



## REQUISITOS:

- 1 Tener la especialidad de Arte culinario I
- 2 ¿Cuántas tazas se necesitan para un cuarto de galón? (¿Cuántos mililitros se necesitan para un litro?)  
¿Cuántas cucharas de mesa se necesitan para una taza? ¿Cuántas cucharitas se necesitan para una cucharada?
- 3 Preparar dos platos principales cocidos utilizando macarrones, fideos, frijoles o arroz.
- 4 Preparar dos platos de verduras diferentes.
- 5 Preparar dos tipos de ensalada. ¿Cómo se mantienen crujientes las ensaladas?
- 6 Conocer la diferencia en valor nutritivo entre la leche entera, la leche baja en grasa y las leches a base de soya.
- 7 Preparar un desayuno equilibrado utilizando la pirámide alimenticia.
- 8 Preparar un plato vegetariano de entrada.
- 9 Planear un menú para una semana, eligiendo al menos tres platos en los que se puedan usar los alimentos sobrantes de las comidas utilizadas.
- 10 Preparar una comida equilibrada utilizando una entrada vegetariana, una cacerola de verduras y una ensalada.
- 11 Conocer las varias razones por las cuales el vinagre no es saludable.
- 12 ¿Qué hace la cafeína en el cuerpo? Hacer una lista de cinco alimentos que contienen cafeína.
- 13 Tener 25 recetas de platos personales preparados, no más de cinco de los cuales son dulces o postres.