

***Solucionarios
y actividades complementarias***
**Certificado de atención socio sanitaria
a personas en el domicilio**

***Apoyo domiciliario
y alimentación familiar***

**Atención socio sanitaria a personas
en el domicilio**

***Gestión, aprovisionamiento y cocina en la
unidad familiar de personas dependientes***

Apoyo domiciliario y alimentación familiar

Solucionario de actividades



La elaboración del plan de trabajo en la unidad convivencial

1. Indica cuáles de los siguientes objetivos se refieren a la planificación.

- 1. Establecer los objetivos de la intervención.
- 2. Facilitar la acción y la toma de decisiones.
- 3. Conseguir que el usuario minimice su esfuerzo.
- 4. Hacer que el domicilio del usuario sea más cómodo.
- 5. Determinar los medios y recursos más adecuados.
- 6. Determinar los medios y recursos menos caros.

2. Señala las características que piensas que debe tener una buena planificación.

- 1. Rápida.
- 2. Flexible.
- 3. Preventiva.
- 4. Infalible.
- 5. Realista.
- 6. Cómoda.
- 7. Coordinada.
- 8. Consensuada.

3. Une con flechas cada nivel de dependencia con su definición correspondiente.

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1. Usuario dependiente. |  | a. Usuario con potencial de cooperación refleja o automática. |
| 2. Usuario semidependiente. |  | b. Usuario imposibilitado para participar en la acción. |
| 3. Usuario ligeramente dependiente. |  | c. Usuario que puede participar activamente en la acción. |

4. Indica cuáles de las siguientes acciones representan actividades contempladas en el índice de Barthel.

- 1. Una anciana hablando por teléfono.
- 2. Un chico en silla de ruedas subiendo a un autobús.
- 3. Un invidente deambulando por la casa.
- 4. Una persona sin un brazo vistiéndose.

5. Señala cuál de las siguientes consideraciones crees necesaria a la hora de elaborar un registro sobre la limpieza doméstica diaria.
- 1. Forma de la habitación.
 - 2. Productos de limpieza necesarios.
 - 3. Utensilios de limpieza necesarios.
 - 4. Tamaño de la habitación.
 - 5. Tiempo que se tarda en la limpieza de la habitación.

6. Señala a qué niveles de atención se puede prestar la ayuda a domicilio.
- 1. Prevención.
 - 2. Compensación.
 - 3. Apoyo.
 - 4. Ninguno de los anteriores.

7. Escribe cuáles son las tareas domésticas propias del servicio de ayuda a domicilio.
- **Limpieza del domicilio.**
 - **Colada, plancha y organización de la ropa personal y del hogar.**
 - **Limpieza, organización y cuidado de enseres personales.**
 - **Realización de compras.**
 - **Elaboración y preparación de comidas.**
 - **Gestión económica y administrativa del hogar.**
 - **Cuidado del mantenimiento y reparación del hogar.**

8. Señala aquellas tareas que consideras que son de mantenimiento del domicilio.
- Cambiar una bombilla.
 - Hacer la comida.
 - Desatascar una tubería.
 - Pagar el recibo de la luz.
 - Blanquear juntas de azulejos.
 - Colocar los productos de la compra.
 - Purgar los radiadores.



9. Empareja cada una de las siguientes tareas con el plan de trabajo en el que deberían desarrollarse.

- | | | |
|---------------------------------|---|------------------|
| 1. Limpiar las puertas. | → | a. Plan diario. |
| 2. Fregar los platos. | → | |
| 3. Hacer las camas. | → | |
| 4. Cambiar las sábanas. | → | b. Plan semanal. |
| 5. Pagar los recibos bancarios. | → | |
| 6. Limpiar el frigorífico. | → | |
| 7. Lavar la ropa. | → | c. Plan mensual. |

10. Completa estas frases sobre la planificación de las tareas domésticas.

- Simplificar las actividades en **tareas** y **pasos** ayudará a la ejecución.
- Fomentar la **independencia** del usuario será una de las constantes que debemos tener como referencia.
- Se deberán plantear al usuario actividades de fácil ejecución en las que se tenga asegurado el **éxito**.
- El diseño de un plan depende de un **equipo de trabajo** y de las necesidades detectadas y manifestadas por los **profesionales, usuarios** y familiares.

11. Contesta: ¿qué indicaciones no deberás seguir cuando des instrucciones a un usuario durante el desarrollo de las tareas?

- 1. Captar y mantener la atención.
- 2. Mantener el contacto visual.
- 3. Decir una frase compleja mejor que varias sencillas.
- 4. Repetir cuantas veces sea necesario.

Test de evaluación

- 1** La planificación se realiza para:
- Conocer el programa individual de atención.**
 - Racionalizar la intervención.
 - Modificar las costumbres del asistido.
 - Ahorrar tiempo en la intervención.
- 2** Algunas características de la planificación son:
- Flexible, preventiva y consensuada.**
 - Flexible, adaptada y moderada.
 - Previsible, objetiva y coordinada.
 - Previsible, manejable y clara.
- 3** Uno de los factores que determinan la planificación es:
- Las necesidades de la persona dependiente.**
 - Las necesidades de la familia del dependiente.
 - Las necesidades del profesional de atención directa.
 - Las necesidades del servicio de ayuda a domicilio.
- 4** Si el usuario es dependiente:
- Participa activamente en la acción.
 - Tiene un potencial de cooperación refleja o automática.
 - Participa en la acción pero sin habilidad para ser autónomo.
 - Está imposibilitado para participar en la acción.**
- 5** Hay distintos instrumentos para medir el nivel de dependencia, como:
- Índice de Barthel.
 - Índice de Lawton.
 - Las respuestas a y b son correctas.**
 - Índice de dependencia automática.
- 6** Hacer la cama es una tarea que se incluye en un:
- Plan mensual.
 - Plan estratégico.
 - Plan diario.**
 - Plan semanal.
- 7** El cambio de posición del cuerpo es una actividad:
- Básica de la vida diaria.**
 - Instrumental de la vida diaria.
 - Las respuestas a y b son correctas.
 - Avanzada de la vida diaria.
- 8** Uno de los factores que determinan la planificación es:
- El tipo de colectivo.
 - Los espacios del domicilio.
 - Ambas respuestas son correctas.**
 - Ninguna respuesta es correcta.
- 9** La limpieza de alfombras suele ser una tarea:
- Semanal.**
 - Diaria.
 - Mensual.
 - Anual.
- 10** Para elaborar la planificación en distintas unidades convivenciales se utiliza:
- El índice de Barthel.
 - Tablas e instrumentos de registro.**
 - Ambas respuestas son correctas.
 - Ninguna respuesta es correcta.



La aplicación de técnicas de gestión del presupuesto de la unidad convivencial

1. Marca con una X los hábitos aconsejables para el control de gastos de la compra, así como los hábitos que reducen los gastos de la vivienda.

Gastos de la compra	Gastos del hogar	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Comprar sólo lo necesario.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Comprar siempre en el mismo sitio.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. No comprar las ofertas de los supermercados.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Comprar siempre productos frescos.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Comparar diferentes marcas.
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Hacer una lista con los artículos que necesitamos.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Comprar lo más caro porque siempre es mejor.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	8. Cerrar bien las ventanas y puertas cuando esté encendida la calefacción.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. Dejar las luces encendidas cuando no nos encontremos en la habitación.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. Utilizar bombillas convencionales, porque las de bajo consumo son más caras.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	11. Hacer un uso adecuado y no excesivo del teléfono.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Poner la lavadora con poca ropa para que no se arrugue.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	13. Utilizar el lavavajillas sólo cuando esté lleno.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Dejar los grifos abiertos cuando fregamos.

2. Indica cuáles son las finalidades básicas del presupuesto.

- 1. Satisfacer las necesidades del usuario.
- 2. Conseguir el mayor ahorro posible.
- 3. Minimizar al máximo los gastos.
- 4. Poder ahorrar para gastos u objetivos en el futuro.
- 5. Priorizar los ingresos sobre los gastos.

3. Escribe las características que debe tener el presupuesto.

- **Acordado.**
- **Flexible.**
- **Motivador.**
- **Equilibrado**

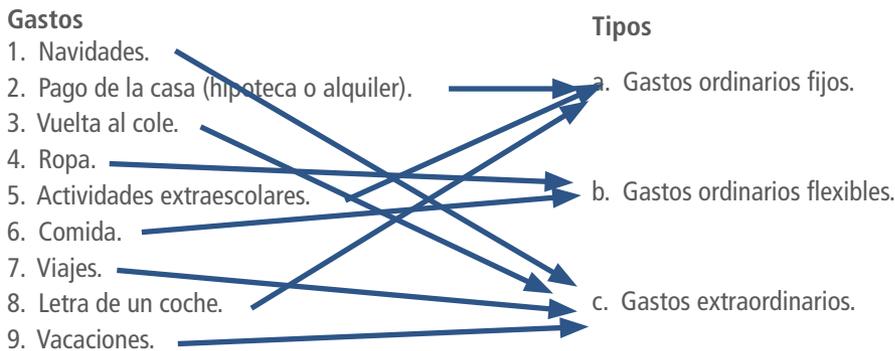
4. Ordena las siguientes necesidades según la pirámide de Maslow empezando por la cúspide (número 1) hasta la base (número 5).
- 5 Necesidades fisiológicas.
 - 4 Necesidad de seguridad.
 - 2 Necesidad de autoestima.
 - 3 Necesidad de aceptación social.
 - 1 Necesidad de autorrealización

5. Elige la fase adecuada para completar el texto acerca de las fases en la elaboración del presupuesto.

evaluación ejecución detección de necesidades análisis de la realidad planificación del presupuesto

- La primera fase de la planificación supone el **análisis de la realidad** para poder pasar a la **detección de necesidades**. Con la **planificación del presupuesto** se plantean unos objetivos, que se llevarán a cabo en la **ejecución**. Por último, se realizará la **evaluación** del presupuesto para rectificar errores y ajustarse a imprevistos.

6. Une con flechas los siguientes conceptos con el tipo de gasto mensual que representan.



7. Señala de entre las siguientes energías las que son renovables.

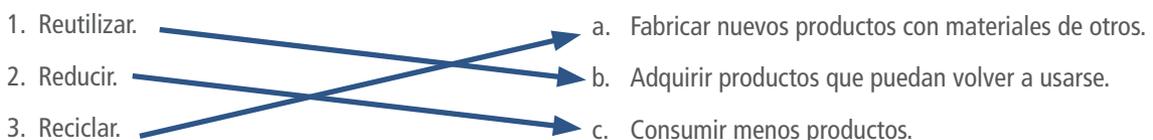
- 1. El sol.
- 2. El carbón.
- 3. El petróleo.
- 4. El agua.
- 5. El viento.

8. Elige la fuente de energía adecuada para completar el texto.

fuentes de energía renovables fuentes de energía no renovables

- Las **fuentes de energía renovables** son aquellas que proporciona la naturaleza, como el sol, el agua y el viento. Debido a los modelos de consumo actuales se están agotando. Por otro lado tenemos las **fuentes de energía no renovables**, que son el carbón y el petróleo. Éstas tienen reservas limitadas y a medida que las consumimos se agotan.

9. Une los siguientes conceptos con el tipo de ahorro que conllevan.





10. Escribe cuáles son las tareas domésticas propias del profesional en relación con la documentación domiciliaria.
- **Realizar un listado de los servicios que debe pagar el usuario cada mes y la forma en que se realizan estos pagos.**
 - **Informar al usuario de los beneficios de la domiciliación en cuanto a organización doméstica.**
 - **Registrar los servicios que deben pagarse anual o semestralmente**
-
11. Indica qué acciones hay que tener en cuenta para elaborar un archivo.
- 1. Se debe clasificar la información de manera sencilla y accesible.
 - 2. Los criterios de clasificación deberán ser variables y conocidos por las personas que los manejan.
 - 3. Hay que agrupar los documentos en relación a su contenido.
 - 4. Hay que conservar todos los documentos aunque ya no tengan utilidad.
 - 5. Se deben identificar claramente las carpetas y subcarpetas del archivo.
 - 6. Hay que añadir y conservar los documentos en el orden en que se producen.
 - 7. Los documentos se clasificarán por orden alfabético.
-

Test de evaluación

- 1** El presupuesto es:
- Una negociación de los recursos económicos entre el técnico y la familia.
 - Una ayuda económica a la familia que proporciona el SAD.
 - El plan que hay que elaborar para evitar tener deudas.
 - Un plan para gestionar los recursos económicos de la UC.**
- 2** El presupuesto se realiza para:
- Satisfacer las necesidades del usuario.
 - Poder ahorrar y así gastar más.
 - Poder ahorrar para gastos u objetivos en el futuro.
 - Las respuestas a y c son correctas.**
- 3** Las características del presupuesto son:
- Acordado, motivador y válido.
 - Acordado, flexible, motivador y equilibrado.**
 - Flexible, programado, ajustado y preciso.
 - Equilibrado y preciso.
- 4** Los factores que condicionan la jerarquía de gastos en una unidad convivencial:
- Se refieren al usuario o a su entorno.**
 - Tienen en cuenta al profesional y a la familia.
 - No determinan el presupuesto.
 - Se refieren exclusivamente al usuario.
- 5** Otorgar prioridades a los gastos pretende:
- Conseguir el mayor ahorro posible.
 - La cobertura de las necesidades básicas de cada miembro de la familia.**
 - Priorizar los ingresos frente a los gastos.
 - Priorizar los gastos frente a los ingresos.
- 6** La domiciliación de recibos:
- Facilita ciertos pagos en plazos mensuales o bimestrales.
 - Evita papeleos y desplazamientos innecesarios.**
 - Ahorra tiempo al usuario al no tener que preocuparse de determinados pagos.
 - Todas las respuestas son correctas.
- 7** Las necesidades que se deben detectar son:
- Las más importantes para el usuario.
 - Las necesidades primarias y las secundarias.**
 - Concisas y claras.
 - Las imprescindibles; las secundarias no son analizadas en el presupuesto.
- 8** Las facturas:
- Son fáciles de leer porque vienen todos los conceptos detallados.
 - Son escuetas y poco detalladas.
 - Son fáciles de comprender para cualquier usuario.
 - Incluyen conceptos que el usuario puede no comprender y están en letra pequeña.**
- 9** La evaluación del presupuesto implica:
- Que hemos realizado mal la detección de necesidades.
 - Equívocos en la priorización de los gastos.
 - Que no se realizó correctamente y por ello es necesaria una evaluación.
 - La corrección de errores y el ajuste ante imprevistos.**
- 10** Los gastos ordinarios incluyen:
- La mitad de las partidas de gasto.
 - Gastos fijos y gastos inflexibles.
 - Gastos fijos y gastos flexibles.**
 - Algunos gastos extraordinarios.



La compra y conservación de productos de uso común en el domicilio

1. Empareja cada uno de los siguientes productos con el establecimiento en el que se pueden adquirir.

- | | | |
|-----------------------|---|----------------|
| 1. Conejo. | → | a. Mercería. |
| 2. Lechuga. | → | b. Droguería. |
| 3. Tornillos. | → | c. Pollería. |
| 4. Botes de pinturas. | → | d. Ferretería. |
| 5. Cremalleras. | → | e. Frutería. |

2. Escribe los distintos sistemas de compra.

- **La compra por correo.**
- **La compra por teléfono.**
- **La compra por internet.**

3. Señala qué acciones ayudan a realizar una compra con productos de calidad a buen precio.

- 1. Comprar en grandes establecimientos.
- 2. Decantarse por los pequeños establecimientos para realizar la compra.
- 3. Comprar pequeñas cantidades de alimentos a diario en función de las necesidades.
- 4. Dejarse aconsejar por la publicidad a la hora de seleccionar los alimentos.
- 5. Comprar productos que no sean de temporada.
- 6. Leer el etiquetado del producto.

4. Indica si las frases siguientes sobre documentos de gestión económica son verdaderas o falsas.

V F

- 1. Los productos estacionales tienen más conservantes que los alimentos que son conservados de forma artificial.
- 2. Los alimentos de temporada tienen un precio muy elevado.
- 3. El consumo de productos estacionales contribuye a conservar el medio ambiente.
- 4. Los productos que se conservan durante todo el año son más frescos que los productos que únicamente pueden conseguirse en una estación concreta del año.
- 5. Los alimentos más frescos y más económicos son los de temporada.
- 6. Las frutas de temporada son más sabrosas que las que se conservan en cámaras frigoríficas todo el año.

5. Selecciona las palabras correctas y completa las frases siguientes.

superficie inclinada puestos ambulantes sección de congelados envoltorios

- Comprar sólo el pescado que se venda sobre **superficie inclinada** y base con hielo.
- Rechazar los **envoltorios** que no sean apropiados para la conservación del producto.
- Comprar en la **sección de congelados** pues los alimentos mantienen su valor nutritivo.
- Rechazar los **puestos ambulantes** que no hayan pasado el control sanitario necesario para asegurar la salud del usuario.

6. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

V F

- X** 1. Los huevos manchados pueden resultar una fuente de contaminación.
- X** 2. Una buena elección para conseguir alimentos de calidad y a buen precio es acudir a los mercadillos regulados.
- X** 3. Las latas abolladas son de mejor calidad.
- X** 4. Es aconsejable rechazar yogures que no hayan estado dentro de los expositores de refrigeración.

7. Señala qué tipo de información precisan los productos que están envasados.

- X** 1. La lista de ingredientes.
- 2. La fecha de venta.
- X** 3. La cantidad neta del producto.
- X** 4. El lote.

8. Escribe cinco aspectos importantes que el profesional de atención directa debe tener en cuenta a la hora de hacer la compra.

- **La lista de la compra.**
- **La relación calidad-precio.**
- **El tipo de productos.**
- **Los lugares de venta.**
- **El etiquetado de los productos alimenticios.**

9. Señala los factores que consideras que condicionan la lista de la compra.

- X** 1. Adaptación al presupuesto.
- X** 2. Número de miembros de la unidad convivencial.
- 3. Limpieza de la casa.
- 4. Necesidades de los vecinos.
- X** 5. Época del año.
- X** 6. Preferencias personales.



10. Escribe al menos cinco consejos para que la compra se ajuste a un presupuesto.

- Llevar la lista hecha para evitar productos no planificados.
 - Ir a hacer la compra después de comer. El hambre incita a comprar alimentos que si no, no se adquirirían.
 - Acudir mejor con dinero, no con tarjeta, pues ésta ofrece la posibilidad de gastar más y salirse del presupuesto planificado.
 - Aprovechar las ofertas del establecimiento.
 - Comprar preferentemente productos naturales, ya que son más sanos y baratos que los productos elaborados.
 - Comprar productos de temporada, más frescos y económicos.
 - Aprovechar las rebajas en los productos textiles y de calzado, pero no comprar si no es necesario sólo porque sea barato.
 - Comprobar las fechas de caducidad y consumo preferente.
 - Adquirir primero los productos no perecederos y por último los congelados.
 - No comprar productos en mal estado, latas abolladas o paquetes con golpes.
-

11. Enumera las ventajas y desventajas que el procesado puede tener sobre los alimentos.

Ventajas:

- La preparación de comidas es más cómoda.
- La duración del tiempo de consumo de los alimentos en condiciones de calidad es mayor.
- La seguridad del consumo de los alimentos aumenta porque se reduce o elimina la contaminación y el deterioro de los mismos.
- Los alimentos estacionales están disponibles fuera de temporada.
- Algunos procesos añaden beneficios nutricionales a los alimentos.

Desventajas:

- Disminución del valor nutricional de los productos.
-

12. Escribe qué se entiende por «procesado de alimentos».

Es el conjunto de acciones que preparan y prolongan la vida útil de las materias primas de los productos alimenticios para su consumo.

13. Une cada acción de procesado con las alteraciones que producen en la vitamina A.

- | | | |
|-------------------|---|---------------------------|
| 1. Secado. | → | a. Disminuye la cantidad. |
| 2. Cocción. | → | a. Disminuye la cantidad. |
| 3. Fritura. | → | a. Disminuye la cantidad. |
| 4. Fortificación. | → | b. Aumenta la cantidad. |
-

14. Enumera algunas de las consecuencias que producen sobre la vitamina C ciertas técnicas de procesado de alimentos.

- **Secado: disminuye la cantidad.**
- **Cocción: disminuye la cantidad.**
- **Almacenamiento: disminuye la cantidad.**
- **Embotellado: disminuye la cantidad.**
- **Enlatado: disminuye la cantidad.**

15. Une cada alimento con la temperatura de conservación recomendada.

- | | | |
|-----------------------|--------|------------|
| 1. Carnes crudas. | —————→ | a. 4°C |
| 2. Pescado y marisco. | —————→ | b. 0°C-3°C |
| 3. Pavo. | —————→ | c. 1°C-8°C |
| 4. Yogur. | —————→ | d. 3°C |
| 5. Platos preparados. | —————→ | |

16. Escribe en qué consiste cada uno de los términos de conservación de productos en frío.

La refrigeración

Consiste en mantener los alimentos a temperaturas comprendidas entre los 0°C y los 4°C (aunque hay productos que se pueden mantener hasta los 8°C de temperatura).

La congelación

Consiste en mantener los alimentos a una temperatura inferior a los 0°C.

La ultracongelación

Consiste en someter los alimentos de manera muy rápida (120 minutos como máximo) a una temperatura muy baja (inferior a los 40°C).

17. Indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones.

V F

- X 1. El encurtido consiste en introducir alimentos en aceite, pimentón y sal.
- X 2. El tratamiento con azúcares añade altas concentraciones de azúcar a los alimentos.
- X 3. El envasado se utiliza para alimentos en estado líquido y sólido de carácter perecedero y no perecedero.
- X 4. La salazón no introduce ninguna modificación en el sabor, el color y el aroma del alimento.

18. Une con flechas cada serie con los aditivos a los que hacen referencia.

- | | | |
|---------|--------|----------------------------------------------|
| 1. 200. | —————→ | a. Colorantes. |
| 2. 400. | —————→ | b. Conservantes. |
| 3. 100. | —————→ | c. Antioxidantes. |
| 4. 300. | —————→ | d. Emulsionantes, espesantes y gasificantes. |



19. Señala cuáles de los siguientes edulcorantes son hipocalóricos, de volumen o polioles.

- 1. Sorbitol.
 - 2. Aspartamo.
 - 3. Sacarina.
 - 4. Ciclatamo.
 - 5. Manitol.
-

20. Subraya los signos de deterioro de los alimentos.

Alimentos

- 1. Leche.
- 2. Productos no ácidos enlatados.
- 3. Pollos frescos.
- 4. Aceite.
- 5. Embutido.

Signos de deterioro

Grumos / color verdoso o negruzco / salida de gas.

Color turbio / **corrosión interior** / sabor ácido.

Machucamientos / **viscosidad** / pérdida de aroma.

Manchas / producción de gas / **sabor rancio**.

Aspecto blando y pegajoso / pérdida de sabor / aparición de hongos.

21. Escribe para cada alimento el lugar del frigorífico más apropiado para su conservación.

Semiconservas **estantes superiores**.

Pescado **estantes inferiores**.

Carne **estantes inferiores**.

Envases de leche UHT **estantes superiores o puerta**.

Sobras de comida **estantes centrales y superiores**.

Embutido en lonchas **estantes centrales y superiores**.

Test de evaluación

- 1** Para economizar en la compra e incrementar la calidad de los productos adquiridos es aconsejable:
- Comprar productos estacionales y planificar la compra semanalmente.
 - Comparar precios y leer el etiquetado de los productos.
 - Seguir los dos consejos anteriores.**
 - Comprar muchas conservas y productos congelados.
- 2** Pasada la fecha en la que el etiquetado indica «consumir preferentemente antes de...»:
- Se puede tomar el producto pero no está garantizado su estado de conservación.**
 - Se debe consultar al productor la conveniencia de consumirlo o no.
 - No se puede tomar el producto en ningún caso.
 - Se puede tomar el producto, la fecha es una referencia y la conservación está garantizada hasta pasados dos o tres días.
- 3** La denominación de venta del producto indica:
- El nombre y la marca del producto.
 - El estado físico del producto.
 - Las respuestas a y b son correctas.**
 - La procedencia del producto.
- 4** Para asegurar el buen estado de conservación de los alimentos, es preferible:
- Comprar los alimentos no perecederos en pequeñas cantidades.
 - Rechazar las latas abolladas y los envoltorios de papel no apropiados.
 - Las dos respuestas anteriores son correctas.**
 - Congelar los productos frescos.
- 5** Los conservantes son aditivos que se añaden a los alimentos para:
- Aumentar los nutrientes.
 - Mantener el olor.
 - Conservar el sabor.
 - Retardar el proceso de alteración.**
- 6** Señala los productos que se pueden mantener a temperatura ambiente en la despensa:
- La bollería con nata y crema.
 - La carne y el pescado.
 - Los huevos, siempre que estén en lugar fresco y no sea época de altas temperaturas.**
 - La mantequilla.
- 7** En la colocación de los alimentos en el frigorífico no es necesario:
- Trocear la carne.**
 - Mantener separados los alimentos cocinados de los crudos.
 - Limpiar el pescado antes de guardarlo en la nevera.
 - Guardar algunos embutidos en piezas enteras.
- 8** Señala cuáles de los siguientes signos indican un mal estado de conservación del pescado:
- Olor a amoníaco y reblandecimiento.**
 - Ojos opacos.
 - Pérdida de aroma y sabor.
 - Grumos.
- 9** El tiempo estimado de conservación de la carne en el congelador es:
- 8 meses.
 - 3 meses.
 - 12 meses.**
 - 6 meses.
- 10** Mantener la calidad del alimento congelado va a depender de:
- El tiempo que se tarde en congelar el producto.**
 - La cantidad del producto que se congele.
 - Ninguna de las dos opciones anteriores son correctas.
 - La forma en que se realice la congelación.



La aplicación de técnicas básicas de cocina

1. Escribe al menos cuatro electrodomésticos destinados a la preparación y conservación de alimentos.

Frigorífico, congelador, horno, microondas, placas de cocina o vitrocerámicas, batidora, licuadora, picadora, freidora, tostadora, sandwichera, parrillas o grills.

2. Señala cuáles de las siguientes afirmaciones sobre los electrodomésticos son correctas.

- 1. Los frigoríficos *no frost* no necesitan descongelarse.
- 2. Los electrodomésticos deben limpiarse preferentemente con agua y bicarbonato.
- 3. El interior del microondas se limpia con lejía y amoníaco.
- 4. En el microondas deben introducirse los recipientes totalmente cerrados.
- 5. Las vitrocerámicas de inducción queman al tocarlas.
- 6. La campana extractora sirve para absorber olores y humos.

3. Empareja cada uno de los siguientes utensilios con su función.

- | | | |
|-----------------|---|---------------------------|
| 1. Cuchillos. | → | a. Para pelar. |
| 2. Mortero. | → | b. Para coger. |
| 3. Tenacilla. | → | c. Para cortar. |
| 4. Varilla. | → | d. Para servir. |
| 5. Cacillos. | → | e. Para moler o machacar. |
| 6. Pelapatatas. | → | f. Para batir. |

4. Indica aquellos utensilios que consideres que son recipientes.

- 1. Embudo.
- 2. Contenedores de plástico.
- 3. Ensaladera.
- 4. Bol.
- 5. Colador.
- 6. Pasapurés.
- 7. Bandejas.

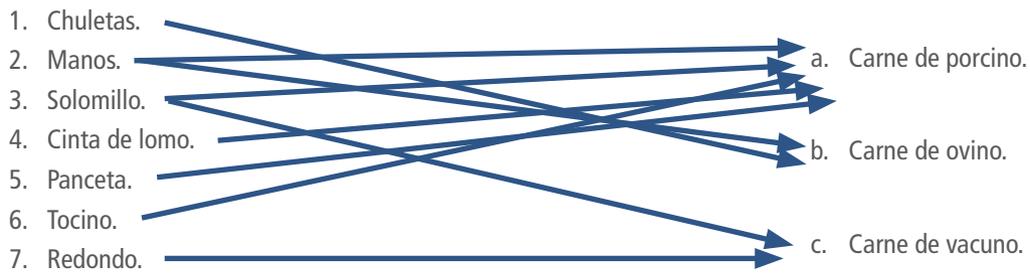
5. Indica cuáles de las frases que se presentan a continuación sobre los utensilios de cocina son correctas.

- 1. Los ralladores suelen usarse para rallar legumbres, como garbanzos o lentejas.
- 2. Los escurreverduras son un tipo de escurridor.
- 3. Los coladores tienen forma semiesférica y redecilla de metal o tela.
- 4. Los coladores suelen ser cuadrados en forma de *tupper*.
- 5. Los moldes sirven para aumentar la temperatura del fuego.
- 6. Los boles son como los tazones, pero sin asas.

6. Indica cuáles de estas frases sobre la descongelación de alimentos son correctas.

- 1. Se debe descongelar a temperatura ambiente.
- 2. No deben descongelarse los productos bajo un chorro de agua.
- 3. El descongelado debe realizarse en el frigorífico.
- 4. Las verduras congeladas pueden descongelarse hervidas en agua.
- 5. Jamás debe usarse el microondas para descongelar.
- 6. Se pueden congelar los alimentos que se han descongelado.

7. Une cada pieza de carne con el tipo de ganado al que se asocia comúnmente, ya sea vacuno, porcino u ovino.

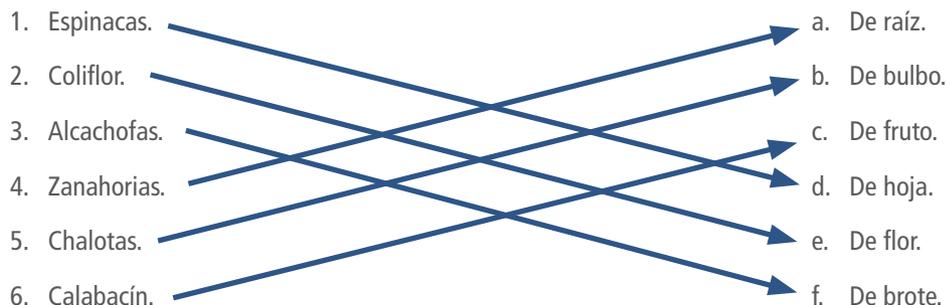


8. Ordena los siguientes tipos de cortes en función de si se realizan con pescados o con frutas y verduras.

	Pescado	Fruta y verdura
• Medallón.	Medallón.	<i>Brounoisse.</i>
• <i>Brounoisse.</i>	Trancha.	Paisana.
• Trancha.	Filetes.	Media luna.
• Paisana.	Rodajas.	Juliana.
• Media luna.		
• Juliana.		
• Filetes.		
• Rodajas.		



9. Une mediante flechas las hortalizas con el grupo al que pertenecen.



10. Clasifica las legumbres que requieren remojo previo y la temperatura del agua que necesitan.

- **Alubias: agua fría.**
- **Garbanzos: agua caliente.**
- **Lentejas: agua fría.**

11. Escribe las diferencias que existen entre las pastas secas y las frescas.

- **Pasta seca: es al principio una masa elástica elaborada exclusivamente a base de sémola de trigo duro, rico en gluten (que endurece al cocerse) y pobre en almidón (que formaría un engrudo con el agua hirviente). Al mezclarse con agua para formar una masa se convierte en una pasta nutritiva que puede secarse y conservarse durante un periodo de tiempo prolongado (unos dos años) si se guarda en un lugar fresco.**
- **Pasta fresca: deben ser consumidas inmediatamente, dado su alto contenido en agua.**

12. Clasifica los siguientes mariscos: bogavante, cigala, gamba, centollo, nécora, vieira, almeja, ostra, concha fina, navaja, erizo, langosta, buey de mar, calamar, pulpo, choco, mejillón, bígaro y carabinero, según su clase.

Crustáceos	Moluscos	Cefalópodos
Bogavante	Vieira	Calamar
Cigala	Almeja	Pulpo
Gamba	Ostra	Choco
Centollo	Concha fina	
Nécora	Navaja	
Langosta	Erizo	
Buey de mar	Mejillón	
Carabinero	Bígaro	

13. Enumera las diferencias que existen entre un caldo de sopa y un consomé.

Las sopas son platos más o menos caldosos, basados en el empleo de un caldo de carne, ave o pescado, con guarnición de elementos harinosos (pan, fideos, arroz, sémola...), hortalizas, carnes, aves, pescados o mariscos, en los que predomina el sabor del género principal.

Un consomé es un caldo concentrado, clarificado y sin grasa, que puede ser preparado con carnes, aves o pescados, y aromatizado con verduras y hierbas. Suele ir acompañado de diversas guarniciones y perfumado con vinos olorosos. Se puede servir frío o caliente.

14. Explica la función de las guarniciones en los platos de un menú.

Las guarniciones, además de complementar, tienen otras funciones: mejorar el sabor del alimento principal sin enmascararlo (así las hortalizas acompañarán a las carnes por ser sabores que se complementan); mejorar su aspecto teniendo en cuenta la combinación de colores y procurando no quitar el protagonismo al género principal. Para complementar su valor nutritivo, no hay nada mejor que acompañar con el género opuesto al principal; por ejemplo, para una carne elegir unas hortalizas.



Test de evaluación

- 1** Según la clasificación de las verduras, indica qué grupo es el correcto:
- Alcachofa, tomate, calabacín, berenjena.
 - Pepino, calabacín, cebolleta.
 - Espinaca, lechuga, brécol.
 - Zanahoria, nabo, remolacha, rábano.**
- 2** Elige la respuesta correcta:
- Ninguna legumbre necesita remojo previo si es de la última cosecha.
 - Todas las legumbres se remojan con agua fría.
 - Las lentejas se cuecen antes si partimos de agua caliente.
 - Durante la cocción, a las judías conviene asustarlas.**
- 3** Indica la cantidad de agua necesaria para cocer un arroz blanco:
- El doble de su volumen.
 - Cuatro veces su volumen y partir de agua hirviendo.**
 - El triple si se parte de agua fría.
 - No es necesario medirla, se añadirá según se vaya secando.
- 4** Elige la pieza del vacuno de la que se obtienen mejores filetes:
- Tapa.**
 - Brazuelo.
 - Redondo.
 - Morcillo.
- 5** Indica cuál es la manera más apropiada para cocinar los pescados grasos:
- En caldo corto.
 - Braseados.
 - A la parrilla.**
 - Al vapor.
- 6** Señala la elaboración errónea para la obtención de una buena ensalada:
- El ácido realza el sabor y la hace más digestible.
 - La utilización de hierbas y especias favorece las ensaladas.
 - Las simples de hoja es mejor aliñarlas con tiempo para que tomen sabor.**
 - La grasa del aliño puede ser de origen lácteo.
- 7** Señala la diferencia entre un caldo para sopa y un consomé:
- No hay diferencia alguna, sus componentes son los mismos.
 - La diferencia es que la sopa tiene guarnición y el consomé no.
 - El consomé es un caldo clarificado y las sopas no.**
 - El consomé se hace básicamente de espinas del pescado.
- 8** La definición correcta para la ligazón de las cremas es:
- Las cremas blancas se ligan con arroz.
 - Para conseguir una buena crema hay que utilizar un caldo muy sustancioso.
 - En la elaboración de las cremas nunca se utiliza leche.
 - El elemento de ligazón en las cremas puede ser arroz, roux u hortalizas.**
- 9** De las siguientes preparaciones, indica cuáles no son aconsejables para poner como entremés:
- Las ensaladas compuestas.
 - Los frutos secos.**
 - Las preparaciones con legumbres.
 - Las carnes asadas.
- 10** El corte en juliana:
- Se utiliza para hacer las rodajas y medallones de pescado.
 - Se realiza para obtener las chuletas de aguja.
 - Consiste en picar muy finas y alargadas las verduras.**
 - Ninguna de las opciones anteriores es correcta.



La higiene alimentaria

1. Señala cuáles de las siguientes frases son medidas correctas para el manipulado de alimentos en la fase de consumo.
- 1. El consumo de alimentos debe reducirse a los que hayan sido tratados de manera higiénica durante las fases de procesado.
 - 2. Se consumirán los alimentos tras cocinarlos, ya que con el descenso de la temperatura comienza la proliferación de gérmenes.
 - 3. El calentamiento de los alimentos debe ser a temperaturas entre los 100°C y los 120°C para eliminar toda vida patógena.
 - 4. El contacto de los elementos ornamentales con los alimentos es inocuo.
 - 5. El recalentamiento de los alimentos debe hacerse a temperaturas entre los 65°C y los 100°C.
 - 6. Los alimentos congelados se llevarán hasta el domicilio en una bolsa isotérmica que mantenga la temperatura para no romper la cadena de frío.

2. Rellena los huecos de las frases, sobre el proceso alimentario, con las siguientes palabras.

precio superiores cadena de frío almacenamiento garantía alimentos altas envases

- Los **envases** deben conservar siempre el precinto de **garantía** de seguridad que indica que no han sido abiertos. Además, deben estar limpios y tener el **precio** de venta al público.
- Cuando se realiza la compra de **alimentos** no se debe romper la **cadena de frío** ni mezclar alimentos de diferente naturaleza.
- Es preciso cocinar los alimentos a **altas** temperaturas, siempre **superiores** a los 65°C, para eliminar los gérmenes patógenos.
- Es aconsejable disponer de un lugar apropiado para el **almacenamiento** de los distintos productos alimenticios. No es recomendable comprar lo que no se pueda consumir ni almacenar.

3. Indica cuál de las siguientes acciones es correcta en la higiene personal del profesional de atención directa que manipula alimentos.
- 1. Usar, en la medida de lo posible, las manos para preparar los alimentos.
 - 2. No hablar estando encima de los alimentos.
 - 3. Si se fuma mientras se preparan alimentos, procurar no echar el humo donde están éstos.
 - 4. Ducharse después de cada jornada laboral.
 - 5. Lavarse las manos antes de manipular alimentos y siempre que sea necesario.



4. Señala cuál de las siguientes palabras no corresponde con la correcta higiene de las manos.

- | | |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Jabón. | <input type="checkbox"/> 5. Papel de cocina. |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2. Trapo de cocina. | <input type="checkbox"/> 6. Agua potable. |
| <input type="checkbox"/> 3. Agua fría. | <input type="checkbox"/> 7. Cepillo. |
| <input type="checkbox"/> 4. Agua caliente. | |

5. Escribe cuatro momentos en los que siempre hay que lavarse las manos estando dentro de la cocina.

- Siempre que se vaya a manipular alimentos.
- Después de manipular carnes crudas y pescados.
- Antes de pasar de un alimento crudo a uno ya cocinado.
- Después de manipular cajas o embalajes.
- Después de tocar cualquier zona del cuerpo (cara, cuello).
- Después de manipular basura.
- Siempre que se considere necesario.

6. Escribe las palabras correctas en las frases sobre las patologías.

Contaminación directa

Contaminación cruzada indirecta

Contaminación cruzada directa

- La contaminación del alimento producida en algún punto de la cadena alimentaria debido a una manipulación deficiente por el ser humano o de manera natural se denomina **contaminación directa**.
- La contaminación producida cuando un alimento contaminado entra en contacto directo con uno sano se denomina **contaminación cruzada directa**.
- La contaminación causada por una mala manipulación entre un alimento crudo y uno cocinado a través de utensilios de cocina es **contaminación cruzada indirecta**.

7. Une con flechas cada enfermedad de transmisión alimentaria con los síntomas que desarrolla.

- | | | |
|------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Botulismo. | | a. Dolor abdominal, diarrea, náuseas y vómitos. Los síntomas suelen durar 24 horas y normalmente son moderados. |
| 2. Salmonelosis. | | b. Surgimiento repentino de heces fecales con gases y acuosas, calambres abdominales, náusea y vómito. |
| 3. Giardiasis. | | c. Dolor abdominal, vómitos, dolor de cabeza y parálisis respiratoria progresiva que puede durar meses. |

Test de evaluación

- 1** Señala cuál de las siguientes afirmaciones contribuye a prevenir la transmisión de enfermedades de tipo alimentario:
 - a. **Mantener separados los alimentos crudos de los cocinados.**
 - b. No freír demasiado la carne y el pescado para que no pierdan sus propiedades.
 - c. Descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
 - d. Recalentar los alimentos a menos de 50°C.

- 2** Señala cuál de las siguientes enfermedades no es una de transmisión alimentaria:
 - a. Salmonelosis.
 - b. **Listeriosis.**
 - c. Hepatitis A.
 - d. Amibiasis.

- 3** El agua que se utilice para el lavado de manos debe ser:
 - a. Muy caliente.
 - b. Templada.
 - c. Fría.
 - d. **Caliente.**

- 4** Para eliminar los gérmenes patógenos es necesario cocinar a una temperatura superior a:
 - a. **65°C.**
 - b. 100°C.
 - c. 50°C.
 - d. 200°C.

- 5** La cadena alimentaria incluye las fases de:
 - a. Transformación del alimento.
 - b. Adquisición del producto.
 - c. Proceso de almacenamiento y transporte del alimento.
 - d. **Todas las opciones son correctas.**

- 6** La contaminación producida desde un alimento contaminado a otro alimento que no lo está es de tipo:
 - a. Cruzada.
 - b. Directa.
 - c. Indirecta.
 - d. **Ninguna de las opciones anteriores es correcta.**

- 7** Durante el lavado de manos se aconseja frotar durante:
 - a. **20 segundos.**
 - b. 60 segundos.
 - c. 90 segundos.
 - d. No hay un tiempo estimado recomendable.

- 8** En la limpieza de las manos es preferible utilizar:
 - a. Trapos de paño.
 - b. **Papel desechable.**
 - c. Bayetas sintéticas.
 - d. Es indiferente siempre y cuando se cuide la higiene.

- 9** Consumir alimentos contaminados con gérmenes patógenos puede ocasionar:
 - a. Alteraciones como dolor abdominal, vómitos y diarrea.
 - b. Sufrir una enfermedad de transmisión alimentaria.
 - c. Mal olor y sabor desagradable del alimento en cuestión.
 - d. **Todas las opciones anteriores son correctas.**

- 10** Los agentes que producen infecciones alimentarias son:
 - a. Las bacterias.
 - b. Los virus.
 - c. Los parásitos.
 - d. **Todas las opciones anteriores son correctas.**

***Gestión, aprovisionamiento y cocina en la
unidad familiar de personas dependientes***

Apoyo domiciliario y alimentación familiar

Actividades complementarias

Unidad 1. La elaboración del plan de trabajo en la unidad convivencial

Los planes de trabajo en el domicilio

Objetivos

- Visualizar los planes de trabajo y sus tareas correspondientes a través de una actividad práctica.
- Entender la importancia de la organización en el trabajo doméstico.
- Trabajar la cooperación y la coordinación como parte fundamental de las funciones del profesional en el SAD.

Secuencia o desarrollo

- El grupo realizará dos murales:
 - El primero incluirá las tareas seleccionadas por los alumnos de manera individual.
 - El segundo incluirá las tareas ordenadas según su pertenencia a un plan de trabajo diario, semanal o mensual.
- Las tareas se indicarán con palabras. Junto al nombre de la tarea se colocará un dibujo o el recorte de un folleto.

Organización de los grupos de trabajo

- Los alumnos se dividirán en dos grandes grupos; cada uno hará un mural.
- Los grupos se organizarán según su propio criterio.
- Cada grupo asignará tareas a todos sus miembros de manera equitativa.
- Los grupos elegirán un portavoz que explique el desarrollo de la actividad al resto del alumnado.

Guión de trabajo

- Explicación de la actividad.
- Aclaración de dudas.
- Organización de los grupos.
- Explicación de los criterios de evaluación.
- Realización por parte de cada alumno de la tarea que le corresponda, escrita o dibujada (según se haya acordado).
- Elaboración del mural.

- Exposición y explicación del grupo uno al grupo dos de lo que han hecho y viceversa.
- Breve puesta en común de los objetivos que se pretendían con la actividad y si se han conseguido o no. ¿Por qué?
- Ideas principales y conclusiones.

Criterios de evaluación

- La coordinación y cooperación del grupo.
- La división equitativa de tareas.
- La responsabilidad de cada alumno en la realización correcta de su tarea en el tiempo asignado.
- La presentación del trabajo.
- El uso de folletos y materiales de apoyo (cartulinas, hojas, rotuladores, pinturas, pegamento y tijeras).
- La creatividad y originalidad.
- La estructura de la información.

Indicaciones de entrega

El trabajo se presentará en una cartulina grande.

Instrumentos de planificación en casa del Sr. García

Objetivos

- Manejar instrumentos de planificación ajustados a un usuario concreto.
- Aproximarse al tipo de planes que realizará el alumno si trabaja en el SAD a través de un ejemplo concreto.

Secuencia o desarrollo

El grupo se inventará un usuario del SAD y definirá su situación familiar y social, el nivel de dependencia y cualquier problemática relacionada con él. En función de todos estos datos y para que el profesional y las personas que le presten apoyo informal sigan unas mismas líneas de actuación, los alumnos rellenarán un guión presentado por el profesor.

El profesor mostrará a los alumnos algunas escalas de dependencia cumplimentadas, como los Índices de Barthel o de Lawton, para que puedan ajustar más el perfil del usuario y la ayuda que se le debe proporcionar.

Organización de los grupos de trabajo

Se formarán grupos de unas cuatro o cinco personas cada uno.

Guión de trabajo

- Explicación de la actividad.
- Aclaración de dudas.
- Organización de los grupos.
- Explicación de los criterios de evaluación.
- Realización del trabajo.
- Entrega del trabajo al profesor.

Criterios de evaluación

- La coordinación y cooperación del grupo.
- La división equitativa de tareas.
- La responsabilidad de cada alumno en la realización correcta de la tarea que le haya correspondido en el tiempo indicado.
- La presentación del trabajo.
- El uso de documentos que aporten mayor credibilidad, como, por ejemplo, las escalas de dependencia.
- La creatividad y originalidad.
- La estructura de la información.

Indicaciones de entrega

El trabajo incluirá los siguientes puntos:

- Portada.
- Índice
- Presentación del usuario.
- Ficha 1. Comida y bebida
- Ficha 2. Higiene y cuidado personal.
- Ficha 3. Atención social.
- Ficha 3. Actividades domésticas.
- Ficha 4. Planificación semanal de horarios.

Las características del usuario se recogerán en un documento de una página en formato Word, que incluirá los siguientes puntos:

- Nombre y edad.
- Problemática.

- Situación familiar o apoyo social.
- Entorno.
- Nivel de dependencia.

El alumno adjuntará las tablas aportadas por el profesor con la información referida al usuario. Las tablas se podrán realizar a mano o en un formato Word. Cada tabla ocupará una página.

Las tareas domésticas en función del espacio del domicilio

Tiempo estimado

Una hora.

Objetivos

Indicar las tareas domésticas que se deben realizar en cada uno de los espacios de un domicilio.

Medios necesarios

- Las explicaciones incluidas en la unidad
- Una tabla con las tareas domésticas, los materiales y los productos que se emplearán en cada habitación.

Secuencia o desarrollo

- El alumno seleccionará un domicilio de tamaño medio que conozca: con recibidor, cocina, salón, baño y tres habitaciones.
- Los alumnos deberán indicar las actividades y las tareas domésticas que se desarrollan en cada espacio del domicilio de manera individual.
- Cada tarea se relacionará con los medios y productos necesarios para su desarrollo.
- La tarea final se realizará en común con el resto del alumnado para completar el trabajo con los datos de otros compañeros.

Indicaciones de entrega

- El contenido de la actividad se recogerá en una tabla en formato Word con su correspondiente título.
- El alumno entregará una tabla por cada espacio del domicilio, en total cinco.

Contenidos

Los epígrafes corresponden a los distintos espacios del domicilio:

- Recibidor.
- Cocina.

- Salón.
- Baño.
- Habitaciones.

Mi plan de trabajo doméstico

Tiempo estimado

Ocho días.

Objetivos

- Aprender a elaborar planes domésticos.
- Comprender la importancia de la evaluación y del análisis de la actividad para su planificación posterior.
- Identificar los hábitos de trabajo poco funcionales.
- Adquirir el rol del profesional de atención directa.
- Identificar y desarrollar funciones propias del profesional de atención directa.
- Desarrollar habilidades de observación, análisis, reflexión y razonamiento clínico.

Medios necesarios

- La documentación presentada en los contenidos.
- El entorno domiciliario como objetivo de observación.

Secuencia o desarrollo

- Apuntar cada día durante una semana las actividades domésticas que el alumno o un familiar realice en su domicilio, indicando:
 - El día de la semana.
 - La actividad realizada.
 - La hora en que se realiza.
 - El tiempo empleado en el desarrollo de la actividad.
 - Los elementos y utensilios utilizados para su desarrollo.
 - Los requerimientos específicos de la actividad.
- Analizar los datos recogidos.
- Identificar los hábitos adquiridos que sean poco funcionales.

- Rediseñar un plan de trabajo semanal de acuerdo con las indicaciones de los contenidos.
- Hacer un resumen con las recomendaciones que se deben seguir y con los hábitos que es aconsejable modificar o adquirir.

Indicaciones de entrega

- Enviar la actividad en un documento Word, indicando su título.
- Incluir en el documento el plan diseñado en formato de tabla y un resumen con los consejos y recomendaciones.
- Emplear dos páginas como máximo.

Contenidos

El plan de trabajo en la unidad convivencial: planificar y desarrollar las tareas domésticas.

La Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a personas en Situación de Dependencia

Tiempo estimado

Una hora.

Objetivo

Conocer la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a personas en situación de dependencia.

Medios necesarios

El texto de la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a personas en situación de dependencia. Se puede obtener en el siguiente enlace:

- Portal Mayores:
<http://www.imsersomayores.csic.es/productos/dependencia/ley-dependencia/index.html>

Secuencia o desarrollo

Leer atentamente la ley y contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Crees que era necesario crear esta ley? ¿Por qué? Justifica tu respuesta.
- Realiza un comentario sobre los principios que inspiran la ley.
- ¿Cómo valoras la forma en que se configura el sistema en cuanto a las distintas administraciones públicas? ¿De qué se encarga cada una?

- Relaciona las prestaciones que reconoce el sistema presentado en la ley con lo que conoces hasta ahora acerca de las prestaciones del servicio de ayuda a domicilio y la teleasistencia.

Criterios de evaluación

- La participación del alumno (al menos una vez).
- Las respuestas razonadas y justificadas.

Contenidos

- El Servicio de ayuda a domicilio
- Las prestaciones del SAD
- La teleasistencia

Unidad 2. La aplicación de técnicas de gestión del presupuesto de la unidad convivencial

El presupuesto de la familia Montoro (I)

Objetivos

Inventar una unidad convivencial en la que intervenir para ajustar su presupuesto.

Secuencia o desarrollo

- El grupo inventará una familia o unidad convivencial que responderá a un perfil de receptores del SAD.
- El alumnado intercambiará la información sobre la familia o unidad convivencial inventada para corregir posibles errores en su planteamiento.
- El grupo entregará esta actividad al profesor junto con la actividad que figura a continuación. Esta actividad es necesaria para el desarrollo de la segunda.

Organización de los grupos de trabajo

Los grupos serán de cuatro o cinco alumnos cada uno, organizados por el profesor.

Guión de trabajo

- Explicación de la actividad.
- Aclaración de dudas.
- Organización de los grupos.
- Explicación de los criterios de evaluación.
- Organización interna del grupo.
- Realización de la actividad.
- Puesta en común a través del portavoz del grupo.
- Establecimiento de conclusiones.
- Corrección de errores para adecuar la redacción a los requisitos planteados.
- Entrega del trabajo al profesor.

Criterios de evaluación

- La coordinación y cooperación del grupo.
- La presentación del trabajo.
- La creatividad y originalidad.

Indicaciones de entrega

El trabajo se utilizará para realizar la siguiente actividad. Ambas se entregarán al profesor como un trabajo conjunto.

El presupuesto de la familia Montoro (II)

Objetivos

Hacer el presupuesto para la unidad convivencial inventada en la actividad anterior. Para las distintas categorías de gastos se utilizarán cifras ajustadas al caso.

Secuencia o desarrollo

- Utilizar la situación creada en la actividad anterior.
- Diseñar un presupuesto para la unidad convivencial.
- Entregar ambas actividades al profesor como un trabajo único.

Organización de los grupos de trabajo

Los grupos serán de cuatro o cinco alumnos cada uno, organizados por el profesor

Guión de trabajo

- Explicación de la actividad.
- Aclaración de dudas.
- Explicación de los criterios de evaluación.
- Organización del grupo.
- Realización de la actividad.
- Entrega de la actividad al profesor.

Criterios de evaluación

- La coordinación y cooperación del grupo.
- La presentación del trabajo.
- La creatividad y originalidad.
- El ajuste del ejercicio a los contenidos trabajados en la unidad.

Indicaciones de entrega

Las actividades nº 1 y 2 se presentarán juntas: la primera se presentará en formato Word y la segunda en una tabla en formato Word.

La familia Montoro (I)

Tiempo estimado

Una hora.

Objetivos

- Detectar los errores de consumo en las partidas de gastos de una unidad convivencial y proporcionar sugerencias para su corrección.
- Saber cómo analizar las necesidades de cada uno de los miembros de una unidad convivencial concreta.

Medios necesarios

Los contenidos trabajados en la unidad.

Secuencia o desarrollo

Analizar el contenido del presupuesto de la familia Montoro para detectar sus errores.

Indicaciones de entrega

El alumno entregará el ejercicio al profesor en una página en formato Word.

Contenidos

Los epígrafes deberán responder a los objetivos planteados en la actividad.

La familia Montoro (II)

Tiempo estimado

Una hora.

Objetivos

Elaborar una tabla con los gastos prioritarios de la unidad convivencial según sus necesidades.

Medios necesarios

- Las conclusiones de la actividad anterior.
- Los contenidos trabajados en la unidad.

Secuencia o desarrollo

El alumno deberá realizar una tabla en la que figuren las necesidades de cada uno de los miembros de la unidad convivencial y las partidas de gastos que corresponden a cada una de las necesidades.

Indicaciones de entrega

El alumno entregará la actividad en una tabla en la que figuren dos columnas: una para las necesidades y otra para las partidas de gastos.

Contenidos

El alumno agrupará las necesidades de cada uno de los miembros de la U.C. por categorías. Para ello utilizará las categorías propuestas en la unidad de trabajo:

- La economía doméstica.
- Las técnicas de gestión del presupuesto.

Unidad 3. La compra y conservación de productos de uso común en el domicilio

Los mitos y las realidades de la conservación de alimentos: trabajo de investigación

Objetivos

- Acercar al alumno a los diferentes métodos de conservación de alimentos.
- Desmitificar creencias falsas sobre los métodos de conservación.
- Mostrar los beneficios de los diferentes métodos de conservación.
- Reforzar los conocimientos y los hábitos positivos adquiridos.
- Evitar los errores de procedimiento perjudiciales para la salud de la persona.
- Fomentar el trabajo en equipo y el desarrollo cooperativo.

Secuencia o desarrollo

- El profesor explicará a los alumnos el contenido de la actividad y delimitará el alcance del estudio.
- Los alumnos seguirán los siguientes pasos:
 - Establecer la muestra de estudio, según el número y el perfil de las personas objeto de la investigación.
 - Confeccionar una encuesta con 10 preguntas que identifiquen diferentes creencias (realidades o mitos) sobre los métodos de conservación y las alteraciones en los alimentos.
 - Encuestar a las personas seleccionadas previamente.
 - Poner en común los resultados para el análisis y el tratamiento de los datos.
 - Elaborar un documento con los resultados de la encuesta.
 - Buscar documentos sobre los métodos de conservación y la alteración de los alimentos.
 - Exponer los resultados.
 - Comparar mitos y realidades.
 - Elaborar un informe con los resultados.
 - Presentar el trabajo al profesor.

Organización de los grupos de trabajo

Los grupos estarán integrados por cuatro miembros, con un portavoz encargado de presentar el trabajo consensuado previamente por el grupo.

Guión de trabajo

- Explicación de la actividad y delimitación del alcance del estudio.
- Aclaración de dudas.
- Organización de los grupos y elección del portavoz.
- Explicación de los criterios de evaluación por parte del profesor.
- Presentación por parte del profesor de fuentes de información útiles: revistas profesionales, páginas web, libros o artículos periodísticos.
- Presentación de las ideas principales.
- Conclusiones por parte del profesor.
- Grupos de trabajo:
 - Establecimiento de la muestra poblacional que constituirá el «grupo diana» de la investigación.
 - Elaboración individual de cinco preguntas.
 - Puesta en común y selección de 10 preguntas para la encuesta.
 - Encuesta a las personas seleccionadas.
 - Puesta en común, análisis y tratamiento de los datos.
 - Elaboración de un documento que refleje los resultados de la encuesta.
 - Envío del documento a todos los componente del grupo.
 - Reparto de métodos de conservación para la búsqueda documental.
 - Búsqueda individual de información relacionada con el proceso de conservación correspondiente y con las alteraciones de los alimentos.
 - Comparación de los resultados de la búsqueda y de la encuesta.
 - Puesta en común del análisis realizado por cada miembro del grupo.
 - Conclusiones sobre mitos y realidades.
 - Recopilación de datos y elaboración de un informe con los resultados.
 - Envío del informe al profesor.

Criterios de evaluación

El profesor tendrá en cuenta:

- Si se han consultado varias fuentes.
- Si se han extraído e indicado las fuentes.
- Si se ha estructurado bien la información.
- Si el tamaño de la muestra y el alcance del estudio es el establecido.
- Si ha habido participación en los debates.

Indicaciones de entrega

Los trabajos se entregarán en un documento elaborado con un programa informático (Word).

Las etiquetas de los alimentos

Tiempo estimado

Una hora.

Objetivos

- Enseñar la forma de interpretar la información contenida en las etiquetas de los alimentos.
- Impulsar la adquisición de hábitos de consumo saludables.
- Fomentar el reconocimiento de las propiedades de los alimentos que influyen en la salud.
- Evitar que el etiquetado del producto induzca a errores de interpretación (atribución de propiedades que no posee o que están en otros productos similares).

Medios necesarios

- La documentación de la unidad
- Las etiquetas de cinco productos alimenticios.

Secuencia o desarrollo

- Seleccionar las etiquetas de cinco productos alimenticios diferentes.
- Señalar en cada etiqueta la información de carácter obligatorio.
- Explicar las características y propiedades particulares de cada producto.
- Señalar las diferencias encontradas en cada uno de los productos seleccionados.

Indicaciones de entrega

El alumno entregará el trabajo en un documento escrito con un programa informático (Word).

Contenidos

- El etiquetado de los productos alimenticios.
- La información principal de la etiqueta y las indicaciones de etiquetado.

Los hábitos de compra y de almacenamiento

Tiempo estimado

Tres horas.

Objetivos

- Aprender a organizar el almacén de productos alimenticios.
- Identificar el lugar más apropiado para cada alimento.
- Reconocer los malos hábitos de almacenamiento.

Medios necesarios

- La documentación proporcionada en la unidad
- El tique de una compra realizada por el alumno.

Secuencia o desarrollo

- Analizar el tique de compra.
- Elaborar una lista de los productos alimenticios adquiridos y agruparlos por categorías.
- Señalar la cantidad adquirida y el precio.
- Ordenar los alimentos según la cantidad adquirida e identificar los hábitos de compra que conviene mejorar.
- Elaborar un esquema que incluya:
 - El producto o grupo de productos adquiridos.
 - El lugar más apropiado para su almacenamiento.
 - Las características de conservación y almacenamiento de cada producto.
- Identificar y corregir los errores cometidos en el almacenamiento.

Indicaciones de entrega

El alumno enviará al profesor un documento escrito con un programa informático (Word), junto con un modelo de tique de compra. La información debería organizarse en esquemas y listas.

Contenidos

Planificación alimentaria, compra y conservación de los alimentos.

Análisis del texto «Consumismo»

Tiempo estimado

Una hora.

Objetivos

Analizar cómo «despilfarramos» los recursos de forma cotidiana en comparación con la forma en que éstos se utilizaban antiguamente.

Medios necesarios

- El artículo «Consumismo»:
<http://es.wikipedia.org/wiki/Consumismo>

Secuencia o desarrollo

- Lectura del texto.
- Análisis de los ejemplos que menciona el texto sobre el mal uso que actualmente realizamos de los recursos.
- Mención de cinco ejemplos de hábitos de consumo.
- Comparación con los hábitos de consumo antiguos.

Indicaciones de entrega

Un documento en formato Word de una página, indicando su título.

Contenidos

La actividad incluirá los siguientes epígrafes:

- Título.
- Ejemplo 1. Explicación de cómo se utiliza un recurso ahora y cómo se hacía antes.
- Ejemplo 2. Idem.
- Ejemplo 3. Idem.
- Ejemplo 4. Idem.
- Ejemplo 5. Idem.

Unidad 4. La aplicación de técnicas básicas de cocina

Vamos a cocinar

Objetivos

Realizar distintas recetas de cocina en el aula.

Secuencia o desarrollo

Los alumnos se organizarán en grupos para desarrollar las distintas recetas. Cada miembro del grupo será evaluado y corregido por sus compañeros en la realización de estas tareas, de acuerdo a las pautas estipuladas para su realización. El profesor supervisará el trabajo de todos los grupos y la participación de todos sus miembros.

Organización de los grupos de trabajo

El profesor creará zonas de trabajo en el aula para cada uno de los grupos. Esto es importante porque la formación dependerá del espacio con que cuente el profesor en el aula-taller, fundamentalmente del número de cocinas, hornos y microondas, así como de la elaboración culinaria que se vaya a desarrollar. Cuanto más pequeño sea el grupo, más posibilidades tendrá cada uno de sus miembros de realizar las recetas explicadas. Puede ser recomendable explicar varias elaboraciones cuyas necesidades técnicas sean distintas para que puedan trabajar distintos grupos a la vez en diferentes zonas de trabajo. Un grupo podría elaborar platos en frío mientras los otros usan el microondas o la cocina.

Guión de trabajo

- Explicación de la actividad.
- Aclaración de dudas.
- División del aula en zonas de trabajo.
- Organización de los grupos.
- Explicación de los criterios de evaluación.
- Organización interna del grupo.
- Realización de las recetas de cocina.

Criterios de evaluación

- La coordinación y cooperación del grupo.
- El reparto equitativo de las tareas: todos los miembros del grupo practicarán en función de sus necesidades.
- La participación de los alumnos.

- El compañerismo observado en la forma de corregir a los compañeros.
- El respeto de los turnos.
- La coherencia en las intervenciones de los miembros del grupo.
- El ajuste de las elaboraciones culinarias con la teoría estudiada en la unidad.

Los criterios de evaluación de esta actividad serán los extraídos del RD 496/2003. Es decir:

- Interpretar recetas de cocina, utilizando las cantidades y los tiempos de cocción más adecuados.
- Explicar las técnicas culinarias básicas:
 - Cocción.
 - Escaldado.
 - Hervido.
 - Fritura.
 - Estofado.
 - Asado.

El grupo indicará:

- Las fases de aplicación.
- Los procedimientos y modos operativos.
- Los tiempos de preparación.
- El menaje, los utensilios y los electrodomésticos necesarios.

Las actividades que realizará el grupo serán:

- Seleccionar los materiales, los utensilios y los electrodomésticos necesarios.
- Proceder a la preelaboración de los alimentos: descongelar, cortar o lavar.
- Confeccionar un menú adecuado a la dieta de los miembros de la unidad convivencial.
- Preparar, en caso necesario, los alimentos para su conservación.
- Seleccionar los productos de limpieza; limpiar y colocar todos los materiales empleados.

Indicaciones de entrega

El profesor tendrá en cuenta la ejecución de los procedimientos. La actividad no implica la entrega de documento alguno.

Problemas gastronómicos

Objetivos

Resolver los problemas gastronómicos planteados por el profesor.

Secuencia o desarrollo

- El profesor enumerará los elementos con los que podría contar el grupo para la realización de una elaboración culinaria.
- El grupo se inventará soluciones en forma de receta con esos elementos.

Organización de los grupos de trabajo

El profesor dividirá a los alumnos en grupos de cuatro o cinco personas, según su orden en la lista.

Guión de trabajo

- Explicación de la actividad.
- Aclaración de dudas.
- Organización de los grupos.
- Explicación de los criterios de evaluación.
- Organización interna del grupo.
- Resolución de los problemas planteados.
- Elaboración de un documento común para su entrega al profesor.

Criterios de evaluación

- La coordinación y cooperación del grupo.
- El reparto equitativo de las tareas.
- La coherencia de la información recogida.

Indicaciones de entrega

Un documento en formato Word. El portavoz del grupo se responsabilizará de su entrega. No se especifica extensión.

Mis recetas

Tiempo estimado

Una hora.

Objetivos

Hacer un recetario casero con recetas elaboradas previamente.

Medios necesarios

- Las recetas elaboradas en clase.
- Las recetas extraídas de los libros de clase y de apuntes obtenidos de familiares o amigos.

Secuencia o desarrollo

El alumno elaborará un recetario de cocina completamente personalizado. En el recetario incluirá las recetas elaboradas en el aula y otras aportadas por familiares o amigos.

Indicaciones de entrega

Un documento en formato Word. No se especifica la extensión.

Contenidos

Los epígrafes de la actividad se corresponderán con las elaboraciones elementales de cocina:

- Vegetales y hortalizas.
- Legumbres.
- Arroz.
- Pastas.
- Carnes.
- Pescados y mariscos.
- Otros.

Las técnicas de cocina aplicadas

Tiempo estimado

Una hora.

Objetivos

Analizar la aplicación de las diferentes técnicas de cocina en un mismo alimento.

Medios necesarios

Recetas extraídas de cualquier libro de cocina.

Secuencia o desarrollo

El alumno buscará recetas en las que se apliquen diferentes técnicas de cocina en un mismo alimento. Podrá elegir el alimento:

- Vegetal.
- Legumbres.
- Arroz.
- Pasta.
- Carne.
- Pescado.

El alumno realizará una tabla en la que distinga los procedimientos utilizados en la elaboración de cada receta.

Indicaciones de entrega

Un documento de una página elaborado con Word.

Contenidos

Los epígrafes de la actividad corresponderán con las técnicas de cocina:

- El asado.
- El cocido.
- El hervido.
- La fritura.
- El cocinado con microondas.

Unidad 5. La higiene alimentaria

La higiene personal

Objetivos

- Conocer las medidas de higiene personal correctas para la manipulación de alimentos.
- Entrenar al alumno en materia de higiene personal.

Secuencia o desarrollo

El cometido del profesional en el domicilio donde trabaja incluye la realización de diversas tareas domésticas, entre las que se encuentra la preparación de la comida. Ésta es una tarea delicada en la que el profesional deberá adoptar una serie de medidas higiénicas, que comienzan por su propia persona. El alumno deberá responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué medidas higiénicas de carácter personal debe contemplar el profesional para realizar su actividad en la cocina?
- ¿Qué actividades debe llevar a cabo para cuidar la higiene?
- ¿Qué hábitos se consideran incorrectos dentro de la cocina?
- ¿Es el lavado de manos una medida importante para la situación propuesta? En tal caso, explica cómo y cuándo se debe realizar.

Para resolver la situación se deben seguir los siguientes pasos:

- Conocer los aspectos de higiene personal que se deben cuidar para la manipulación higiénica de los alimentos.
- Conocer los hábitos incorrectos más comunes en la manipulación de alimentos.

Organización de los grupos de trabajo

- Formar grupos de cuatro personas. Cada uno se ocupará de una de las cuestiones planteadas.
- Elegir un portavoz del grupo.

Guión de trabajo

- Explicación de la actividad.
- Aclaración de dudas
- Organización de los grupos y elección del portavoz.
- Debate sobre el informe de cada grupo y creación de un informe único, que será el resultado del ejercicio.

- Entrega al profesor de los ejercicios de cada grupo y del documento final consensuado por todo el alumnado.
- Resumen de las ideas principales por parte del profesor.
- Grupos de trabajo;
 - Elaboración individual de un informe sobre una parte de la situación.
 - Redacción de un informe en común sobre la situación planteada.

Criterios de evaluación

- La colaboración dentro del grupo.
- El correcto orden en la valoración y el análisis de la situación.
- El correcto desarrollo de las medidas higiénicas personales para la manipulación de los alimentos.

Indicaciones de entrega

- El documento debe ser redactado con letra clara.
- La extensión estará entre dos y cuatro páginas.

La manipulación de los alimentos

Objetivos

- Conocer la intervención del profesional de atención directa en la manipulación higiénica de los alimentos.
- Adquirir hábitos saludables en la manipulación de alimentos.
- Reconocer el riesgo de una manipulación incorrecta de los alimentos.

Secuencia o desarrollo

El profesional de atención directa ha sido contratado para cuidar a un matrimonio de personas mayores mientras su hija permanece en el trabajo. Su principal cometido es la preparación de la comida, una tarea que requiere seguir una serie de recomendaciones relativas a la manipulación higiénica de los alimentos y su cocinado para proporcionar una alimentación y un cuidado adecuado.

- Responder a las siguientes cuestiones:
 - ¿En qué momento interviene el profesional de atención directa en el proceso de manipulación de los alimentos?
 - ¿Cómo debe proceder el profesional para proporcionar una alimentación adecuada a sus usuarios?
 - ¿Cuáles son las 10 reglas propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la preparación higiénica de los alimentos?

- ¿Cuál son las cuatro posibles enfermedades de transmisión alimentaria (ETAS) que puede sufrir el usuario por una incorrecta manipulación de los alimentos?
- Seguir los siguientes pasos:
 - Describir el proceso de manipulación de los alimentos.
 - Describir los tipos de gérmenes patógenos que afectan a los alimentos.

Organización de los grupos de trabajo

El alumnado se dividirá en grupos de cuatro personas. Cada grupo elegirá un portavoz encargado de elaborar el informe que se entregará al profesor.

Guión de trabajo

- Explicación de la actividad.
- Aclaración de dudas.
- Organización de los grupos y elección del portavoz.
- Debate entre los miembros de distintos grupos para consensuar una propuesta de resolución de la situación.
- Entrega al profesor de los ejercicios de cada grupo y de la resolución adoptada por todos los grupos.
- Debate en torno a las distintas soluciones presentadas.
- Conclusiones del profesor.
- Grupos de trabajo:
 - Elaboración por parte de cada alumno de la tarea asignada.
 - Puesta en común de los puntos desarrollados por cada alumno.
 - Elaboración del resultado de la situación por parte del portavoz.

Criterios de evaluación

- La colaboración y coordinación dentro de cada grupo.
- La valoración de la situación.
- El desarrollo de las cuestiones planteadas.

Indicaciones de entrega

- El trabajo se entregará al profesor y al resto de los grupos para su estudio y posterior debate.
- El documento se elaborará con un programa informático (Word).
- La extensión del documento no sobrepasará las tres páginas.

El lavado de manos

Tiempo estimado

Una hora.

Objetivos

- Identificar los riesgos derivados de un inadecuado lavado de manos.
- Adquirir hábitos correctos de higiene.
- Practicar los hábitos adquiridos.

Medios necesarios

La documentación proporcionada en los contenidos de la unidad.

Secuencia o desarrollo

El profesional de atención directa ha sido contratado para preparar la comida de un matrimonio formado por dos personas, de 83 años cada uno. Una vez en la cocina, y con todos los alimentos listos para elaborar la comida, el profesional recuerda que debe hacer algo antes.

Responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué debe hacer antes de tocar los alimentos?
- ¿Cómo debe hacerlo?
- ¿Qué riesgos se derivan de una incorrecta manipulación de los alimentos?

Indicaciones de entrega

Entregar la actividad con una extensión máxima de tres folios escritos por una sola cara, con indicación del nombre, apellidos y curso del alumno.

Contenidos

- La higiene personal en la manipulación de alimentos.
- Los riesgos en la manipulación de alimentos. Las toxiinfecciones, infecciones e intoxicaciones.

La prevención de la contaminación alimentaria

Tiempo estimado

Una hora.

Objetivos

- Conocer las medidas de prevención adecuadas en la manipulación de los alimentos.
- Adquirir hábitos higiénicos en la manipulación de los alimentos.

Medios necesarios

El contenido de la unidad.

Secuencia o desarrollo

El trabajo del profesional de atención directa incluye, entre otras tareas, la preparación de la comida. En su proceso de aprendizaje, conoció normas higiénicas para la manipulación de alimentos y cómo prevenir su contaminación para cuidar la salud del usuario de forma idónea.

- ¿Qué cuatro actividades de prevención utilizará el profesional para evitar la contaminación en la manipulación de los alimentos?

Indicaciones de entrega

La actividad se entregará en un documento elaborado con un programa informático (Word) y con una extensión máxima de tres páginas.

Contenidos

La prevención de enfermedades de transmisión alimentaria (ETAs).