

Ficha
8Escribimos una receta
nutritiva

Nombre: _____ Sección: _____



¿Qué aprenderé?

Aprenderé a escribir una receta nutritiva que la compartiré con mi familia.



¿Qué debo tener en cuenta para lograrlo?

Las niñas y los niños necesitamos comer alimentos nutritivos. En esta oportunidad, aprenderé a escribir una receta nutritiva; para ello, planificaré y ordenaré mis ideas, seleccionaré imágenes y organizaré mi texto paso a paso, según las acciones a seguir.





¿Cómo lo haré?

	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3
Lo que voy a aprender	Escribiré mi receta, considerando el título, los ingredientes y la preparación.	Escribiré mi receta, considerando el título, los ingredientes, la preparación y las imágenes.	Escribiré mi receta considerando el título, los ingredientes, la preparación y las imágenes.
	Ordenaré mis ideas y las escribiré como oraciones.	Ordenaré mis ideas en oraciones, utilizando algunas palabras de enlace.	Ordenaré mis ideas en oraciones, utilizando algunas palabras de enlace.
	Utilizaré las letras mayúsculas al empezar a escribir y colocaré el punto al final.	Utilizaré las letras mayúsculas al empezar a escribir, además de las comas y el punto al final.	Utilizaré las letras mayúsculas al empezar a escribir, además de las comas y el punto al final.
	Revisaré y mejoraré mi receta con ayuda de mi profesora o profesor.	Revisaré y mejoraré mi receta con ayuda de mi profesora o profesor.	Revisé y mejoraré mi receta con ayuda de mi maestra o maestro.



Actividades simultáneas

Antes de empezar a escribir, lee la receta que te presentamos. Dialoga con tus compañeros y compañeras con base en las siguientes preguntas: ¿qué texto es?, ¿qué partes tiene el texto?, ¿qué nos enseña?

Título

Ensalada de verduras

(para 4 personas)

Ingredientes

Ingredientes

- 1 kilo de arvejas
- 4 zanahorias
- 1 brócoli
- 1 betarraga
- 1 cucharada de aceite



Imágenes

Preparación

Preparación

- Lavar y pelar las verduras
- Sancochar las arvejas y la betarraga
- Picar la zanahoria, betarraga y brócoli
- Colocar las verduras picadas en un recipiente
- Agregar aceite y sal al gusto
- Mezclar y servir



Como puedes ver, una receta te enseña paso a paso la preparación de una comida, un postre, etcétera.



Equipo 1

Lee el siguiente diálogo:

Luis y Carmen están contentos porque ya conocen la receta de la ensalada de verduras. Ahora quieren escribir su propia receta.

Carmen, me gustaría escribir una receta que se prepare a base de frutas.



Luis, que te parece si preparamos una ensalada de frutas. Tenemos ricas papayas, plátanos y manzanas en la comunidad.

- ¿Qué necesitarán Luis y Carmen para lograrlo?

Realiza las siguientes actividades para escribir tu receta

1. **Planifica** el texto que vas a escribir

- **Relaciona** las ideas que te ayudarán a tener claro lo que escribirás.

¿Qué escribirás?

Mi profesora o profesor, mi familia y mis amistades.

¿Para qué escribirás?

Para enseñar paso a paso cómo se prepara la ensalada de frutas.

¿Quiénes leerán tu texto?

La receta de una ensalada de frutas.



2. Organiza tus ideas, te ayudamos en esta tarea.

- ¿Cuál será el título de la receta? **Subraya** lo correcto.

a. Dulce de frutas

b. Mermelada de frutas

c. Ensalada de frutas

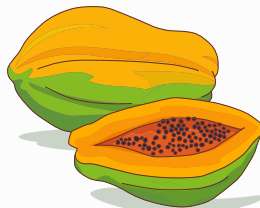
- Escribe** en el recuadro el título de la receta que vas a preparar. No olvides usar la letra mayúscula inicial.



- Selecciona**, encerrando en un círculo, los ingredientes que necesitarás para preparar la ensalada de frutas.



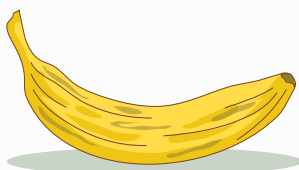
QUESO



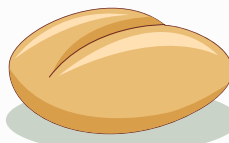
PAPAYA



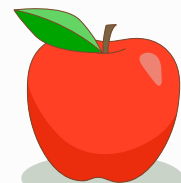
MIEL DE ABEJA



PLÁTANO



PAN



MANZANA

- Completa** los nombres de los ingredientes seleccionados para escribir la receta de la ensalada de frutas.

M

Z

N

M

E

P

L

T

N

P

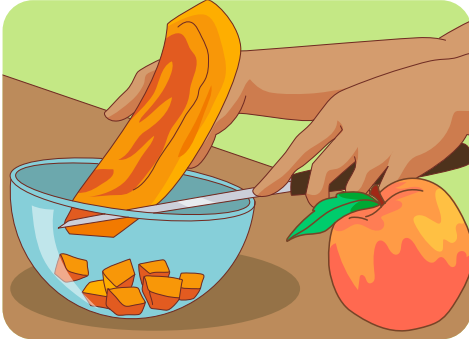
P

Y



¿Qué harás primero?

- **Selecciona** la acción que corresponde al dibujo y luego escríbela debajo.



☐ Pela y pica en cuadrados las frutas que utilizarás.

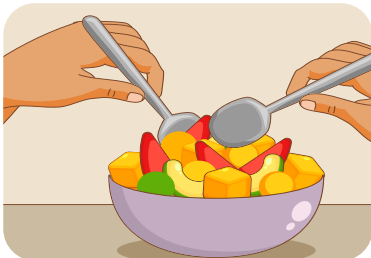
☐ Aplasta las frutas seleccionadas.

☐ Muele las frutas que utilizarás.

•

¿Qué harás luego?

- **Ordena** el texto y **escríbelo** debajo

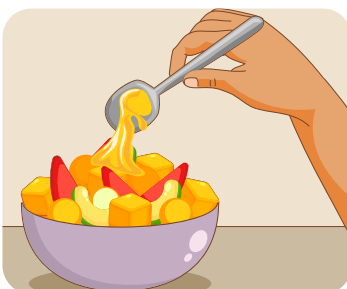


un tazón. la fruta Mezcla picada en

•

¿Qué harás finalmente?

- **Selecciona** la tarjeta correcta y **completa** el texto.



servir

miel

vino

Agregar la _____, remover
bien y _____.



3. Escribe la receta según cómo los haces tú.



¡Recuerda!

- Colocar el título.
- Escribir o dictar lo que se necesita y cómo se prepara la receta.
- Utilizar las ideas que escribiste anteriormente.
- Utilizar las mayúsculas al inicio y colocar el punto al final.

Ingredientes

Preparación

Título

Imágenes



4. **Revisa**, con ayuda de tu profesora o profesor, si está todo lo que quisiste escribir en tu receta.

La receta considera	Sí	No	¿Qué debo mejorar?
El título, los ingredientes y los pasos para la preparación.			
Ideas ordenadas en oraciones.			
El uso de las mayúsculas al inicio de las oraciones, y el punto al final.			

5. **Escribe** la versión final de tu texto en una hoja de reúso, y comparte tu receta con tu profesora o profesor y tus compañeras y compañeros del aula.

Ingredientes

Preparación



Recuerda tener en cuenta las mejoras que debes hacer a tu texto al escribir su versión final.



¿Cómo lo hice?

Reflexiona sobre tus aprendizajes. **Marca** con aspa (X) en los recuadros, según corresponda.

Mis aprendizajes	Lo logré	Necesito ayuda	Puedo mejorar
Escribí mi receta considerando el título, los ingredientes y la preparación.			
Ordené mis ideas y las escribí como oraciones.			
Utilicé las letras mayúsculas al empezar a escribir y coloqué el punto al final.			
Revisé y mejoré mi receta con ayuda de mi profesora o profesor.			



Equipo 2

Lee el siguiente diálogo:

Vicente y Gabriela están contentos porque ya conocen la receta de la ensalada de frutas. Ahora ellos desean escribir su propia receta.

Gabriela, yo quisiera escribir una receta que sea nutritiva.



Vicente, mi abuela dice que la sangrecita de pollo es nutritiva. Podemos escribir una receta con este ingrediente.

- ¿Qué necesitarán hacer Vicente y Gabriela para escribir su receta? Ayúdalos a descubrirlo.

Realiza las siguientes actividades para escribir tu receta

1. Planifica el texto que vas a escribir

- Antes de escribir la receta, **lee** las preguntas y **marca** lo correcto.

¿Qué escribiremos?		
☐ Un cuento	☐ Una receta	☐ Un afiche
¿Para qué voy a escribir?		
☐ Dar a conocer que la sangrecita es nutritiva. ☐ Guardar mi texto en el folder para que no se pierda. ☐ Enseñar paso a paso cómo preparar la sangrecita de pollo.		
¿Quiénes leerán mi texto? Puedes marcar más de una opción.		
☐ Yo	☐ Mis amigas y mis amigo	☐ Mi profesora o profesor



2. **Organiza** tus ideas, te ayudamos en esta tarea.

- **Escribe** el título de la receta que vas a preparar.

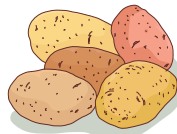
- **Encierra** en un círculo algunos ingredientes que se utilizarán.



SANGRECITA



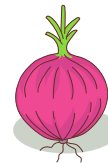
PIÑA



PAPA



ACEITE



CEBOLLA



AJO

Sigue paso a paso cómo prepararás la sangrecita.

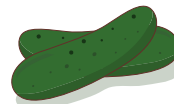
- **Lee** las acciones para preparar la receta, luego marca la imagen correspondiente y completa la palabra que falta.



I. **Cocinar** la _____ con un poco de agua, sal y orégano.



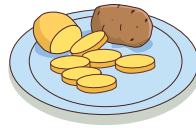
II. **Calentar** el _____ en una sartén.



III. **Agregar** _____ picada y ajos.



IV. **Echar** en la _____ la sangrecita de pollo y dorar.



V. **Servir** con rodajas de _____.

3. **Escribe** tu receta, teniendo en cuenta las ideas.



¡Recuerda!

- Colocar el título.
- Escribir los ingredientes y los pasos para su preparación.
- Usar las ideas que escribiste anteriormente.
- Utilizar las mayúsculas al inicio de los pasos, la coma y colocar el punto al final de cada oración.

Ingredientes

Preparación

Título

Imágenes



4. **Revisa**, con ayuda de tu profesora o profesor, si está todo lo que quisiste escribir en tu receta.

La receta considera	Sí	No	¿Qué debo mejorar?
El título, los ingredientes y los pasos para la preparación.			
El uso de algunas palabras de enlace si es necesario.			
El uso de las mayúsculas al inicio de las oraciones y el punto final.			

5. **Escribe** la versión final de tu texto en una hoja de reúso y comparte tu receta con tu profesora o profesor y tus compañeras y compañeros del aula.



Recuerda tener en cuenta las mejoras que debes hacer a tu escrito al escribir su versión final.



¿Cómo lo hice?

Reflexiona sobre tus aprendizajes. **Marca** con aspa (X) en los recuadros, según corresponda.

Mis aprendizajes	Lo logré	Necesito ayuda	Puedo mejorar
Escribí mi receta considerando el título, los ingredientes, la preparación y las imágenes.			
Ordené mis ideas en oraciones utilizando algunas palabras de enlace.			
Utilicé las letras mayúsculas al empezar a escribir, además de las comas y el punto al final.			
Revisé y mejoré mi receta con ayuda de mi profesora y profesor			



Equipo 3

Lee el siguiente diálogo:

Maruja y Roberto están contentos porque ya conocen la receta de la ensalada de frutas. Ahora quieren escribir su propia receta.

Maruja, yo quisiera escribir una receta que sea fácil de preparar.



También yo, Roberto. Te cuento que cuando fui a visitar a mi tía comí un plato que me gustó mucho dice que se llama "arroz a la cubana". Podemos escribir la receta de ese plato, es muy fácil.

Realiza las siguientes actividades para escribir tu receta

1. **Planifica** el texto que vas a escribir.

- Antes de empezar, debes tener claro lo que vas a hacer. Para ello, marca la opción correcta.

¿Qué escribiremos? Selecciona una opción.

☐

Un cuento

☐

Una receta

☐

Un afiche

¿Para qué voy a escribir? Selecciona una opción.

☐

Dar a conocer lo nutritivo que son los huevos, los plátanos y el arroz.

☐

Guardar mi texto en el folder para que no se pierda.

☐

Enseñar paso a paso cómo preparar el arroz a la cubana.

¿Quiénes leerán mi texto? Puedes marcar más de una opción.

☐

Yo

☐

Mis amigas y mis amigo

☐

Mi profesora o profesor



2. **Organiza** tus ideas, te ayudamos en esta tarea.

- **Selecciona** el título de la receta que escribirás.

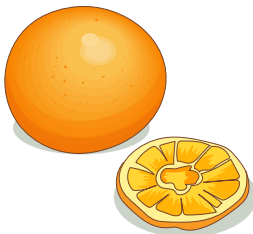
Tortilla de huevos

Ensalada de fideos

Arroz a la cubana

Mazamorra de leche

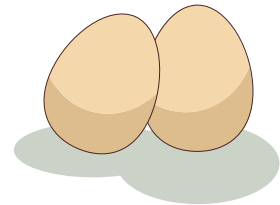
- **Marca** con **x** qué ingredientes se utilizan en la receta.



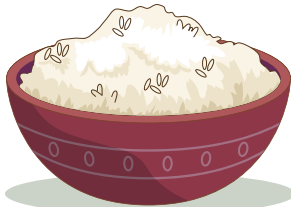
NARANJA



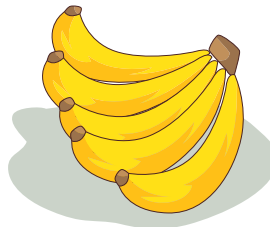
LECHE



HUEVOS



ARROZ



PLÁTANOS



ACEITE

3. **Escribe** el nombre de los ingredientes seleccionados para la receta.

•

•

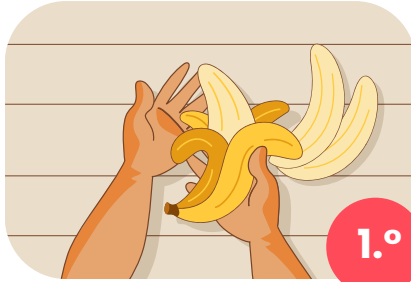
•

•



- A continuación, escribe cada acción necesaria para preparar la receta. **Observa** las imágenes y escribe brevemente lo que se ve en cada una.

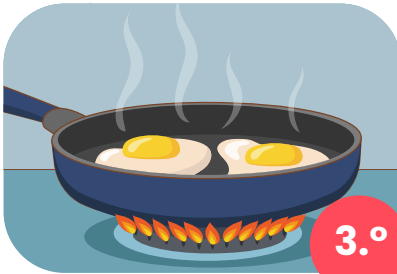
Preparación



1.º



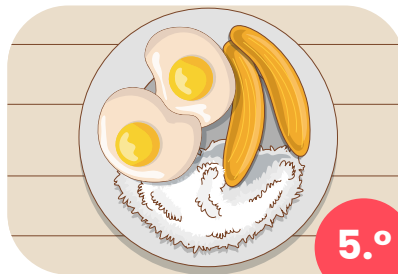
2.º



3.º



4.º



5.º

- 1.º Pelar y _____.
- 2.º Calentar el _____ y _____.
- 3.º Luego, _____.
- 4.º _____.
- 5.º _____ acompañado de arroz.



4. Escribe tu receta, teniendo en cuenta las ideas.



¡Recuerda!

- Colocar el título de la receta.
- Usar las ideas que escribiste anteriormente.
- Escribir los ingredientes y los pasos para su preparación.
- Utilizar algunas palabras de enlace como *luego*, *después* y *finalmente*.
- Utilizar las mayúsculas al inicio de los pasos, la coma y colocar el punto al final.

Título

Imágenes

Ingredientes

Preparación

16



5. **Revisa**, con ayuda de tu profesora o profesor, si está todo lo que quisiste escribir en tu receta.

La receta considera	Sí	No	¿Qué debo mejorar?
La estructura del texto: el título, los ingredientes y la preparación.			
El uso de palabras de enlace como <i>luego, después y finalmente</i> .			
El uso de las mayúsculas al inicio de las oraciones, la coma y el punto final.			

6. **Escribe** la versión final de tu texto en una hoja de reuso y comparte tu receta con tu profesora o profesor y tus compañeras y compañeros del aula.

Ingredientes

Preparación



Recuerda tener en cuenta las mejoras que debes hacer a tu texto al escribir su versión final.



¿Cómo lo hice?

Reflexiona sobre tus aprendizajes. **Marca** con aspa (X) en los recuadros, según corresponda.

Mis aprendizajes	Lo logré	Necesito ayuda	Puedo mejorar
Escribí mi receta considerando el título, los ingredientes, la preparación y las imágenes.			
Ordené mis ideas en oraciones utilizando algunas palabras de enlace.			
Utilicé las letras mayúsculas al empezar a escribir, además de las comas y el punto al final.			
Revisé y mejoré mi receta con ayuda de mi profesora o profesor.			