



*Noviembre 25*

ESQUELAHOSTELERIAALARGOJA.COM

*En el camino*

**EN EL CAMINO...**





**04**

HALLOWEEN EN CAFETERÍA

**07**

¡A COCINAR!

**12**

PROYECTO ANCLAJE

**15**

VIAJE A LA CONVIVENCIA

**16**

PROYECTO CEHS

**19**

SALIDAS DEL CENTRO

**22**

RINCÓN LITERARIO

**23**

PASATIEMPOS

## HALLOWEN EN CAFETERIA

Los alumnos de 2º de FPB, adornaron la cafetería de esta guisa para disfrute de profesores y alumnos que acudieron ese día a tomarse su refrigerio. Aquí os dejamos unas fotografías de ese día.



Además, Andrés, ha querido participar en la revista con unas recetas con temática relacionada con este día, aquí os las dejamos.

### Momias de hojaldre y salchicha

#### Ingredientes:

- Salchichas tipo Frankfurt
- Masa de hojaldre
- Huevo batido
- Mostaza o mayonesa

#### Preparación:

1. Corta el hojaldre en tiras finas.
2. Envuelve las salchichas dejando hueco para la cara.
3. Pinta con huevo y hornea 12-15 min a 180°C.
4. Añade ojos con mostaza o mayo.



### Fantasmitas de plátano y chocolate

#### Ingredientes:

- Plátanos
- Chocolate blanco- Pepitas de chocolate

#### Preparación:

1. Pela y corta los plátanos.
2. Baña en chocolate blanco derretido.
3. Coloca pepitas como ojos y boca.
4. Refrigera 10 minutos.



### Galletas telaraña

#### Ingredientes:

- Galletas tipo María o Digestive
- Chocolate negro- Chocolate blanco

#### Preparación:

1. Cubre las galletas con chocolate negro.
2. Haz un espiral con chocolate blanco.
3. Arrastra líneas con un palillo para la telaraña.
4. Deja enfriar.



¡TIEMPO DE DESCANSO!, gracias por venir, firmado: brigada de cafetería.



## ¡A COCINAR!

Seguimos con los de 1° de FPB, que continúan deleitándonos con sus cocinados, aquí os dejamos las recetas de algunas.

### Pollo estilo KFC

#### Ingredientes

Para el marinado

- 300 ml agua
- 300 gr harina
- 1 huevo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharada de sal



#### Para el rebozado

- 200 gr de harina
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de eneldo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de curry
- 1 cucharadita de sal

#### Elaboración

- Mezcla todos los ingredientes del marinado con una varilla
- Corta el pollo al gusto e introdúcelo en el marinado. Tapa y guarda en la nevera durante 2 horas.
- Tras ese tiempo pásalo por la mezcla del rebozado e inmediatamente échalo a freír
- Fríe en abundante aceite caliente primero a fuego fuerte unos segundos y después a fuego medio durante 6 minutos. Pasado este tiempo si no se ha dorado suficiente sube un poco el fuego para darle ese tono dorado y un acabado crujiente.

## Brazo de gitano de chocolate

### Ingredientes

- 60gr de harina
- 20gr de cacao en polvo
- 10gr de levadura química
- Una pizca de sal
- 4 huevos medianos
- 60gr de mantequilla
- 120 gr de azúcar blanco

### Para relleno

- 250 ml de nata de montar
- 100 gr Azúcar

### Elaboración

- Montar los huevos con el azúcar hasta doblar el volumen
- Mezclar la harina, el cacao en polvo, la levadura y la sal
- Derretir la mantequilla
- Añadir poco a poco la harina y la mantequilla al huevo, con movimientos envolventes, así evitamos que baje la masa
- Estirar en una bandeja de horno 175°C durante 12-15 min.
- Nada más sacarlo lo ponemos boca abajo sobre otro papel de horno para despegar el primero y luego lo enrollamos para que enfríe y mantenga la forma
- Mientras tanto batimos la nata hasta que esté semi-montada y añadimos el azúcar y continuamos batiendo hasta montar.
- Cuando enfríe el bizcocho desenrollamos cuidadosamente, rellenamos con la nata y volvemos a enrollarlo, cortamos los bordes para que quede más bonito
- Para que quede más bonito por fuera podemos derretir chocolate unos 120 gr y echarlo con cuidado por encima



## Salsa de tomate casera

### Ingredientes

- 1 kg de tomate maduro
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Azúcar
- Orégano

### Elaboración

- Lavar bien los tomates, retirar el pedúnculo
- Picar en brunoise la cebolla y el ajo
- Cortamos en concassé el tomate
- En el aceite pochamos el ajo, luego añadimos la cebolla.
- Cuando esté dorada añadir el tomate y dejamos 45 min removiendo de vez en cuando
- Añadir azúcar para corregir la acidez y sal hasta estar bien de sabor
- Triturar bien y colar, exprimiendo bien para sacar todo el jugo



# 10 CURIOSIDADES SOBRE LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLA



El restaurante más antiguo del mundo está en España



¿Por qué se llaman tapas?



¿Sabes cuántos bares hay en España?

## 1. El restaurante más viejo del mundo está en España

Sí, sí, como lo oyes. El restaurante más antiguo del planeta está en Madrid: **Sobrino de Botín**, abierto desde **1725**. Dicen que su horno de piedra lleva encendido desde entonces... Vamos, que si hablara tendría más historias que tu abuela.

## 2. El misterio de las tapas

¿De dónde viene la palabra "tapa"? Pues... nadie lo sabe del todo. La teoría más famosa dice que antes se tapaban las bebidas con una lonchita de jamón o queso para que no entraran mosquitos. Resultado: el español vio comida y dijo "esto lo adopto".

## 3. ¿Cuántos bares hay en España?

Muchos. *Muchísimos*. Aproximadamente **uno por cada 175 personas**. Básicamente, si tiras una piedra, o das en un bar... o te regañan por tirar piedras.

## 4. España abrió la puerta a nuevos ingredientes

Gracias a las rutas comerciales de hace siglos, España fue la primera en recibir maravillas como la **patata** y el **tomate**. Gracias a eso hoy existe la tortilla de patatas y la salsa de tomate. Un aplauso.

## 5. La tortilla de patatas tiene DNI

Aunque parezca que existe desde siempre, está documentado que nació en **1798**, en Villanueva de la Serena (Extremadura). Desde entonces, ha traído más debates que las elecciones.

## 6. El vino de Jerez y su nombre viajero

Fuera de España lo llaman **Sherry**, porque los persas llamaban a Jerez “Sheriz”. Vamos, que este vino tiene más pasaporte que nosotros.

## 7. Comemos a horas rarísimas

Mientras en otros países cenan a las 5 (¡5!), aquí empezamos a pensar en la cena sobre las **10 de la noche**. Hasta los niños aguantan como campeones.

## 8. Ajo blanco: la receta fusión original

Es una sopa fría andaluza de ajo y almendras con toque de nuestros antiguos vecinos moros. Vamos, que la fusión gastronómica no la inventó TikTok.

## 9. El caviar, antes comida de pobres

Aunque ahora es “delicatessen”, en España las huevas de esturión eran comida de pescadores para matar el hambre. Hasta que se lo pusieron al Papa Julio II y se volvió famoso.

## 10. No bebemos tanto como creíamos

Con tantos bares uno diría que somos los que más beben... pero no. Somos el **puesto número 11 de Europa**. Francia, Portugal y Austria nos ganan. ¡Un brindis por ser moderados!

## PROYECTO ANCLAJE

Otra semana más nos ha visitado Ana, de proyecto hombre, para impartir otra sesión a los alumnos de 1º de la básica, enfocada a trabajar el “**tabaco, vapors y bebidas energéticas**”, Se habló de los riesgos y consecuencias del uso de los mismos, que componentes nocivos y adictivos los componen, como es el caso de la nicotina en el tabaco. También se habló sobre los mitos y realidades del uso de vapors. Por último, información sobre los componentes de las bebidas energéticas y como el marketing de las marcas hacen para que las consumamos, además del riesgo de su uso, abuso y riesgos de mezclarlos con el alcohol.



Al hilo de lo trabajado con los alumnos de 1º de FPB, desde la asociación española contra el cáncer, han creado su propio “fake vaper”, con todos los perjuicios asociados a su uso.

**CANCER FLAVOR**

**NEW VAPER**

#QUENOTEVENDANHUMO

Los vapors generan **aerosol**, no vapor, que contiene: **nicotina, saborizantes y toxinas.**

Estos aerosoles contienen **partículas sólidas** que se inhalan y quedan **atrapadas en los pulmones.**

El uso de vapors ha provocado una **enfermedad llamada EVALI.**

Puede causar **aumento del asma** y **empeorar enfermedades pulmonares** existentes.

El **40% de los jóvenes** entre 16 y 21 años usa vapors al menos una vez al mes.

20mg

CANCER FLAVOR

NEW VAPER

asociación española contra el cancer

**Este y todos los vapors contienen sustancias nocivas para tu salud que aumentan el riesgo de padecer cáncer.**

# PROYECTO ANCLAJE

También desde el Ministerio de Consumo, en colaboración con la agencia española de seguridad alimentaria y nutrición, un informe completo sobre el consumo de este tipo de bebidas, os dejo aquí el enlace, por si estáis interesados más en esta temática:

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/evaluacion\\_riesgos/informes\\_comite/BEBIDAS\\_ENERGETICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/BEBIDAS_ENERGETICAS.pdf)

**LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS SON REFRESCOS QUE CONTIENEN UNA GRAN CANTIDAD DE CAFEÍNA**

→ **EL NIVEL DE ESTA SUSTANCIA EN UNA LATA DE 330 ML EQUIVALE A 4 CAFÉS**



⚠ También contienen otros estimulantes como taurina, glucoronolactona, inositol, vitaminas y azúcares



→ **UN CONSUMO EXCESIVO TIENE EFECTOS SOBRE LA SALUD**



**GENERA PROBLEMAS CARDIOVASCULARES Y NEUROLÓGICOS**

En ingestas superiores a 3 mg por kg de peso corporal



**PROVOCA ALTERACIONES DEL SUEÑO**

En ingestas superiores a 1,4 mg por kg de peso corporal

→ **SE DESACONSEJA EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS A:**



Niños y niñas



Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia



Personas con patologías cardíacas, trastornos neurológicos o sensibles a la cafeína

→ **A PARTIR DE ESTAS CANTIDADES PUEDES SUFRIR TRASTORNOS DEL SUEÑO:**

PESO CORPORAL	PESO CORPORAL	PESO CORPORAL	PESO CORPORAL
50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
Nº DE LATAS: 0,7	Nº DE LATAS: 0,8	Nº DE LATAS: 0,9	Nº DE LATAS: 1

Recomendación basada en latas de 330 ml con 32 mg de cafeína por 100ml



## VIAJE A LA CONVIVENCIA



El centro educativo tiene como objetivo la mejora de la convivencia mediante modelos alternativos de convivencia, desarrollando valores prosociales e impulsen la educación emocional, los procesos de dialogo y las estrategias de convivencia positiva, con el objetivo de mejorar en la gestión de conflictos, la reducción de los mismos, fomentando la participación de toda la comunidad educativa.

Este mes nos centramos en mejorar la colaboración entre familias y profesores, aquí os dejamos 12 consejos para ello.

### **7 consejos para que los padres se impliquen:**

- ❖ Valora al profesor y su trabajo
- ❖ Mantén una comunicación frecuente
- ❖ Recurre a su ayuda ante problemas educativos o conflictos.
- ❖ No pongas en duda la autoridad docente.
- ❖ Habla con tus hijos sobre el colegio.
- ❖ Refuerza el aprendizaje actividades del centro escolar.
- ❖ Participa en actividades del centro escolar.

### **5 recomendaciones para los profesores:**

- ❖ Escucha a los padres
- ❖ Pregunta e muestra interés
- ❖ Personaliza las reuniones y comunicaciones
- ❖ Da todas las explicaciones necesarias.
- ❖ Habla con los padres también para reforzar comportamientos.

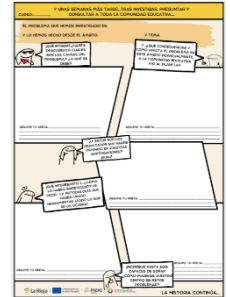
## PROYECTO CEHS: CONSTITUCIÒN 1º COMITÉ AMBIENTAL CEHS

Se llevó a cabo un primer contacto con el alumnado que va a participar en el proyecto, por parte de la responsable, Adilia, donde se constituyó el 1º comité ambiental, y los grupos en los que se va a trabajar a lo largo del año.



Esta reunión fue clave para trabajar varios puntos

- ❖ Análisis de las encuestas realizadas con anterioridad para los alumnos del centro.
- ❖ Seleccionar un único problema de las encuestas anteriores, que se determinó que fuese “la convivencia”.
- ❖ Ámbitos desde los que se puede trabajar.
- ❖ Se realizan los grupos para realizar el diagnóstico, los alumnos elegirán las herramientas de diagnóstico (encuestas, entrevistas...) y presentarán los resultados de este diagnóstico en viñetas de cómics



Estos son los ámbitos de trabajo:

 <p><b>SALUD</b></p> <p>Investigamos como nos afecta cualquier problema encontrado a la salud <i>física, mental y social</i> de la comunidad educativa, para garantizar propuestas de mejora buenas para todas.</p> <p>¿QUÉ DIAGNOSTICAMOS?</p>	 <p><b>CONSUMO</b></p> <p>Investigamos la procedencia y los procesos de elaboración de los <i>bienes y servicios</i> que consumimos habitualmente, reflexionando sobre las necesidades que tenemos o nos creamos, para generar cambios que hagan nuestro modelo de consumo más ajustado y responsable.</p> <p>¿QUÉ DIAGNOSTICAMOS?</p>	 <p><b>TERRITORIO</b></p> <p>Investigamos en qué estado se encuentra el <i>entorno</i> que habitamos y en el que tienen lugar nuestras relaciones sociales y con el medio que nos rodea, para proponer espacios más amables, adaptados y vivos.</p> <p>¿QUÉ DIAGNOSTICAMOS?</p>	 <p><b>COMUNIDAD</b></p> <p>Investigamos el estado de las <i>relaciones sociales</i> de la comunidad educativa, dentro y fuera del centro, para proponer cambios que las fortalezcan, las hagan más inclusivas y fomenten la toma de decisiones democrática.</p> <p>¿QUÉ DIAGNOSTICAMOS?</p>
---	--	--	--

## 6 de noviembre “Día internacional para la prevención de la explotación del medio ambiente en la guerra y los conflictos armados”.



Para las naciones unidas es fundamental garantizar que la preservación del medio ambiente forme parte de las estrategias para la prevención de conflictos y el mantenimiento de la paz y su consolidación, ya que no puede haber paz duradera, si los recursos naturales que sostienen los medios de subsistencia y los ecosistemas son destruidos. Existen una serie de efectos graves en el medio ambiente, derivado de las guerras:

- ❖ Contaminación del agua, debido al vertido de productos químicos, petróleo y desechos industriales.
- ❖ Destrucción de ecosistemas, con la destrucción directa de hábitats naturales como bosques, humedales y arrecifes de coral.
- ❖ Contaminación del aire: los conflictos pueden generar gran cantidad de humo, polvo y partículas en suspensión, derivado de la quema de combustibles fósiles, la explosión de municiones y destrucción de infraestructuras.
- ❖ Emisiones de gases de efecto invernadero, derivando en el cambio climático y sus efectos asociados.
- ❖ Desplazamiento de poblaciones y presión sobre los recursos naturales, desplazando comunidades enteras, creando campos de refugiados y aumentando la presión sobre los recursos naturales.
- ❖ Contaminación de suelos y acumulación de residuos tóxicos.
- ❖ Alteración de los ciclos naturales de nutrientes y agua, teniendo un impacto a largo plazo en los ecosistemas.
- ❖ Dificultades en la recuperación tras el conflicto, restauración y rehabilitación ambiental.
- ❖ Amenaza la seguridad alimentaria, la destrucción de tierras agrícolas y la contaminación de recursos hídricos, pueden llevar a la escasez de alimentos y mayor inseguridad alimentaria.

Para evitar este tipo de situaciones medioambientales adversas, se pueden llevar a cabo diferentes acciones:

- ❖ Evitar ubicar tropas en ecosistemas frágiles o parques naturales.
- ❖ Cartografiar las zonas de importancia ecológica o de fragilidad.
- ❖ Existencia de alianzas, como la “alianza Naciones Unidas y Unión Europea”, la “alianza de las Naciones unidas sobre la mujer y los recursos naturales en consolidación de la paz”, y “Programa de investigación mundial sobre la consolidación de la paz y los recursos naturales después de los conflictos”.

Aquí os dejo un video de las naciones unidas, donde se habla de ello:

<https://www.youtube.com/watch?v=Tsz5Jgjd2x8&t=12s>

## SALIDAS DEL CENTRO

Los alumnos de 1º de Grado medio de Servicios de Restauración han realizado una salida para conocer los servicios de atención al ciudadano, que además aquel alumnado mayor de edad ha podido solicitar el certificado electrónico para gestionar sus propios tramites. Además, les han comentado como gestionar una hoja de reclamaciones.

También han acudido a la catedral donde les han explicado cómo se utilizan los libros, esculturas y pinturas como métodos de comunicación a lo largo de la historia.



## GALA TEATRO STO. DOMINGO

Los alumnos asistieron el 14 de octubre en el Teatro Cine Avenida, a una gala dedicada a la figura histórica del calceatense Fray Vicente de Santo Domingo, con motivo del 500 aniversario de su nacimiento. Existen pocos datos sobre este personaje, y se supone que fue el primer maestro de personas sordas, incluso antes de Fray Pedro de León.

Durante la gala, se dio importancia a la lengua de signos y a la inclusión. En la misma participaron varios centros educativos, entre los que estuvieron nuestros alumnos, los cuales recibieron un diploma de asistencia al final del evento como embajadores de la inclusión.



## FERIA “ESSencial”

Los alumnos de segunda de GAT y DCDSR, acudieron a la “1º Feria de economía social y solidaria”, “ESSencial”, que tuvo lugar el 7 de noviembre en el Riojaforum, de Logroño. El organizador del evento ha sido REAS Rioja ( Red de economía alternativa y solidadria).

Los objetivos principales de la feria eran:

- ❖ Visibilizar la ESS, ante la ciudadanía, las ventajas de la misma en terminos de ampliación de la democracia económica, inserción laboral de personas vulnerables, respeto al medio ambiente y su probada resiliencia frente a las crisis económicas.
- ❖ Fortalecer el ecosistema de la ESS, creando un espacio de encuentro e intercambio entre los actores del sector, fomentar la colaboración, el crecimiento mutuo y la construcción de sinergias.

Nuestros alumnos realizaron un recorrido por los diferentes stands y acuidieron a verias mesas redondas organizadas en la misma feria. Aquí os dejamos algunas fotografías.



## RINCÓN LITERARIO

Un cuentecito que procede del extremo oriente, el mundo asiático, en el que también se pueden encontrar interesantes depósitos de sabiduría acumulados por la experiencia práctica en la vida de las gentes de aquellas tierras. Dice así:

### El hacha perdida.

Un hombre perdió su hacha. Sospechaba del hijo de su vecino. Al observar su forma de caminar, le parecía que era la propia de un ladrón de hachas; todos sus movimientos eran, sin excepción, los propios de un ladrón de hachas.



Al poco tiempo, el hombre fue a cavar al valle y se encontró su hacha. Al día siguiente, cuando volvió a ver al hijo de su vecino, ni uno de sus movimientos o gestos le parecieron los de un ladrón de hachas.

Fin.

Moraleja: cuando las cosas van mal o hay problemas que los humanos no comprenden o no saben abordar es muy propio buscar causas y por no decirlo más claro, culpables... Se trata sin duda de la peligrosísima tendencia de los humanos a sospechar infundadamente de su prójimo. Y cuando los humanos se envuelven en sospechas y acusaciones más o menos bien fundamentadas, no hay quien viva...

Desiderátum: Ojalá los seres humanos encuentren caminos para su convivencia ante su lamentable y manifiesta incompetencia para entender rectamente lo que viven.

Anexo:

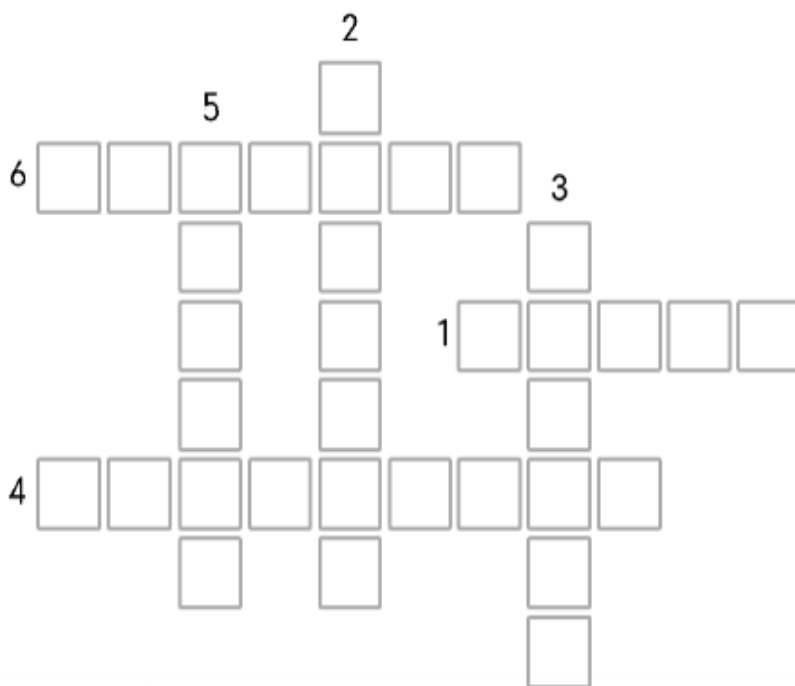
Sabiduría: De sabidor e -ía. 1. f. Grado más alto del conocimiento. (De diccionario de la Real Academia Española de la Lengua).

ANÓNIMO

**PASATIEMPOS**

Desde el departamento de IPE, nos han facilitado estos pasatiempos para que le deis al coco.

**CRUCIGRAMA PREVENTIVO**



1. Según la OMS es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad.
2. Acoso moral en el trabajo
3. Desequilibrio entre la capacidad de trabajo realizado y el descanso.
4. Adecuación del puesto del trabajo a las necesidades de los trabajadores.
5. Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo
6. Respuesta prolongada al estrés, producida porque el trabajador considera que no está recompensado su esfuerzo.

## ANAGRAMA PREVENTIVO

OCURRE EN EL  
PUESTO DE TRABAJO

D E E C C A I T N

E D

A O T J R B A

CONLLEVA AL INSOMNIO,  
ANSIEDAD, DEPRESIÓN

A F T I A G

N M T E L A

ACTIVIDADES Y MEDIDAS PARA  
EVITAR RIESGOS DEL TRABAJO

C N V I N R P E Ó E

EPI

O Q E P U I

E D

C R I T E N P Ó O C

V N D I I I A U D L



Calle Mayor, 58  
26250 - Santo Domingo de la Calzada  
La Rioja



+34 941 34 29 20



[cipfp.csantiago@larioja.edu.es](mailto:cipfp.csantiago@larioja.edu.es)



@cipfp\_rioja



Escuela Hostelería



@EscHostRioja