Nombre:

➢ *Vas a continuar la lectura del texto del momento inicial de la clase. Pon atención y haz los ejercicios siguientes.*

La cocina: el lugar que rompió la rutina de la cuarentena

1. Estar en casa nos acercó a la cocina. Durante el confinamiento, el mesón, los utensilios y los ingredientes se han convertido en herramientas dignas de experimentación: nos hemos atrevido con preparaciones nuevas y platos más saludables, mientras socializamos y nos unimos con familiares, amigos o con la pareja en este espacio. La cocina se ha convertido en un espacio para la creatividad, que rompe la rutina del teletrabajo y de los días bajo techo.
2. Estas son algunas conclusiones de la investigación 'La alimentación en cuarentena', realizada por el Departamento de Inteligencia y Consumidor de Sancho BBDO, cuyo objetivo principal era entender cómo cambió la relación de las personas con la cocina durante el aislamiento en Colombia.
3. "La cocina se convirtió en un lugar de escape y nuevas experiencias, cuando todo está estático, quieto y se reduce al hogar", explica Carolina Camelo, líder de la investigación, realizada también por Caterine Sánchez y Nicolás Pantano.
4. Con los datos que 254 familias entregaron sobre sus hábitos, sumados a diarios de comida desarrollados por un grupo de ocho personas, los investigadores hicieron un análisis transversal para entender mejor esta relación.
5. Encontraron que en esta época volcamos la mirada a la cocina, sobre todo durante el desayuno y el almuerzo. El 70 por ciento de encuestados dijo tener una relación positiva con actividades gastronómicas. Para el 81 por ciento, esos dos momentos de comer en la mañana y mediodía generan mayor disposición y placer.
6. "El nuevo ingrediente dentro de las cocinas es la curiosidad", dice Camelo. Y quienes no sabían o tenían un repertorio básico encontraron en redes sociales una fuente de recetas y preparaciones.
7. Santiago Restrepo Klinge es muestra de ello. Mejor conocido como El de las trufas, en YouTube, este chef bogotano abrió hace dos años y medio un canal para "que la gente que no sabe cocinar se conecte" y encuentre preparaciones sencillas y con ingredientes fáciles de conseguir. Su video más visto muestra cómo hacer una lasaña sin horno y tiene 1,5 millones de vistas. El de las trufas cuenta que antes de la pandemia, su canal tenía 50.000 suscriptores. Hoy tiene 280.000.

LIVEWORKSHEETS

8. Justamente, el talón de Aquiles a la hora de experimentar es la disponibilidad de ingredientes. Por eso ahora las personas están en búsqueda de soluciones sencillas y, además, se dan licencias para no seguir las preparaciones al pie de la letra: "experimentan con cosas que tienen al alcance de su mano", agrega Camelo.
9. Buscar información, escoger un chef y seguir una receta son prueba de mayor dedicación. "Antes, las personas estaban con afán, pensaban en preparaciones prácticas", dice Camelo. Aunque ahora muchos tienen rutinas colapsadas por teletrabajo, se permiten invertir más horas en sus platos.
10. La alimentación saludable se convirtió en protagonista. "Algunas parejas redujeron el consumo de carne y empezaron a tener dietas más vegetarianas", agrega la investigadora.
11. La familia formada por Julieth, Camilo e hijo parte del estudio, mostró su preocupación por mejorar la calidad de su comida, en este momento histórico que parece llegar con esa exigencia. Según consignaron en el diario, compraron productos orgánicos, bajos en azúcar y libres de gluten y decidieron "enseñarle a su hijo otra forma de relacionarse con la comida. La covid-19 reafirmó su convicción".
12. La relación con la comida cambia según el tipo de familia y, sin embargo, "todas han experimentado" en mayor o menor medida, dice Camelo. Por ejemplo, familias extensas, que incluyen cuñados o abuelos, además hijos, incluyeron comidas rápidas en sus menús, como hamburguesas, que antes consumían fuera de casa.
13. Familias de parejas sin hijos o *roomates* han dedicado tiempo y esfuerzo a aprender nuevas preparaciones: "siento que cada vez que hago una nueva receta es como un juego porque desbloqueo niveles", dice una de las parejas.
14. Siguen primando en las cocinas ingredientes estrella como huevo y pastas. "Aunque son básicos, han salvado la vida de muchos", dice Camelo. Pero destaca que aunque hay más innovación, los platos tradicionales son todavía parte del menú.
15. Estar en casa nos llevó a hacer preparaciones más satisfactorias. En momentos turbulentos, cuando reina la incertidumbre, la cocina se configura como un lugar para compartir, intercambiar información y crear un ritual que nos conecta con nuestras emociones.

Natalia Noguera

EL TIEMPO

Disponible en: https://www.eltiempo.com/vida/educacion/cuarentena-en-colombia-la-cocina-rompio-la-rutina-del-coronavirus-518058

LIVEWORKSHEETS

En el texto, hay palabras que están subrayadas. Con la ayuda del diccionario, escribe la mejor definición a la palabra teniendo en cuenta el contexto del texto. Para eso, consulta el diccionario digital de la Real Academia Española (RAE) https://dle.rae.es/, y no te olvides de decir a qué número de las definiciones ofrecidas por el diccionario corresponde tu respuesta.

Ejemplo:

Rutina: *Costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática. (nº definición en el diccionario: 1).*



a) **Cocina:** _____
(nº definición en el diccionario: __)

b) **Cambió**: _____
(nº definición en el diccionario: __)

c) **Lugar**: _____
(nº definición en el diccionario: __)

d) **Hogar:** _____
(nº definicón en el diccionario)

e) **Comida**: _____
(nº definición en el diccionario __)

LIVEWORKSHEETS

f) **Sencillas**: _____

(nº definición en el diccionario)

g) **Escoger:** _____

(nº definición en el diccionario)

h) **Afán:** _____

(nº definición en el diccionario)

Contesta con verdadero (V) o falso (F) a las afirmaciones abajo relacionadas al texto. Después, ubica el párrafo que trata de las afirmaciones.

	Afirmaciones	**V o F**	**Párrafo**
I.	Todas las familias pasaron a comer comidas más rápidas, pero no tan sencillas en la preparación.	( )	
II.	Todavía forman parte del menú ingredientes tradicionales.	( )	
III.	El almuerzo y la cena generan más disposición, afirman los encuestados.	( )	
IV.	La familia de Julieth, Camilo y su hijo come más alimentos en la cuarentena.	( )	
V.	Las redes sociales son una gran fuente de nuevas recetas.	( )	
VI.	Según el texto, la cocina es un espacio en el que no se puede ser creativo.	( )	

LIVEWORKSHEETS

Abajo, están algunas frases que aparecen en el texto. Todos están en presente de indicativo y presentan alguna irregularidad en la conjugación. Observa:

I. **SABER:** Este chef bogotano abrió hace dos años y medio un canal para "que la gente que no **sabe** cocinar se conecte". LA GENTE SABE - 3ª persona singular

II. **TENER:** Aunque ahora muchos **tienen** rutinas colapsadas por teletrabajo, se permiten invertir más horas en sus platos. MUCHOS TIENEN - 3ª persona plural

III. **ESTAR:** (...) ahora las personas **están** en búsqueda de soluciones sencillas. LAS PERSONAS ESTÁN - 3ª persona plural

IV. **MOSTRAR:** Su video más visto **muestra** cómo hacer una lasaña sin horno. EL VIDEO MUESTRA - 3ª persona singular

¿Puedes completar la tabla abajo? Si necesario, consulta el libro didáctico o investiga en internet.

		(I) SABER	(II) TENER	(III) ESTAR	(IV) MOSTRAR
1ª persona singular	YO				
2ª persona singular	TÚ				
3ª persona singular	ÉL/ELLA/USTED	SABE	TIENE		MUESTRA
1ª persona plural	NOSOTROS/AS				
2ª persona plural	VOSOTROS/AS				
3ª persona plural	ELLOS/ELLAS/ USTEDES			ESTÁN	

LIVEWORKSHEETS