



Nombre del Conquistador _____

Fogata y cocina al aire libre

1. Hacer cinco diferentes tipos de fogatas y conocer sus usos. Dos de estas fogatas deben ser fogatas para cocinar.

Fogatas	Usos
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

2. De manera segura hacer virutas de madera o palos con virutas.
3. Mostrar las técnicas correctas para iniciar una fogata.
4. Empezar una fogata con un fósforo y mantenerla encendida durante al menos diez minutos.
5. Conocer y practicar las normas de seguridad ante el fuego.

6. Mostrar la manera correcta y segura de cortar y dividir la madera para el fuego.
7. Empezar una fogata en un día lluvioso.
8. Demostrar las siguientes técnicas de cocina:
- Ebullición
 - Freír
 - Hornear pan en un palo
 - Hornear con papel de aluminio
 - Hornear con un horno reflector
 - Cocinar a fuego lento

9. Conocer un método de mantener los alimentos frescos mientras acampa, diferente al hielo.

10. Conocer la manera de mantener los alimentos y utensilios seguros de los animales e insectos.

11. ¿Por qué es importante mantener limpios sus utensilios de cocina y de comer?

12. Demostrar conocimiento de la nutrición adecuada y los grupos de alimentos, hacer un menú equilibrado y completo para seis comidas de campamento. Incluir lo siguiente: (Completar el Cartel #1)

a. Un buen desayuno, almuerzo, cena para una caminata donde el poco peso es importante. La comida no debe ser cocinada, pero debe ser nutritiva.

b. Las cinco comidas restantes podrán estar compuestas por cualquier tipo de comida: enlatados, frescos, congeladas o deshidratadas. Una de las cinco comidas debe ser hecha en una olla.

13. Hacer una lista de los artículos que serán necesarias para preparar las seis comidas anteriormente mencionadas. (Completar el Cartel #2)

14. Saber cómo:

Manejar adecuadamente y con seguridad los alimentos _____

Disponer de la basura y los trastos _____

Lavar sus utensilios _____

Fogata y cocina al aire libre—Cartel #1

Desayuno	Almuerzo	Cena
		Viernes
Sábado	Sábado	Sábado
Domingo	Domingo	

Fogata y cocina al aire libre—Cartel #2

Cena—Viernes

Desayuno—Sábado

Almuerzo—Sábado

Cena—Sábado

Desayuno—Domingo

Almuerzo—Domingo
