

ICEDE DIARIO

STOP
COVID-19



Colegio ICEDE - ARANDA DE DUERO (BURGOS)

2020 - 2021

SUMARIO

Maquetación 1º Grado Medio Gestión Administrativa

	Página
SALUDO EDITORIAL	4
¿QUÉ ES EL PROGRAMA GALILEI?	5
DEL HUERTO AL PLATO	6
¿POR QUÉ ESTUDIAR FP?	7
MITOS SANITARIOS	8
NUESTROS CONCURSOS DE ESTE AÑO	9
CONCURSO INICIATIVA EMPRESARIAL JOVEN	11
DIFERENCIA DE GÉNERO	14
GAMIFICACIÓN: BREAKOUT EDUCATIVO	16
ICEDE CIERRA LA "BRECHA DIGITAL"	17
EL TALLER DE ENFERMERÍA	19
JUSTO ANTES DEL COVID	20
¡VIVAN LOS PINCHOS SOLIDARIOS DE ICEDE!	22

	Página
PROGRAMA PICE	23
RECETARIO ICEDE 2020/2021	24
ÚLTIMA HORA	25
CUÉNTAME CÓMO PASÓ	26
TRIBUS URBANAS Y SU RELACIÓN CON LA MÚSICA	28
RESTAURACIÓN Y NUTRICIÓN	30
TALLERES DESDE ABAJO...	33
PASATIEMPOS	35
...TALLERES HASTA ARRIBA	36
¿LA MÚSICA ANTIGUA ES MEJOR QUE LA DE HOY?	38
EL PH EN LA VIDA COTIDIANA	40
2ª QUINCENA EMPRENDE	42
CÓMO ESTUDIAR EN NUESTRO CENTRO	43
CATÁLOGO DE SERVICIOS	45

SALUDO EDITORIAL:

El curso al que no pusimos cara...

Si estás leyendo estas líneas en la pantalla de algún dispositivo digital, solo puede significar dos cosas: Una, que **ICEDIARIO** ha vuelto reconvertido y condensado como anuario escolar digital tras una buena temporada de ausencia. La otra, que hemos podido terminar el curso académico 2020-2021.

Sí, hemos podido terminar el curso 2020-2021...ese curso que parecía que no podríamos comenzar nunca por culpa de un alumno que quiso matricularse a la vez en todas y cada una de las aulas de todos y cada uno de los centros educativos de España ocupando una plaza para la que ninguno teníamos vacante y que por el contrario nos vimos obligados a ofertar: el alumno Covid-19.

Siempre hay alumn@s que de una forma u otra dejan huella a su paso, pero la enorme y deforme que nos deja este alumno será imborrable:

**Nos ha obligado a aprendernos su nombre pero a cambio no ha dejado que nos pusiéramos cara.
Ha logrado que quisiésemos ser más negativos que positivos**

Nos ha hecho gastar más papel con sus malos rollos que con apuntes y exámenes

Ha conseguido que borrarémos con desinfectante las letras de los teclados de los ordenadores antes que el desorden de su propio rastro

Nos ha requerido calcular sin ecuaciones una distancia constante porque le gustaba la física para poder propagarse a la velocidad de la luz

Nos ha puesto mirando al suelo para no pensar por dónde teníamos que entrar y salir sin poder pensar en volver sobre nuestros propios pasos

Nos ha enseñado a tener que leer más a través de vuestros ojos y en las líneas de expresión de vuestras caras que en las hojas de los cuadernos y las líneas escritas de los libros

...y eso de conjugar el verbo *reinventar*, qué difícil nos lo ha puesto en un universo tan práctico y manipulativo como lo es el de la formación profesional.

Hemos tenido suerte. O cabeza. O constancia... quizás un poco de todo, quizás un mucho de gel hidroalcohólico y pulverizador desinfectante... pero por fin se acaba este curso al que no hemos puesto cara y es hora de borrar el rostro y rastro del único alumno que nunca quisimos tener entre nosotros.

¡Feliz Verano!



EL EQUIPO DIRECTIVO

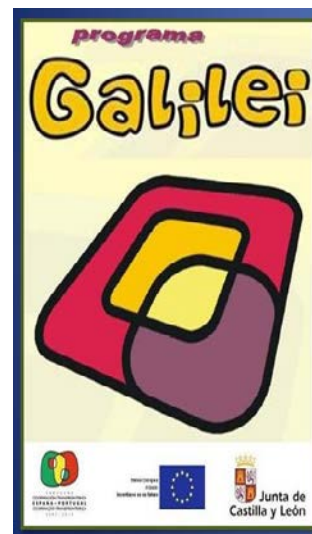
¿QUÉ ES EL PROGRAMA GALILEI?

Galilei es más que un programa de prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, trabaja con el alumnado competencias generales para la vida como son la **comunicación**, la **resolución de problemas**, el **control emocional**, y la **toma de decisiones** tanto en situaciones de riesgo relacionadas con el consumo, como de la vida en general. El objetivo es conseguir unos hábitos y unas relaciones más saludables y satisfactorias.

Está dirigido a alumnado de 1º de Formación Profesional Básica y es aplicado por el grupo de profesores/tutores.

OBJETIVOS PARA EL ALUMNADO

- ❁ Crear un grupo cohesionado, que potencie las cualidades positivas y que se identifique como un lugar seguro y de confianza.
- ❁ Favorecer una percepción de riesgo ajustada a las diferentes sustancias.
- ❁ Promover el interés por la abstinencia, la reducción del consumo de drogas o, en su caso, formas de consumo que reduzcan riesgos.
- ❁ Potenciar el desarrollo de competencias personales básicas identificadas como factores de protección frente al consumo de drogas.
- ❁ Promover el ocio saludable y la participación social.



EXPERIENCIA CURSO 2020/2021

PARTICIPANTES:

- ❁ 1º FP BÁSICA COCINA Y RESTAURACIÓN
- ❁ 1º FP BÁSICA SERVICIOS ADMINISTRATIVOS
- ❁ 1º FP BÁSICA SERVICIOS COMERCIALES

SESIONES

1. Puesta en marcha
2. Creando grupo
3. Los elogios
4. Nuestras normas
5. Ocio saludable
6. Información sobre drogas
7. Habilidades de comunicación
8. Habilidades de comunicación I
9. Información sobre drogas II
10. Autocontrol emocional. Control de la ira
11. Autocontrol emocional. Control ansiedad
12. Autocontrol emocional. Pensamiento positivo
13. Toma de decisiones. Resolución de problemas
14. Resolución de conflictos.

[Videos de apoyo a las sesiones](#)

DEL HUERTO AL PLATO

Habas con verdura, jamón y huevo



Ingredientes:

- 500 gr de habas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 150 gr de jamón
- 150 gr de champiñones

Proceso:

- Desgranamos las habas y las ponemos las vainas en agua para conseguir un caldo.
- Picamos la cebolla (corte generoso) y comenzamos a rehogar junto con los dientes de ajo, añadimos 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Agregamos el jamón (en dados) y los champiñones en cuatro.
- Sofreímos unos minutos a fuego medio alto.
- Incorporamos los tomates en dados que previamente hemos quitado el tallo. Dejamos que se cocine todo.



- 4 tomates maduros
- Vino blanco
- 1 rama de hierbabuena
- 4 huevos
- Sal, aceite de oliva

- Añadimos las habas y removemos hasta incorporar.
- Le damos sabor con una copa de vino blanco, subimos el fuego para que se evapore el alcohol.
- Cubrimos con el caldo de las vainas y añadimos la rama de hierbabuena de nuestro huerto, dejamos cocinar unos 15 minutos.
- Salamos, ¡ojo! El jamón aporta un toque salado.
- Cascamos los huevos y dejamos que se cocinen, bajamos el fuego (medio bajo) hasta conseguir un huevo escalfado.
- Listo para emplatar



Habas con jamón

Ingredientes:

- 500 gr de habas
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo

Proceso:

- Picamos la cebolla y los ajos.
- Lo introducimos en una cazuela con 2 cucharadas de aceite y rehogamos.
- Incorporamos las habas y seguimos rehogando.
- Una vez rehogado añadimos la copa de vino blanco y subimos el fuego.



- 1 copa de vino blanco
- 150 gr de jamón serrano Duroc
- Sal y Aceite de Oliva Virgen

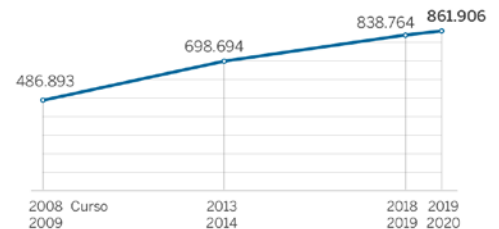
- Una vez evaporado el alcohol añadimos agua hasta cubrir, dejamos que se cocine unos 10 minutos.
- Añadimos el jamón y lo dejamos unos minutos hasta que todo esté integrado.
- Listo.



¿POR QUÉ ESTUDIAR FP?

Los que tenemos ya una edad, crecimos con el convencimiento de que "ir a la Universidad" era el camino más adecuado para el éxito en la vida, entendiendo como éxito tener un buen trabajo, un buen sueldo, en definitiva reconocimiento social. Esta forma de pensar, que estaba muy arraigada, sin pretenderlo estigmatizaba a la FP, ya que si estudiabas FP se consideraba que, en cierto modo, habías fracasado o que eras un alumno de menor capacidad.

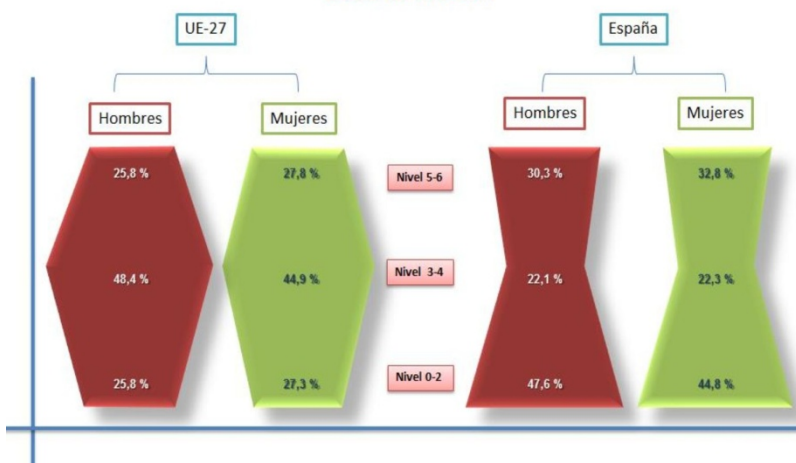
EVOLUCIÓN DE LOS ALUMNOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL



Me gustaría pensar que esto es pasado, pero la verdad es que 40 años más tarde y con un cambio de siglo por medio, ésta forma de pensar sigue muy vigente. Sí que es verdad, que las cosas van cambiando, pero nos va a costar revertir la situación. Por eso vayamos a los hechos:

- Al contrario de lo que ocurre en la universidad, en la que la incertidumbre sobre el futuro laboral sobrevuela en sus estudiantes, en muchos ciclos formativos la empleabilidad se acerca al 100%.
- Aunque en los últimos años el número de matriculados en FP a aumentado 57%, tan solo el 12 % de los alumnos del sistema educativo español cursan FP y diréis esto ¿Es mucho o es poco? Pues comparemos con otros países. Si nos fijamos en los países de la OCDE, vemos que de media al menos son el doble los que cursan formación profesional. Pero alguien dirá "si pero qué países de la OCDE". Pues cojamos Alemania como ejemplo de país puntero en casi todo. En Alemania esta estadística se queda corta ya que los jóvenes entre 18 y 24 años de media el 61% cursaban FP en 2016 (Informe anual sobre la educación de la Oficina Federal de Estadística de Alemania).
- Sigamos con las comparaciones, mientras que en Europa la mayoría de los trabajadores presentan niveles de formación intermedios, que corresponden a titulaciones de Ciclos Formativos de Grado Medio, en España nuestra estructura de "reloj de arena" los trabajadores presentan o una titulación superior a la requerida para el puesto o una inferior.

Nivel de estudios de la población adulta de 25 a 64 años, España y UE-27
Datos del año 2011



La conclusión que podríamos sacar es que tenemos un vacío que llenar en nuestro sistema educativo que se llama Formación Profesional, en particular, el Grado Medio.

Si conseguimos que la imagen que la sociedad tiene de la FP cambie y que los jóvenes demanden la FP en su educación (los padres tenemos aquí un papel importante), esto empujará a la Administración a aumentar los recursos y a mejorar en definitiva la FP.

Si conseguimos que esto ocurra, nuestro sistema educativo se adaptará mejor a las necesidades formativas de los futuros profesionales que nuestro país necesita.

MITOS SANITARIOS

Los mitos sanitarios han existido siempre en todas las culturas. En muchos casos, la población no es consciente de que ciertas prácticas no son correctas ya que siempre se han hecho así y están influidas por la costumbre y la tradición. Otras causas pueden ser la difusión de bulos, estudios de baja calidad, marcas que quieren vender productos, etc. Las redes sociales pueden hacer mucho daño en este sentido, por ello siempre se debe buscar información contrastada y oficial. ¿Dónde buscar entonces? Está claro que el Doctor Google es algo muy recurrido pero no es en absoluto fiable. Lo correcto sería buscar en páginas de organismos oficiales reconocidos, como la OMS o el Ministerio de Sanidad. Otras opciones son leer artículos científicos, aunque para eso se deben tener ciertos conocimientos sobre el tema. En redes sociales han surgido perfiles de divulgadores sanitarios, especialmente en Instagram. Dependiendo de su especialidad suelen hablar de diferentes temas y solucionar dudas. Están realizando una labor muy necesaria, especialmente en aspectos relacionados con el coronavirus y las vacunas

MITOS QUE TODOS HEMOS DICHO ALGUNA VEZ

• **Curas:** todos tenemos un botiquín con alcohol y agua oxigenada. Pues bien, ya no se recomienda su uso ya que son muy irritantes y no son buenos antisépticos. Pueden destruir el tejido sano, prueba de ello es el escozor que sentimos al aplicarlo. Lo recomendable es lavar la herida con agua y jabón o con suero fisiológico. Posteriormente se debe aplicar un antiséptico como el Betadine o la Clorhexidina. Otra idea muy extendida es que la saliva cura las heridas. Nada más lejos de la realidad, la saliva tiene muchas bacterias que pueden infectar la herida.



• **Quemaduras:** aún hoy sigue muy extendida la idea de que tras una quemadura hay que aplicarse pasta de dientes, vaselina, clara de huevo o incluso ¡una patata! Estos remedios pueden irritar más la quemadura o provocar una infección. Se debe lavar la quemadura con agua y jabón y protegerla de la luz. Si la quemadura es grave se debe acudir al médico.

• **Ataque epiléptico:** todos hemos oído alguna vez que ante un ataque epiléptico hay que meter algo en la boca de la persona para que no se muerda la lengua. Eso nunca se debe hacer ya que la persona podría asfixiarse, lesionarse o morderte. Se debe poner al paciente de lado y vigilar el tiempo que dura la convulsión.



• **La leche produce mocos:** No, la leche no produce mocos. No, la leche no produce bronquitis. Existen numerosos estudios científicos que demuestran que la leche no sólo no produce mocos, ni bronquitis, sino que es uno de los alimentos fundamentales de la dieta de un niño en su primera infancia.



• **La regla o menstruación se corta si te bañas:** Lo único que sucede es que, debido al cambio de temperatura, el sangrado disminuye unos minutos, pero esto se debe a la contracción de los vasos sanguíneos. Luego vuelve a bajar la

regla de forma normal. De hecho, la higiene durante la regla se debe extremar.

• **El frío causa resfriados:** el resfriado y la gripe son enfermedades que se transmiten por virus, normalmente por las gotitas que se desprenden al hablar, toser o estornudar. El frío no influye para nada en este caso. Por ello, el hecho de andar descalzo por casa o salir menos abrigado no va a hacer que nos resfriemos. De hecho, con la actual pandemia del coronavirus se debe potenciar la ventilación, como todos sabemos.



• **Corte de digestión:** seguro que a todos nos ha dicho nuestra madre alguna vez que no nos bañemos en la piscina después de comer. Tiene parte de verdad, lo que se da realmente es un síndrome de hidrocución. Se produce por una alteración brusca de los reflejos al contacto con el agua, más acusado en los niños, pudiendo provocar una pérdida de conocimiento o una parada cardíaca. Para evitarlo se debe entrar poco a poco si el agua está muy fría, evitar entrar al agua si hemos comido copiosamente o si hemos estado al sol mucho tiempo.

• **Tómate el zumo que se van las vitaminas:** se ha demostrado que las vitaminas del zumo pueden permanecer hasta 12h presentes en el zumo. Otro aspecto a tener en cuenta es que siempre es más recomendable tomar la fruta entera antes que en zumo, ya que la cantidad de fibra es mayor consumiendo la pieza entera.



• **Las vacunas pueden provocar autismo:** El origen de este mito reside en una publicación fraudulenta de hace más de quince años, cuando la revista científica The Lancet publicó un estudio que relacionaba la vacuna triple vírica con el desarrollo de autismo. Posteriormente, se comprobó que los datos del estudio eran falsos. Hoy en día, muchos padres siguen temiendo este hecho.

Nuestros concursos de este año

Durante el curso 2020-2021 los alumnos de ICEDE nos hemos presentado a varios concursos literarios. Después de la redacción de los trabajos hemos tenido la recompensa de ganar algunos premios.

En el mes de diciembre participamos en el concurso de relatos por la igualdad de género. Una de nuestras compañeras resultó premiada por su trabajo "El largo viaje desde éxito a la mediocridad".

Ahora en el mes de Junio estamos esperando el resultado del concurso "Los últimos de Filipinas" puesto que hemos presentado varias historias. Tenemos esperanzas de conseguir algún premio. A continuación incluimos uno de estos trabajos aunque han sido varios los presentados.

DESDE DENTRO

Comenzó todo cuando nos mandaron refuerzos en agosto de 1897 y nos enfrentamos a los tagalos. Emilio Aguinaldo, capitán filipino, también recibió refuerzos y buscó la derrota de nuestras tropas. Por esta razón nuestro país mandó apoyo al archipiélago filipino. Estábamos muy pendientes de los tagalos, ya que era una zona de muchas montañas y ríos alrededor de Baler.

Nuestra Baler estaba compuesta por una iglesia, un hospital, la casa del gobernador, 4 civiles y viviendas de algunos nativos. Solo había paz y tranquilidad con aquella hermosa persona llamada Margarita Inés. Llevaba pocos años ejerciendo como soldado y se me había concedido el honor de estar defendiendo estas tierras. Así conocí a esta dama tan bella como los atardeceres que creaba el sol junto a las montañas.

Febrero de 1898, llegan los refuerzos, entre ellos 54 hombres con el teniente Juan Alonzo Zayas, Saturnino Martín Cerezo y el capitán Enrique De las Morenas. Esperábamos lo peor al saber que teníamos que defender nuestro terreno, pero igualmente por amor a la patria nuestro ideal estaba claro que era dar todo de nosotros hasta la muerte. Se inundaban mis pensamientos como la lluvia llenaba los pozos que explosiones de bombas habían generado con historias que mi inconsciente creaba. No quería perderla solo quiero que todo esté bien para que nada ni nadie separe todo el amor que habíamos creado entre ella y yo.

Tratábamos de tener vigilados los alrededores de Baler, ya que los tagalos rondaban por la zona selvática para atrápanos y ejecutarnos. Trasnochábamos, escondidos por los verdes matorrales que abrazaban el lugar, creando estrategias con mi capitán De las

Morenas y todo el ejército que allí habitaba para proteger el terreno.

Días sin mucha gracia preparándonos para lo que se nos ocurra. Mi compañero y amigo el soldado Gutiérrez llegó con las tropas de apoyo. No le veía desde noviembre de 1896. Intercambiando palabras e historias que habíamos pasado, le comenté de mi amada novia tagala y el motivo obvio por el cual estaba asustado de no verla nunca más por el presente enfrentamiento que teníamos contra los filipinos. Noches viendo a Margarita Inés sin saber cuándo iba a ser la última. Sus familiares ya estaban esperando noticias para abandonar el territorio que habitaban porque les habían notificado el posible inicio de las escaramuzas contra nosotros. Todo el pueblo de Baler ya estaba desalojándose. Todo se parecía a un desierto, indicio de un pronto ataque filipino. La veo a ella le doy un beso romántico y hermoso como atardecer con eclipse lunar, así continuamos los dos entrelazados con ansias de lo más pronto posible volver a vernos. Nos encerramos en la Iglesia de Baler reforzamos el terreno con todo lo que pudimos para contrarrestar fuerzas del ejército tagalo y norteamericano.



Días eternos con muchas bajas filipinas y bajas de nuestro ejército, aunque ellos tenían decenas de miles de soldados, que se preparaban en Manila y atacaban sigilosamente Baler. Entre enfrentamiento y enfrentamiento, los filipinos plantean un ultimátum que mi país se niega a firmar. Las bajas que teníamos nos afectaban psicológicamente, pero nos reforzamos la mente con lo poco que pudimos. La sed nos secaba cual desierto del Sahara, sin suministros alimenticios para nuestras energías. Pozos de 4 metros para poder rescatar un sorbo de agua que nos hidrate el cerebro y las ideas. Se nos acababan los recursos, mi mente pensaba en muchas cosas como en mi amada Margarita, en donde estaría en ese momento. Tengo ganas de verla, abrazarla, besarla.



Pensamientos que servían para subsistir. ¡Todavía resistimos! Con cañones viejos y explosivos fabricábamos nuevos cañones para contrarrestar al enemigo, pero nos estaban consumiendo, además del enemigo, las enfermedades como el beriberi por falta de vitaminas. Las prendas de vestir ya no eran las habituales, las nuestras se desgastaron. Nuestra indumentaria se basaba en sábanas de hospital, sogas, maderas. Utilizábamos hasta lo inútil para sobrevivir y no bajar los brazos.

Mi capitán De las Morenas hace llegar una carta a los filipinos como último recurso para que se rindan y entreguen los fusiles a cambio de un trato benévolo. Los tagalos reaccionaron con furia y nos dejaron solo con 35 hombres, entre ellos todavía mi amigo Gutiérrez y, yo mientras tanto sin noticias de mi amada.

Dominábamos un amplio terreno lo que nos facilitaba robar ganado y víveres. Todavía recuerdo el momento que vi a Margarita en aquella granja después de 5 meses sin verla. No podía refugiarla en la Iglesia en la que nos alojábamos pues era muy peligroso por no tener recursos. Siento el recuerdo de su piel y su gracia, luego un saludo intenso sin saber si nos volveríamos a ver.

Noches oscuras como el oscuro de sus ojos, atormentados por la escasa llegada de alimentos, hierbas, animales, ratas y pájaros son nuestro sustento. Gutiérrez fue herido por un disparo en su pierna izquierda. Se estaba perdiendo el personal para seguir defendiendo la iglesia. Los filipinos mandan refuerzo en marzo del 1899, pero De las Morenas no da su brazo a torcer.

Julio de 1899 Gutiérrez me abandona, cae rendido a mis brazos en un enfrentamiento con el enemigo. El único médico que teníamos era Rogelio Vigil de Quiñones, único recurso para atendernos. Con ayuda de soldados le cargamos en un sillón por su discapacidad para caminar por un disparo que recibí en combate. Mis esperanzas de vivir disminuían, solo me quedaba luchar por mi amada y sin saber si la voy a volver a ver. Al cabo de un tiempo el teniente Aguilar Chasseriau, emisario español, trae noticias de un enfrentamiento entre los filipinos y norteamericanos, algo que nos sorprendió.

Después de 337 días de desgracias, disparos, bombas tuvimos el placer de ver la luz, sin embargo mi mente aun veía oscuro al pasar por el pasillo de las tropas de los filipinos y no encontrar a mi apreciada Margarita Inés luego de 6 meses de encontrarnos en la granja.

Un único rayo de sol entraba por mis ojos volviendo a la embarcación que nos repatriaba. Encuentro una luz con sombra de ángel, con ojos brillantes como un cristal. Es una mujer. Corrí hacia ella y de lejos sentí la curva de mi vida. Era mi hermosa Margarita llamándome con tono alegre y amoroso, llenando de melodías mis oídos, satisfaciendo mi deseo y felicidad por estar a su lado. Fui corriendo con todas mis fuerzas la abracé notando su bulto de vida por la espera del bebé que siempre soñé tener con el amor de mi vida. La abracé hasta llegar a mi Zaragoza, la abracé hasta mi último día de vida.

Rizos

XV EDICIÓN CONCURSO INICIATIVA EMPRESARIAL JOVEN FAE-ASEMAR 2021

INTRODUCCIÓN:

Un año más la Asociación de Empresarios de Aranda y La Ribera, ASEMAR- FAE, ha organizado los Premios a la “Iniciativa Empresarial Joven” y, no podía ser de otra forma que el ICEDE presentando su candidatura para un puesto a la final y, por qué no, a una ansiada victoria.

Como acostumbraban en anteriores años, los alumnos de 2º de Grado Medio de Gestión



Administrativa se presentaban en la modalidad de FP Grado Medio. En diversas ocasiones llegaron a la final y, en 2020, lograron el primer puesto.

Este año, una nueva categoría ha sido incluida a dichos premios: “Formación Profesional Básica”. Por ello, desde el centro y con Santiago Vivanco Antón como profesor responsable, se decidió elaborar un Plan de Empresa con los **alumnos de “FP Básica en Servicios Comerciales”**.

DESARROLLO DEL PLAN DE EMPRESA:

Para empezar, en el aula se realizó un *brainstorming* (tormenta de ideas) en el que se presentaron diferentes ideas de negocio, siendo elegida la idea de “ICEFITNESS”; un negocio destinado a promover un estilo de vida saludable a través del baile y el ejercicio físico como pilates.



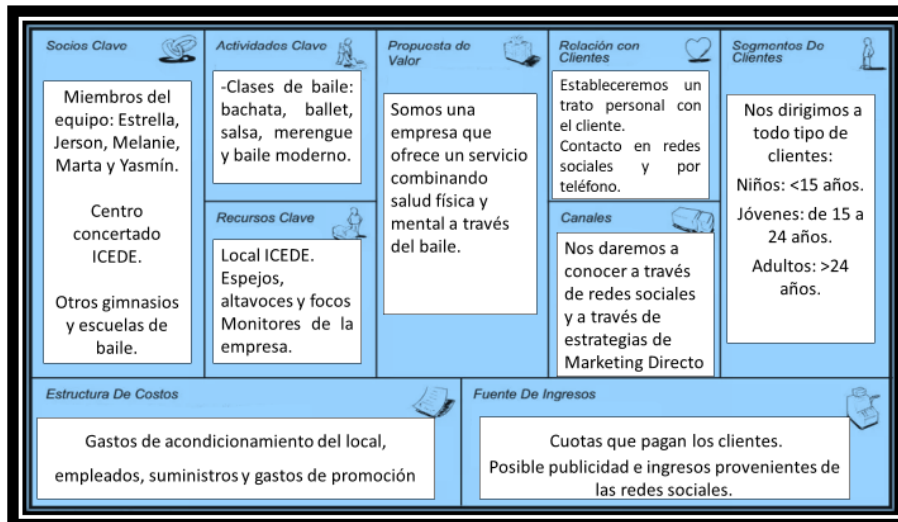
A continuación, todos los alumnos de la clase debieron diseñar un logotipo diferenciador y relacionado con la imagen corporativa del negocio, eligiendo democráticamente el logotipo diseñado por Paula Díaz.

Aunque la totalidad de la clase tuvo parte en alguna tarea del trabajo, el grupo finalmente inscrito al concurso lo formaron los siguientes alumnos/as: Estrella Segovia Macías, Melanie Espinosa Díez, Jerson Gabarri Barrul, Marta Epure, Yasmín Rivera Muñoz.



Todos ellos tuvieron que desarrollar los puntos más relevantes de un Plan de Empresa, tales puntos son: la presentación del plan, el Análisis del Mercado, el Plan de Marketing y el Plan Organizativo, el cual incluía brevemente parte del Plan Financiero.

Como resumen del proyecto se utilizó el modelo CANVAS, este presenta la actividad empresarial del negocio desde su propuesta de valor, los recursos de los que dispondrá y los clientes a los que se dirigirá; hasta la forma en la que se obtendrán los beneficios financieros.



MODELO CANVAS. Fuente: elaboración propia.

PLAN DE MARKETING:

Los/as alumnos/as realizaron una investigación del mercado donde va a llevar a cabo la actividad la empresa a través de una encuesta en Google Forms. (Click [aquí](#) para verla).

Además, como elementos de promoción, diseñaron un flyer y un cartel, los cuales podéis ver a continuación:

¿QUE ES ICEFITNESS?

Somos una empresa que ofrece un servicio que tiene que ver con la salud física y el deporte, nuestra especialidad es el baile ya que los expertos que nos acompañan llevan toda una vida dedicándose a ello.



¿CUÁL ES NUESTRO OBJETIVO?

El fundamental objetivo es promover un estilo de vida saludable acompañado de pasar un buen rato bailando, disfrutando y sobre todo: ¡DESPIERTANDO TU CUERPO!

SERVICIOS

BAILES
 zumba, bachata, salsa, merengue, ballet y baile moderno. Podrás disfrutar de esto tengas la edad que tengas y por menos de 30€/mes

Datos de su interes

Muchos expertos aseguran que el baile tiene múltiples beneficios tanto para la salud física como mental. Estarás entrenando tu cuerpo mientras entrenas a tu cabeza



**ARANDA DE DUERO, PLAZA
DEL MEDITERRÁNEO**

ICE FITNESS

BACHATA, SALSA, ZUMBA Y MÁS



FLYER. Fuente: elaboración propia

El trabajo presentado lo podéis ver pulsando [aquí](#).

DIFERENCIA DE GÉNERO

QUEREMOS FELICITAR EFUSIVAMENTE A NUESTRA ALUMNA ÁNGELA GARCÍA GUTIÉRREZ, ALUMNA DE SEGUNDO AÑO DE FP BÁSICA DE COCINA Y RESTAURACIÓN. POR SU ACCÉSIT EN LA CATEGORÍA DE BACHILLERATO Y CICLOS FORMATIVOS DEL XVII CERTAMEN DE RELATOS BREVES POR LA IGUALDAD DE GÉNERO.

ORGANIZADO POR LA CONCEJALÍA DE LA MUJER CON SU RELATO EL LARGO VIAJE DESDE EL ÉXITO A LA MEDIOCRIDAD Y AL RESTO DE NUESTRO ALUMNADO DEL CENTRO QUE HA PARTICIPADO CON SUS APORTACIONES EN ESTE CERTAMEN.



EL LARGO VIAJE DESDE EL ÉXITO A LA MEDIOCRIDAD

Una chica llamada Charli, nació en el año 1995. Desde pequeña le gustaba mucho la arquitectura, ella era una muy buena estudiante, aunque siempre se distraía haciendo dibujos de casas, pisos,



mansiones... Un día su profesora de cultura clásica, Beatriz vio como en clase dibujaba un Partenón, y se sorprendió mucho al ver lo bien que se le daba a su temprana edad de 16 años. Beatriz le dijo a Charli que lo dejara para otro momento, ya que estaban en clase. En la salida le comenta que le había gustado mucho su dibujo, y le preguntó que si recibía clases de dibujo. Charli le respondió que no, que se lo imaginaba en su cabeza y luego lo plasmaba en un folio. Beatriz se sorprendió mucho y decidió hacer una tutoría a solas con sus padres. Cuando llegaron sus padres se preocuparon mucho, ya que pensaban que había

suspendido el trimestre por estar todo el tiempo divagando.

Al llegar, Beatriz les dijo que no se preocuparan, ya que no era por nada malo. Les mostró los dibujos que había estado dibujando Charli en clase y les dijo que con lo bien que se le daba deberían



plantearse llevarla a Bellas Artes después de terminar la secundaria. Los padres de Charli, Juan y Martina bajaron la cabeza entristecidos y le dijeron que ya lo habían pensado pero que con trabajo de niñera y de reparación de coches no tenían suficiente dinero como para pagarlo. Que sabían que su hija tenía un gran talento pero que ni en 3 años podrían pagarlo y que era muy difícil conseguir una beca para ella.

Beatriz al enterarse del problema se entristeció y se paró a pensar durante unos segundos, hay un concurso de arte, el premio es una beca en la universidad de Bellas Artes. Y el 2º premio son 3.000€, y pienso que tiene potencial como para ganar. Los padres de Charli respondieron que como se podía apuntar Charli y que si se lo podía comentar a ella. Beatriz aceptó y al día siguiente se lo comentó a Charli, Charli se alegró y decidió apuntarse.

El concurso empezaba unas semanas después, las reglas era que tenía que ser un dibujo que no fuera copiado de ningún sitio Charli decidió hacerlo en un lienzo, como la temática era de edificios, construyó una maqueta para tener en que fijarse, construyó dos edificios unidos por arriba formando una U boca abajo; lo hizo con ventanales,



del tamaño de medio rascacielos. Los departamentos eran enormes. Para construirlo tardó como una semana poniéndose todas las tardes. Cuando se puso a hacer el dibujo decidió también que iba a dibujar el cómo serían los departamentos. Cuando fueron a presentar su trabajo al lugar del concurso; los jueces se sorprendieron bastante, ya que nunca a nadie se le había ocurrido algo así. El resultado lo dieron unos días después, Charli estaba muy nerviosa, ya que se jugaba su futuro en ello. Los jueces llamaron por teléfono a todos los concursantes, pero solo le dieron el premio a una persona. Por suerte esa persona fue Charli: ella muy emocionada corrió a decírselo a sus padres y al día siguiente a su profesora Beatriz.

Cuando terminó el curso se buscó un trabajo de verano para poder pagarse el material escolar en Bellas artes.



Pasó el verano y consiguió el suficiente dinero para los estudios. El primer día se sorprendió mucho al ver que era la única chica de su clase, pasaba por las mesas y no paraba de oír susurros de sus compañeros que decían: que hacia aquí una niña, debería estar cocinando, no va a durar aquí ni un día, las mujeres no sirven para esto...Charli hizo como que no oía nada y seguía poniendo buena cara a pesar de que si le afectaba. Charli siguió con la clase hasta que terminó el día. Nada más salir fue corriendo a su antiguo centro para hablar con Beatriz. Charli casi llorando le dijo que no creía que fuera a poder seguir, que se sentía tonta y que ni siquiera los profesores la tomaban en serio. Beatriz le contestó que no tenía que dejarles que la trataran así

que era su futuro, no el de los demás, que tenía que demostrarles que era fuerte y muy lista; Charli le agradeció todo lo que le había dicho y que iba a intentarlo.



Al día siguiente llegó a clase y les contestó que: estoy aquí porque puedo ser igual de lista que vosotros; que si las mujeres son las que cocinan es porque ellos no sirven ni para eso, pienso terminar esto aprobando todo y que las mujeres pueden llegar a servir para todo si se lo proponen, y yo me lo he propuesto. A partir de ese día la empezaron a tomar en serio, fue una de las mejores estudiantes de su promoción.

Al terminar Bellas Artes ya tenía 20 años.

Acabó saliendo de allí con muchos amigos con los que no perdió el contacto a pesar de irse a distintas ciudades. Con 21 años ya encontró trabajo. Aun a pesar de que era muy buena acabó siendo secretaria y cobrando menos que sus compañeros, ya que era una mujer.

Después de 7 meses aportando buenas ideas y grandes proyectos no la cambiaban de puesto ni le subían el sueldo. Después de ese momento decidió dejarlo; o eso hizo pensar a los demás. Volvió a presentarse al mismo puesto que se presentó desde el principio, a constructora. Pero esta vez decidió vestirse de hombre para ver si le hacían el mismo caso o si iba a ser distinto. Al salir de la entrevista se le veía muy sorprendida, ya que le habían dado el

puesto sin pensarlo. Ahora por fin iba a trabajar de lo que había soñado desde pequeña pensó Charli, después de ese pensamiento se dio cuenta de que había mentido y de que a quién le habían dado el puesto era a Adrián; su personaje, el que ella había creado. Estuvo bastante tiempo pensando si seguir con la farsa. Y le funcionó bastante bien, a los 2 años la nombraron jefa de construcción. Después de un tiempo le fueron subiendo de puesto y de sueldo hasta ser la 2ª jefa del lugar. Después de llevar ya 6 años en ese trabajo, lo que viene siendo desde los 22 años hasta los 28 allí fingiendo.

Pensó que ya era hora de decir la verdad y en una fiesta de empresa dijo la verdad, que ella no era Adrián si no que era Charli y se quitó la peluca y el bigote falso. Charli pensó que le iban a seguir aceptando, pero se equivocó.

Al día siguiente la echaron de la empresa y la demandaron por farsa. Charli pensaba que en el año 2023 ya iba a estar la igualdad, y no fue así. Así que se quedó en paro con 28 años. Al final acabó trabajando de tatuadora con 30 años; no era su sueño, pero a pesar de todo terminó viviendo medianamente bien en su ciudad natal, en Madrid con su familia.



GAMIFICACIÓN: BREAKOUT EDUCATIVO.

QUÉ ES:

El breakout educativo es una forma de introducir la gamificación en el aula muy productiva y que cuesta muy poco en comparación con los beneficios que aporta. Se trata de gamificar y de encontrar diversión en el aprendizaje tanto para el/la alumno/a, que disfruta aprendiendo, como para el/la profesor/a.

EJEMPLO:

A continuación os presentamos dos ejemplos realizados por la profesora Laura Sanz. Uno corresponde al día de "La No Violencia y Paz" y otro histórico.

Su presentación en el aula se hace a través de presentaciones de PowerPoint. Nosotros te presentamos una en forma de presentación slideshare y la otra en PDF. Para verlas debes pinchar en las miniaturas que te presentamos a continuación:

ICEDÉ BREAKOUT

DÍA DE LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ

SIEMBRA LA TIERRA DE SUEÑOS Y RIÉGALOS DE PAZ

LA PAZ HA SIDO SECUESTRADA Y LE HAN PUESTO UNA BOMBA. DE VOSOTROS DEPENDE RECUPERARLA...

PRIMER ENIGMA: ¿CUÁL ES MI NACIONALIDAD?

SEGUNDO ENIGMA: TRABAJO COOPERATIVO!

VERDADERO O FALSO

CUARTO ENIGMA: DÍA DE LA PAZ

¡¡BOMBA DESACTIVADA!!

The End

BREAKOUT HISTÓRICO

PRUEBAS

1ª PRUEBA

2ª PRUEBA: RESUELVE LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS

3ª PRUEBA

CÓDIGO

¡¡BOMBA DESACTIVADA!!

The End

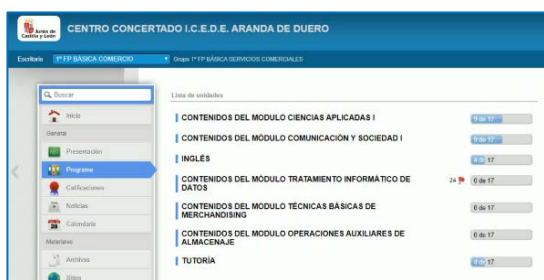
ICEDE cierra la "brecha digital"

La brecha digital es uno de los principales problemas que tiene el sistema educativo actual. Podemos definir "brecha digital" como la distancia existente entre grupos sociales respecto al acceso y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Para reducir dicha distancia es necesario la inclusión digital que consiste en que todas las personas tengan acceso a las TIC, garantizando infraestructuras y facilidad de uso.

El centro ICEDE lleva al menos una década intentando cerrar la brecha digital. Este objetivo es posible que lo hayamos conseguido el pasado 12 de octubre de 2020.

Veamos el proceso seguido:



1º En el curso 2011/2012 ICEDE pone en marcha su espacio web de la dirección Provincial de Educación de Burgos y la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León

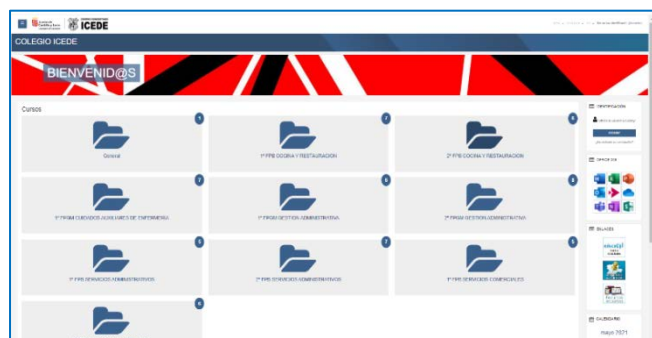
2º En el curso 2012/2013 se implementan las Aulas Virtuales como cauce de información y repositorio en todos los niveles del centro educativo.

3º La Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, a través de la ORDEN EDU/471/2020, de 9 de junio, ha otorgado a nuestro centro la certificación en el nivel 4 avanzado.



NIVEL CODICE-TIC 4 (valor global mayor que 7 y menor o igual a 9): El centro tiene estructurados los procesos y documentación de forma planificada, sistematizada y coordinada, con actuaciones y estrategias de mejora, en integración de las TIC.

4º En el curso actual 2020/2021 el ICEDE transforma su Aula Virtual E-educativa en **Aula Virtual MOODLE** integrada en el portal de educación **EDUCACYL**.



5º Para poder conseguir el objetivo, durante el primer trimestre:


- La secretaría del centro tuvo que vincular los datos de los alumnos matriculados al sistema STILUS
- La Dirección del centro se encargó de gestionar todos los problemas burocráticos.
- El Departamento TICA puso en marcha el Aula Virtual y las cuentas EDUCACYL.

6º El 12 de octubre de 2020 todo el alumnado del centro ICEDE había recibido un E-mail con sus credenciales para poder acceder a su cuenta EDUCACYL.

Te damos la bienvenida como usuario/a registrado/a del Portal de Educación que la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León pone a tu disposición.

Con el nombre de usuario y la contraseña que te facilitamos accederás a un espacio virtual, que puedes utilizar desde cualquier ordenador y/o Smartphone con conexión a Internet, en el que encontrarás zonas de trabajo y de consulta.

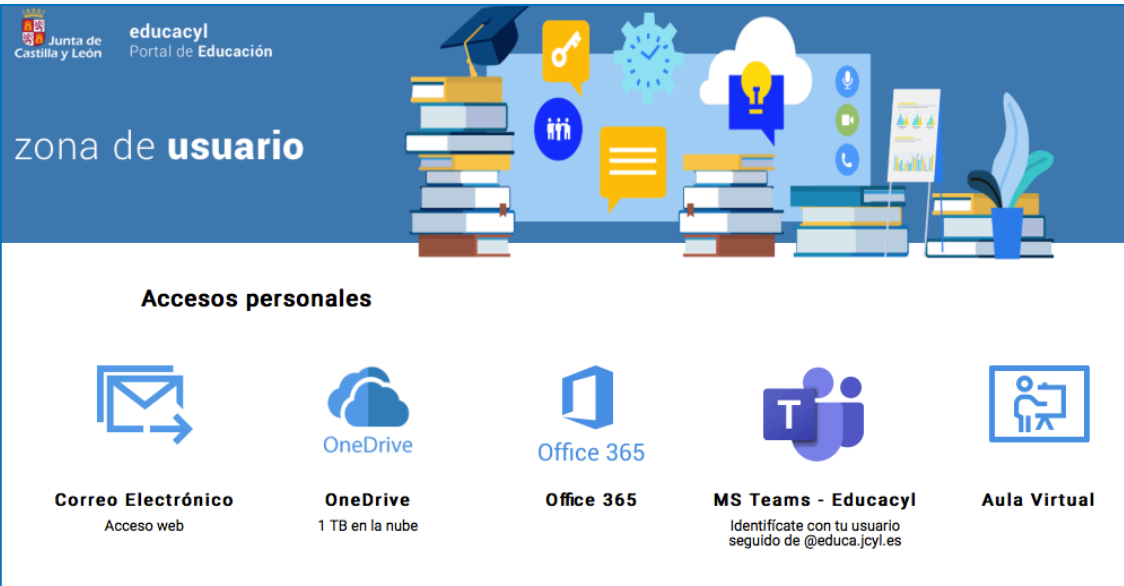
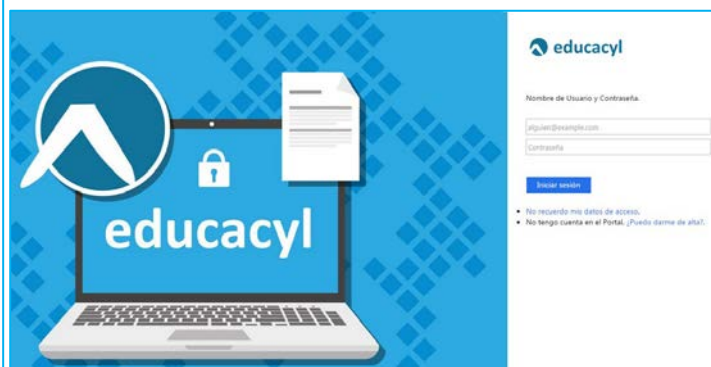
Deberás acceder desde la página Web del Centro ICEDE al espacio virtual



También podrás acceder desde la página principal del Portal de Educación (<http://www.educa.jcyl.es>), introduce los datos y podrás utilizar tu Espacio Virtual.

Tus credenciales son las siguientes:

Nombre de usuario:
Contraseña:
Dirección de correo: @educa.jcyl.es



Accesos personales

- Correo Electrónico
Acceso web
- OneDrive
1 TB en la nube
- Office 365
- MS Teams - Educacyl
Identifícate con tu usuario seguido de @educa.jcyl.es
- Aula Virtual

A TODOS ESTOS SERVICIOS SE ACCEDEN DESDE NUESTRA PLATAFORMA WEB



EL TALLER DE ENFERMERÍA

Es de sobra conocido y comúnmente mencionado que la teoría no es lo mismo que la práctica. En ciertos ámbitos como el sanitario esa diferencia es aún mayor ya que las técnicas requeridas precisan una práctica continua y repetida de las mismas para poder hacerlas eficazmente. En el CGM Auxiliar de Enfermería se da mucha importancia a esa parte práctica, que posteriormente se consolida en las FCT del segundo curso, las cuales se llevan a cabo en diversos escenarios sanitarios. Durante el primer año se dispone del aula taller para poder simular diferentes situaciones y técnicas. El taller está equipado con camas, gran variedad de material sanitario y dos muñecos para simulaciones.



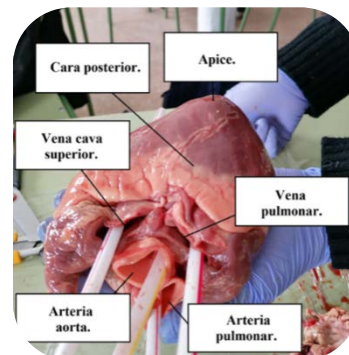
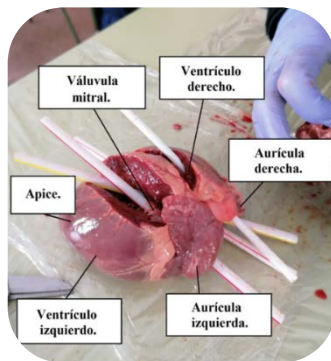
Durante este curso hemos acudido con frecuencia al taller para abordar diversas técnicas. Entre ellas destacan especialmente la higiene del paciente, las camas y los cambios posturales, la oxigenoterapia, los enemas, la alimentación, administración de fármacos, curas, primeros auxilios,...



Como no podía ser de otra forma, la atención al paciente con Covid-19 también ha sido trabajada. En la foto de la izquierda aparecen las alumnas realizando la pronación de un paciente, técnica muy utilizada en la UCI y que ha tomado especial relevancia en los cuidados a pacientes con Covid-19. Colocar a los pacientes en decúbito prono (boca abajo) permite facilitar la respiración de los pacientes con coronavirus.

La presencialidad es clave para poder abordar todas las prácticas. Este curso ha sido diferente por la aplicación de medidas sanitarias de prevención pero se han podido trabajar las actividades necesarias.

Ciertos aspectos relacionados con la anatomía y fisiología también se han visto de forma práctica para una mejor comprensión. Se realizó una disección de un corazón de cerdo para entender mejor el aparato circulatorio. Las alumnas tuvieron que identificar las diferentes partes del corazón y relacionarlo con la circulación general.



Trabajo realizado por las alumnas Covadonga Caballero y Ana María Bravo

En la foto podemos ver la administración de alimentación por sonda a un paciente. Se trata de una de las funciones básicas del Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería.



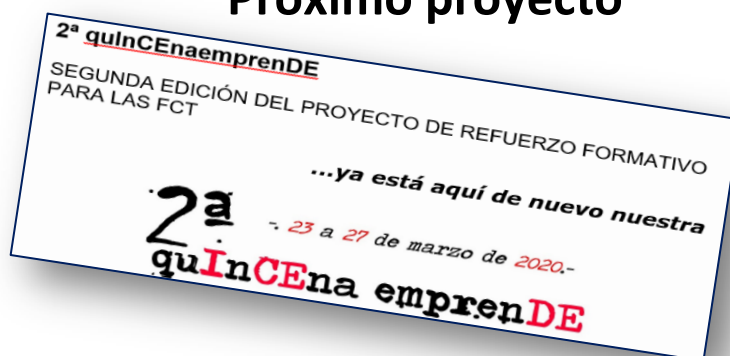
Las alumnas deberán continuar su formación para poder formar parte del mundo sanitario, esos héroes que siguen luchando en primera línea contra la pandemia.

Justo antes del COVID

Última visita



Próximo proyecto



Y de repente nos confinaron y comenzó la pesadilla.

Pero justo antes habíamos hecho:

FERIA DE FP

MUÉVETE POR LA FORMACIÓN PROFESIONAL



RESUMEN FOTOGRÁFICO DE LA 2ª EDICIÓN DE LA FERIA DE FP "MUÉVETE POR LA FORMACIÓN PROFESIONAL"

VÍDEO PROMOCIONAL DE
ICEDE PARA LA FERIA
"MUÉVETE POR LA FORMACIÓN
PROFESIONAL 2020"



[Pincha en la imagen para ver el video](#)

VIOLENCIA DE GÉNERO VÍDEO LIPDUD



POR UNA
RELACIÓN SANA
ICEDE



TALLER INTERCENTROS "Almuerzo Saludable"



ÚLTIMO PINCHO SOLIDARIO

ÚLTIMA EXCURSIÓN



Y de repente...



¡VIVAN LOS PINCHOS SOLIDARIOS DE ICEDE!

DESDE 2014, EL COLEGIO ICEDE HA LLEVADO A CABO UN PINCHO SOLIDARIO EN EL QUE LA RECAUDACIÓN DE DINERO VA DESTINADO A UNA ONG O ALGUNA ASOCIACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO PARA AYUDAR A LAS PERSONAS QUE MÁS LO NECESITAN.

Cada año, el colegio ICEDE, por el mes de Mayo, realiza un pincho solidario en el que su recaudación va para una asociación sin ánimo de lucro u ONG. Los/as alumnos/as de Cocina y Restauración, son los encargados de producir unos deliciosos pinchos para que sus comensales lo prueben en la cata del pincho solidario.

Al evento está invitado todo el mundo que quiera participar en él, desde alumnos/as y profesores/as hasta familiares y ciudadanos de Aranda que se quieran pasar.

Desde 2014, han pasado asociaciones como **DISFAR, HUELLA ARANDA, AFAR, SALUD MENTAL ARANDA, AREM, JUEGATERAPIA...**, todo sea por ayudar a personas que necesitan nuestra ayuda para conseguir tratamientos, comida....

En 2019, se iba a llevar a cabo otro pincho solidario que iba destinado a **ALEA**, una asociación para atender las necesidades especiales en menores. La finalidad de esta asociación es luchar por los derechos de estos niños.

Después de tener todo preparado, el pincho solidario se tuvo que posponer debido a una pandemia que comenzó a mediados de marzo. En 2020, tampoco se pudo realizar debido al confinamiento en casa que tod@s tuvimos que pasar.

Pronto volverá nuestro magnífico "**PINCHO SOLIDARIO**", con más fuerza que nunca y con muchas ganas de ayudar a los que lo necesitan.

Para que no te lo puedas perder en un futuro, síguenos en redes sociales para cualquier información acerca de nuestro pincho solidario.



Colegio ICEDE y ALEA reunidos por una buena causa.

"AMEBIZA COMO PUEDas"

UN GRUPO DE AMIGOS REALIZAN CADA 15 DÍAS "QUEDADAS VIRTUALES" EN EL QUE HACEN TODO TIPO DE COSAS. EN UNO DE ESOS DÍAS, A ESTE GRUPO SE LES HA OCURRIDO CREAR UN PODCAST LLAMADO "AMEBIZA COMO PUEDas".

Un grupo de jóvenes con Espina Bífida y diferentes discapacidades, socios de la Asociación Madrileña de Espina Bífida (AMEB), han creado un gran proyecto, un Podcast, al que le han llamado "AMEBIZA COMO PUEDas", los participantes de este Podcast constan de 15 socios. El fin de este proyecto es ayudar, concienciar, dar visibilidad, participar, pero sobre todo divertirse, reír y aprender.

Con este proyecto, los participantes del podcast quieren aclarar dudas sobre las posibles dificultades que nos podemos encontrar en la sociedad y de qué manera poder solucionarlas.



Estos jóvenes, están poniendo todo su empeño para que el Podcast que están creando sea una maravilla y que a sus oyentes les guste.

Además, este maravilloso equipo ha llevado a cabo unas redes sociales para que no os perdáis nada de lo que está por venir.

Para terminar os dejo con la información necesaria de este gran maravilloso proyecto: **REVISTA AMEBIZA COMO PUEDas**

-PAULA CRUZ.-

 **Amebiza como puedes**

 **Amebizapodcast**

 **YouTube** **Amebiza como puedes**

Programa PICE

¿Qué es la Cámara de Comercio?

La Cámara de España impulsa a las pymes, autónomos y emprendedores a través de servicios de apoyo especializados y programas de ayudas. Podemos acceder a toda la información a través de su página web <https://www.camara.es/>. Desde segundo de Grado Medio en Gestión Administrativa, hemos querido saber cómo podemos completar nuestra



formación y mejorar nuestra inserción en el mercado laboral. Para ello, hemos accedido a la página web de la Cámara de Comercio de Burgos, y hemos buscado el programa **PICE**, pero primero...



¿Qué es el programa PICE?

oportunidades de movilidad internacional. Además, en el caso de ser una empresa, nos ofrecen asesoramiento e incentivos a la contratación.

PICE son las siglas del Programa Integral de Cualificación y Empleo. Este programa puede ayudarnos a incorporarnos al mercado laboral, ya que ofrecen diferentes opciones para nuestra capacitación en un puesto de trabajo y

Os contamos un poco más:

-¿Quiénes pueden beneficiarse de este programa? En términos generales...

- Todos aquellos jóvenes que tengan más de 16 años y menos de 30 (en el momento de solicitar la inscripción en el Fichero del Sistema Nacional de Garantía Juvenil)
- Aquellas empresas que deseen contratar jóvenes cualificados.

-¿Cómo funciona?

- Lo primero que debemos hacer es solicitar que nos incorporen a este programa, pero ¿cómo? Es sencillo, solo has de acudir a tu Cámara de Comercio.
- Una vez allí ellos te atenderán de forma individualizada, desarrollarán tu perfil profesional, y te ofrecerán diferentes acciones que te ayudarán a acceder a un puesto de trabajo. Este Programa responde a las iniciativas impulsadas para la inserción de jóvenes en el mundo laboral con distintos planes, como son el Plan de Movilidad y Plan de Capacitación.

A estas alturas suponemos que os estaréis preguntando por el precio, pues bien, **ES GRATIS**.

Aquí os dejamos el **Link** de acceso a este Programa tan interesante: www.programapice.es

Os recomendamos visitar la página ya que es muy completa y podéis obtener mucha más información.

Nosotros desde clase hemos estado investigando un poco más sobre el Plan de Capacitación, y hemos entrado en la web de la Cámara de Comercio de Burgos para ver que nos ofrece. Una vez dentro podréis ver el catálogo de cursos que ofrecen. Si hacéis clic en el siguiente enlace accederéis directamente a todos los cursos disponibles:

<https://www.camaraburgos.com/2021/05/10/formacion-pice/>

RECETARIO ICEDE 2020/2021

Os presentamos un ejemplo del recetario individual que hace cada alumno de Cocina y Restauración de las distintas prácticas que realizan. Para verle completo pincha al final de esta página.



[Haz Clic Aquí](#)

ÚLTIMA HORA

Ganadores Premios Iniciativa Empresarial 2021

Proyecto: ICE FITNES.

Ciclo Formativo: Servicios Comerciales.



Visita de los alumnos de 1º de Restauración y Cocina a establecimientos de Hostelería que colaboran con ICEDE .

Aprovechando que nuestros alumnos de 2º curso están realizando las prácticas de FCT, los alumnos de 1º les hacen una visita. Parece que la normalidad está muy cerca.



ICEDE
SALUDANDO Y APOYANDO
A LA HOSTELERÍA

CUÉNTAME COMO PASÓ



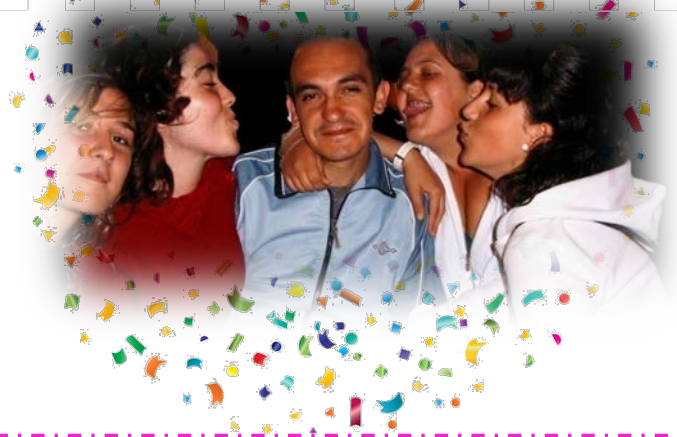
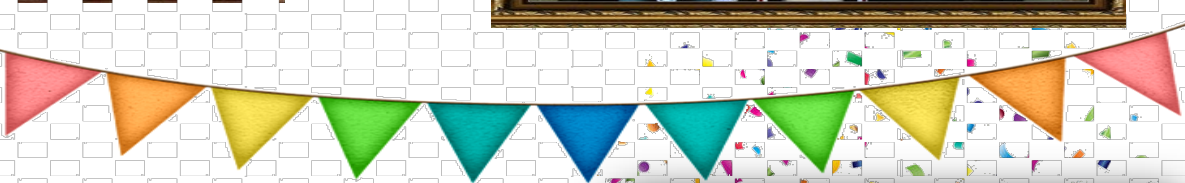
Nos alojamos en las "Aulas de la naturaleza" de Huerta del Rey



Mención especial
para nuestro chef
3 estrellas Aser

Un grupo de profes y alumn@s se fueron de acampada...

Hicimos actividades como senderismo e interpretación de la naturaleza.



Aprendimos a convivir entre nosotros y sobre todo... ¡NOS DIVERTIMOS MUCHO!



SI QUIERES VER TODAS LAS FOTOS

PINCHA
AQUI



TRIBUS URBANAS Y SU RELACIÓN CON LA MÚSICA

Todos hemos escuchado alguna vez hablar sobre las tribus urbanas. Si analizamos estas dos palabras sabremos que proceden del latín, donde tribu significa tres, y urbi, que significa aglomeración de personas en forma de ciudad o pueblo.

Nacemos con la música, y hay gran variedad de estilos en función de nuestros gustos. Aquí os dejamos algunas de las tribus más conocidas y su relación con la música, aunque hay muchas más:

1. **Grunges:** Apareció influido por el Punk y el Indie. Su máximo auge a nivel mundial fue durante la primera mitad de la década de los noventa, impulsado principalmente por el éxito comercial de los álbumes Nevermind, del grupo Nirvana y Ten, de Pearl Jam. Nació en la ciudad de Seattle y literalmente significa mugre.

Las figuras principales de este movimiento fueron Kurt Cobain, Eddie Vedder y Layne Staley.



¿Cómo visten? En términos generales su estética es a favor de las camisetas escocesas o franelas, pantalones vaqueros o jeans, generalmente rotos o gastados y botas Dr. Martens o zapatillas Converse. Por supuesto, no podemos olvidarnos del pelo largo.

¿Queréis saber cómo suena? Os dejamos una canción por aquí

2. **Metaleros o Heavies:** Son una tribu con mucha historia. Tienen su origen en Inglaterra y se remontan a principios de los 70. Su música es el Heavy Metal, que literalmente significa metal pesado, haciendo referencia a los sonidos de esta música. A España llegó a finales de los 70. Es una de las tribus más difundidas, siendo en realidad la subcultura más intergeneracional que se conoce.



¿Cómo visten? Su estética en términos generales es ropa oscura, pelo largo, vaqueros ceñidos, botas o zapatillas, cazadora de cuero con tachuelas y camisetas estampadas con ídolos musicales. En ocasiones se les puede ver con complementos como pendientes, anillos, pulseras...

Algunos grupos que encajan en este perfil son Iron Maiden o Black Sabbath.

¿Cómo suenan? Como este clásico

3. **Hippies:** El movimiento aparece en los años 60 durante la guerra de Vietnam y nace como un movimiento pacifista. Tienen el famoso lema "haz el amor y no la guerra". Un gran representante de este movimiento es Jimi Hendrix.



¿Cómo visten? Son muy llamativos y sus ropas son toda una explosión del color y alegría. Sus jeans suelen ser de campana y con colores como el púrpura, naranja, fucsia...

También utilizan vestidos y camisetas de estos colores, eso sí toda su ropa suele ser ancha. Gran parte de su ropa lleva teñidos que hacen ellos mismos, creando formas circulares y psicodélicas. Como complementos suelen llevar cintas de colores para el pelo, que llevan suelto.

¿Cómo suena? ¡Así!

4. **Punkies:** Con una filosofía centrada en actitud rebelde y desafiante ante un sistema considerado opresor, esta subcultura surge a finales de los 70 en Londres y está muy vinculado con la música. Los precursores de este movimiento social consideraban que el rock de la época había perdido su esencia contestataria.

Los representantes musicales precursores fueron bandas como Sex Pistols, The Ramones, Dead Boys o The Clash.



¿Cómo visten? Se caracterizan por su apariencia extravagante. Suelen peinarse formando una gran cresta en el centro de sus cabezas. Comúnmente, esta cresta es pintada de colores llamativos, como fucsia, morado, verde... El negro es el color que predomina en su vestimenta, siendo la chupa de cuero la prenda estrella de cualquier punk. También lucen accesorios en metal como pulseras, collares, gargantillas, anillos, o cadenas en los pantalones. En cuanto al calzado suelen ser botas de estilo militar.

¿Cómo suena? ¡Pincha aquí!

5. **Raperos y hiphoperos:** Con géneros musicales como el rap y el hip-hop, esta tribu nace entorno a los años 70 en los barrios pobres de Nueva York. Junto a su música, difundían un mensaje contra las injusticias del sistema y tienen un fuerte mensaje reivindicativo. Esta tribu alcanzó su auge en los años 90. Generalmente se asocia a este grupo a actividades como el Skate Board, el Break Dance y los Gaffitis.



Algunos representantes de esta música son Notorious B.I.G., 2Pac o Eminem.



¿Cómo visten? Habitualmente llevan ropa ancha, zapatillas y gorra. Como complementos suelen llevar pulseras, collares y pañuelos.

¿Cómo suena? ¡Así!

RESTAURACIÓN Y NUTRICIÓN

“Venid a mí hombres con el estómago trabajado que yo os lo restauraré”.

Así decía el letrero que el **señor Boulanger** puso en su casa en 1765 (1), donde ofrecía unas sopas que él preparaba. Y de esta frase proviene el nombre de los establecimientos que venden comidas. Fue este señor Boulanger uno de los primeros restaurantes o cocineros.

La palabra restaurante no deja de ser un participio presente sustantivo que denominaba a la persona que cocinaba, el restaurante (el que restaura), que pasó a ser un participio presente adverbial, el restaurante (lugar de comidas). Son los avatares de la lengua que, a través del tiempo, va cambiando el uso y significado de las palabras.

Pero estos giros de la semántica me hace pensar que también ha cambiado, en parte y sólo en parte, el sentido del hacer culinario. Ahora, el que se dedica a las labores gastronómicas le llama “restaurador”, acercándolo mucho al profesional que restaura las obras de arte y antigüedades. Que no digo yo que los cocineros no sean unos artistas en su trabajo, ideando platos nuevos, rescatando antiguas recetas, arreglando comidas intragables y regenerando otros platos insalvables.

Sin embargo, la cocina, a nivel profesional, muchas veces antes de repararte el estómago, no sólo te lo estropea sino que trastorna todo el metabolismo. Se ha ganado mucho en sabor sin preocuparnos mucho lo referente a la salud.

El **gran Hipócrates** (2) fue el primero en observar la importancia de la dieta en la salud y la importancia en la restauración de la salud. Suya es la frase: **“que tu alimento sea tu**

medicina, que tu medicina sea tu alimento”.

Durante siglos este conocimiento fue olvidado y no ha sido hasta el último cuarto de siglo XX cuando se ha



tomado en serio lo que nos metemos en el estómago. Claro está que durante muchos siglos, la mayoría de la humanidad ha pasado por tantos períodos de escasez de alimentos que lo importante y principal era quitarse el hambre sin importar en absoluto la calidad y cualidad del alimento. Eso quedaba para las clases privilegiadas que por otro lado los conocimientos que se tenían sobre alimentación saludable eran escasos por no decir nulos o equivocados, haciendo que la ignorancia, como siempre sea la causa de todos los males.

Fue en Francia en 1975, cuando se empezó a crear un “modelo nutricional” y donde aparecen los primeros decretos que obligan a que los establecimientos guarden una serie de medidas higiénico-sanitarias orientadas a la calidad tanto del establecimiento como a la calidad de los productos usados y elaborados en la restauración. A partir de entonces las normativas y estudios en nutrición y cocina han avanzado considerablemente.

En España, en octubre de 2013, en el “I Congreso Internacional de Gastronomía y Nutrición”, celebrado en

Madrid, La directora médica **Ana Luzón**(3) criticó **“la falta de vegetales en los entrantes y en las guarniciones”** en las cartas de los restaurantes. Y no sólo en los de menú del día. La experta en nutrición ha dado un tirón de orejas a los grandes chefs, “los menús degustación no tienen por qué poner a prueba la capacidad de resistencia del comensal, se puede alternar dos o tres menús por temporada en vez de uno que incluya todas sus creaciones”.

Joan Roca(4), 2 estrellas Michelin, chef del considerado uno de los mejores restaurantes del mundo, “EL Celler de Can Roca”, ha reconocido que la alta cocina es **“hedonista”** y se busca **“hacer feliz”** al comensal viviendo **“una experiencia”**, si bien ha apuntado que **“cada vez más hay más conciencia en que sea lo más sano y digerible posible”**.

Por ello en los menús degustación **“aumenta la proporción del mundo vegetal, se aligeran salsas y se ajustan al máximo los procesos de cocción”**, de forma que se puede disfrutar **“de muchas cosas distintas en pequeñas proporciones, dando mucha importancia al sabor y permitiendo una buena digestión”**.

Martín Berasategui, con 6 estrellas Michelin y coautor del libro **“Cerebro saludable”**, ha subrayado que **“todos los cocineros piensan en la salud”** y, al igual que Roca, ha reclamado la necesidad de educar en alimentación y nutrición en las

escuelas, punto que ha sido reclamado por muchos de sus colegas y los expertos en nutrición participantes en el congreso.

Carmen Rusalleda, con 7 estrellas Michelin, elabora menús antienviejecimiento en Moments (Barcelona), ha defendido que **“la cocina es sana cuando el producto está lo menos manipulado posible y se basa en el mercado y el terruño”**.

No obstante, ha reconocido que no se plantea “el nivel de calorías de un menú gastronómico, ya que comerlo es una experiencia que sale de lo habitual y cuyo objetivo es el máximo disfrute.



De esta opinión es **Paco Roncero**, 2 estrellas Michelin (La Terraza del Casino, Madrid), quien ha recordado que pasó de pesar 118kilos a 78 “sin hacer dieta”, sólo cuidando la alimentación y haciendo ejercicio. **“Nunca pensamos en el valor nutricional de un plato o del menú degustación, porque hay 365 días para alimentarse y a nuestro restaurante se viene a disfrutar, aunque cada vez cocinamos con menos grasas y de forma más saludable”**, ha dicho el cocinero madrileño.

Elena Arzak ha referido que los menús **“deben estar equilibrados”**, pues aunque “uno no va a hacer dieta” a un restaurante como el que lidera junto a su padre, Juan Mari, **“los hábitos han cambiado y se usan menos grasas y más**

vegetales”. Además, cada vez son más los chefs que trabajan con expertos en nutrición.

Rodrigo de la Calle, impulsor de la revolución verde y la gastrobotánica, una línea de cocina en la que el mundo vegetal es el protagonista y que ahora desarrolla en el Hotel Villamagna de Madrid, ha sido crítico con “un país de asadores y freidoras” y ha asegurado que **“hay poco donde comer barato y sano hoy en día”**.

Andoni Luís Aduriz, con 2 estrellas Michelin, en Mugaritz, ha presentado varias de sus creaciones, que demuestran que hortalizas y vegetales no tienen por qué quedar relegados a un segundo plano y que, con el debido tratamiento y una atractiva presentación, convencen al comensal más exigente.

Por su parte, **Sergi Arola** ha dicho que **“todo no se puede solucionar desde la cocina”** y ha achacado los altos índices de sobrepeso de la población española a hábitos extremadamente sedentarios”.

“El 99% de chefs son sensibles y montan menús equilibrados: hemos sido los primeros en eliminar mitos que había en el oficio, como cocinar con mantequilla clarificada”, ha mantenido.

“La tendencia actual es hacer una cocina más saludable, desde la alta gama a la baja, porque la gente se cuida mucho y está muy informada”, sostiene el cocinero **Mario Sandoval**, al frente de Coque en Humanes (Madrid) y con una estrella Michelin.

Con el mismo reconocimiento en Casa José (Aranjuez, Madrid), **Fernando del Cerro** ha reclamado

que en las escuelas de hostelería se enseñe nutrición para **“saber los porcentajes de nutrientes que debe tener un plato”**.

Hasta aquí hemos hablado del estado actual de la restauración colectiva comercial o pública.

Existe otra clase de restauración, la colectiva o social, donde el usuario no elige. Es la que se desarrolla en colegios, hospitales, residencias, prisiones, colonias de verano, etc. Es una restauración que tiene una gran responsabilidad social, porque el consumidor no tiene opción, con lo cual la responsabilidad por parte de la empresa que produce los alimentos es doble. Por un lado tiene que hacer los alimentos seguros y además tiene que cubrir las necesidades de cada uno de los estamentos y educar en hábitos saludables. Hoy en día se ha globalizado el servicio, es decir, se ha pasado de transportar únicamente la comida desde la cocina central al destino a proporcionar otros servicios como los monitores de comedor que enseñan a los niños hábitos saludables. Todo esto hace que la sociedad exija un alto nivel en calidad e higiene, y seguridad



alimentaria.

El mercado de la restauración colectiva crece anualmente una media de un 5% en número de

establecimientos. Mueve más de 2.000 millones de euros anuales y da trabajo a más de 70.000 personas en hostelería.

Es un sector en transformación y evolución. Se ha pasado de **“dar de comer “a centrarse cada vez más en las necesidades del cliente”** y hacer, casi, una restauración individualizada. En los centros escolares además del menú habitual están las dietas especiales para niños alérgicos, intolerantes, o por razones de religión; en los hospitales cada vez se da más la opción de poder elegir entre varios menús la comida del día siguiente.

El desarrollo y evolución se ha basado en las nuevas tecnologías, sistemas de calidad y en la profesionalización y especialización de los trabajadores.

Dentro de las nuevas tecnologías se ha desarrollado técnicas como: el vacío, la liofilización, el vapor, la utilización de productos de 4 y 5 gama y la utilización de productos ecológicos y de proximidad en lo que se llama el desarrollo de una economía sostenible.

También se han desarrollado diferentes líneas de producción y distribución. Una vez elaborado el plato se puede elegir dos vías de

distribución: mantenimiento en caliente y el mantenimiento en frío.

Estas técnicas facilitan el trabajo en la cocina y si la refrigeración y posterior regeneración del producto se hace bien la calidad del producto, gastronómicamente hablando, es exactamente igual, incluso en algunos casos puede mejorar. Para

El **PLafo** para Comer Saludable para Niños



mejorar todo esto es necesaria una evolución en la maquinaria.

Todo está dentro de un marco normativo muy exigente, leyes que afectan a las empresas y sobre todo a las empresas de restauración colectiva. Entre otras cosas las leyes establecen que hay que tener menús adaptados a intolerantes y alérgicos. La venta de alimentos en el ámbito escolar está condicionada a la composición de grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares y las empresas tendrán que facilitar la información para que

se puedan hacer las comprobaciones necesarias.

El dietista-nutricionista comenzó sus funciones en las empresas de restauración de colectividades, sin destacar mucho. Actualmente se encargan de la supervisión de centros, de cocinas, de la gestión económica de las cocinas, en el control de las APPCC (Análisis de los Puntos Críticos), confecciona los menús y sus derivaciones; trabaja con los jefes de cocina y cocineros para modificar platos y hacerlos cada vez más saludables; y también se ocupa de la labor comercial.

El 80% de los trabajadores españoles comen fuera de casa. El cambio en los hábitos sociales, el cambio en la frecuencia de los viajes, tanto por placer como por trabajo, y la incorporación de la mujer al mercado laboral han hecho que el comer fuera de casa sea una necesidad.

Los expertos en nutrición y los chefs de cocina ya trabajan juntos en numerosas empresas y en un futuro, no muy lejano, veremos un aumento espectacular de esta colaboración a dúo. Sin dejar de pensar que en un breve espacio de tiempo veamos cocineros – nutricionistas que acaparen las dos especialidades.

JuanP.¹

¹ Muchos establecimientos se jactan de ser el restaurante más antiguo. Unos dicen que el primero fue el del señor Dossier Boulanger en 1765. Otros en Madrid (Casa Botín) en 1725.... Sólo en París había varios, uno de ellos “El café Procope”, dirigido por el italiano Francesco Procopio Dei Castellí. Donde se reunían actores, filósofos, revolucionarios como Dantón, Matat o Robespierre; incluso se dice que Benjamin Franklin dio allí los últimos toques a la Constitución americana.

²Hipócrates de Cos (460-370 a d C.) fue la primera persona que ejerció como médico en la Antigua Grecia, durante el llamado siglo de Pericles. Muchos autores se refieren a él como “el padre de la medicina”. Revolucionó la medicina de su época, estableciéndola como una disciplina separada de otros campos con los que había estado vinculada, principalmente la teúrgia y la filosofía, y convirtió el ejercicio de la medicina en una auténtica profesión. Fue el primero en relacionar la salud con la nutrición y el restablecimiento de la salud por medio de una nutrición apropiada para cada tipo de enfermedad.

³ Ana Luzón: Licenciada en medicina y cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Autora del libro “Método Luzón, la dieta gourmet”. Master en medicina Estética y nutrición. Miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación y de la Sociedad Española de Gastronomía y Nutrición(entre otras).

⁴ Hablar de Joan Roca merece un artículo aparte, solamente decir que es doctor Honoris Causa por la Universidad de Girona, autor de varios Libros y que su establecimiento tiene fama mundial.

TALLERES DESDE ABAJO...

EN EL PISO INFERIOR BEIGE CON SERVICIO COMERCIALES:



ACONDICIONANDO LA SALA DE
ESCAPARATES

RECEPCIONANDO E
INVENTARIANDO PEDIDOS
DE MOBILIARIO



LISTANDO Y PREPARANDO UN PEDIDO DE PELÍCULAS EN DVD



Y REALIZANDO LA ATENCIÓN AL CLIENTE EN EL SIMULADOR AULA EMPRESA

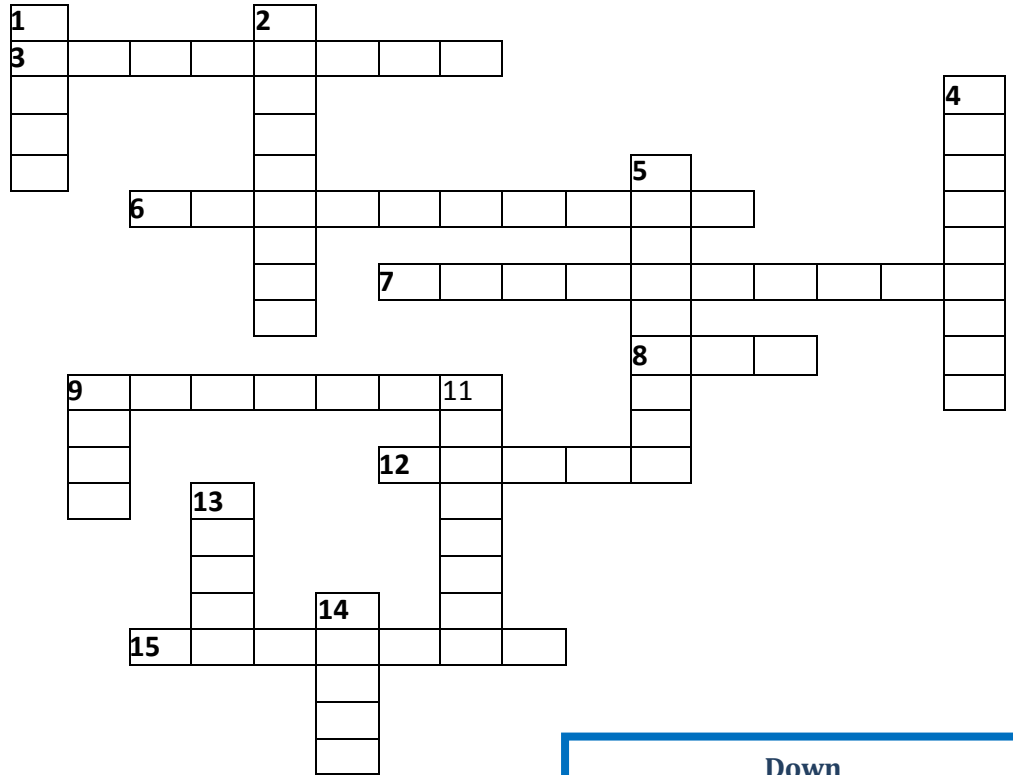


TRANSPORT

Complete the crossword using the clues.

Across

- 3.-The service into the capital is not very _____.
- 6.-The flight was late and I missed the _____.
- 7.-One advantage of a bike is that it is _____.
- 8.-You can get on a train, a plain or a _____.
- 9.- Sorry I´m late. There was a _____jam.
- 12.-I can´t _____, so I haven´t got a car.
- 15.-My train was _____, so I was late for the meeting



Down

- 1.-The _____ is one of the safest means of transport.
- 2.-Excuse me, are you a _____ or do you work for the rail company?
- 4.-They _____ the train & didn´t say anything. Everyone waited, but the train didn´t come.
- 5.-A _____ is fast, but sometimes not very safe.
- 9.-The underground in London is called the _____.
- 11.-The _____ was full, so I had to stand for the whole journey.
- 13.-On this _____, there is a bus every five minutes.
- 14.-I want to bet here on time to _____ the plane.

Means of transport

TeacherEle

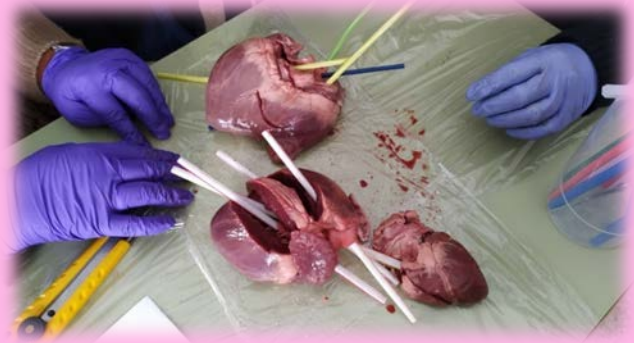


...TALLERES HASTA ARRIBA

EN EL PISO SUPERIOR ROSA CON AUXILIAR DE ENFERMERÍA:



DISECCIÓN DEL CORAZÓN



NUTRICIÓN ENTERAL



PRIMEROS AUXILIOS Y RCP



ELEMENTOS DE AISLAMIENTO



TOMA DE MUESTRAS DE LCR



EMPAQUETADO DE MATERIAL PARA PROCESOS DE ESTERILIZACIÓN



TÉCNICA DE CAMA DESOCUPADA



TOMA DE MUESTRA NASOFARÍNGEA

¿La música antigua es mejor que la de hoy?

Hace unos días me puse a escuchar música que las nuevas generaciones denominan 'antigua' mientras realizaba mis labores cotidianas. Paré un poco de escuchar los nuevos *hits*, entré a YouTube y escribí *Bohemian Rhapsody* de Queen, el mismo reproductor, después empezó con música de los años 80 - 90 y me puse a reflexionar sobre un pequeño gran detalle que había pasado desapercibido desde hace mucho tiempo. Estoy segura de que en varias ocasiones personas de diferentes o incluso de la misma generación habrán dicho en más de una ocasión la frase de: "La música de antes sí que era buena y no la de ahora"; sin embargo, ¿hay razón absoluta en ese pensamiento o simplemente se trata de una pelea sin ningún tipo de sentido?



La música transmite emociones muy diversas y profundas a aquellos que la escuchan.

En este artículo me referiré a música antigua al hablar de temas ochenteros y noventeros, no de música clásica ya que ese es otro tipo de discusión al que podría dedicar otro artículo, sin duda.

Primero, partamos del hecho de que el gusto es algo subjetivo y las preferencias musicales van a estar arraigadas a la era en la que crecemos y los grupos sociales en los que nos relacionamos más. Sin embargo, ¿las canciones de hace unas épocas atrás son mejores que las de hoy en día? Ahí las cosas

modernos tienden a utilizar palabras de forma reiterativa y, a su vez, la tendencia cada año va creciendo. Además, el autor de dicha investigación, Colin Morris, utilizó canciones que fueron populares en sus tiempos.

Hoy en día la diferenciación entre artistas es prácticamente nula, ya que podemos encontrar gran similitud entre ellos sin ningún rasgo particular que defina a cada uno. Asimismo, la mayoría de las emisoras radiofónicas dedicadas a difundir la música tampoco ayudan a mejorar el nivel musical, dado a que siguen emitiendo de manera continua las mismas piezas hasta la saciedad.







Por ejemplo, artistas y grupos como Michael Jackson, Whitney Houston, Mariah Carey, Madonna, Green Day, Linkin Park, Metallica, Bon Jovi, Eminem, Christina Aguilera, entre otros en su época tenían un mayor poder de influencia en las masas y hasta la actualidad siguen siendo recordados como también escuchados por las nuevas generaciones.

La música comercial ha existido también en los 80 o 90, pero la diferencia está en que antes se producían canciones que tenían un valor artístico más rescatable con letras que transmitían un mensaje social o de crítica contra algún tipo de problemática como, por ejemplo, *Earth song* de Michael Jackson, *One* de Metallica, *When you believe* de Mariah Carrey y Whitney Houston, *Circle of life* de Elton John, *Dear mama* de 2pac, *One sweet day* de Mariah Carrey y Boyz II men, entre otros hits de la época.



cambian, al menos en términos de repetitividad. Según un análisis exhaustivo realizado por el sitio web The Pudding, el contenido lírico de la música de estos tiempos se ha vuelto progresivamente más redundante.

En dicho estudio que tomó como base 15 mil canciones que han aparecido en el Top 100 del Billboard entre 1957 y 2017, se concluye que los hits

"Earth song" de Michael Jackson	
"One" de Metallica	
"When you believe" de Mariah Carrey y Whitney Houston	
"Circle of life" de Elton John	
"Dear mama" de 2 pac	
"One sweet day" de Mariah Carrey y Boyz II men	

Considero que en esos tiempos los artistas tenían más en consideración que la música podía ser más que un simple producto comercial y que podría ser una herramienta artística muy poderosa al igual que la poesía o el arte en general de manera que podrían abordarse problemas sociales muy marcadas como el racismo, la contaminación, la pobreza, el hambre, conflictos bélicos, violencia de género, entre otros; buscando transmitir mensajes de paz y/o de crítica. Y aunque siguen existiendo esos problemas,

actualmente la música llega a inclinarse más por quién logra vender más.

Otro punto es que la producción de los videoclips hoy en día tiene un mayor nivel de calidad técnica gracias a las nuevas tecnologías y exploración de nuevas herramientas para poder crear estas piezas. Sin embargo, al momento de hablar sobre los mensajes artísticos o el valor que transmiten dichas creaciones terminé inclinándome con que antes se hacían también mejores videoclips.

¿A qué voy con este punto?

La producción actual de los videoclips es mucho mejor ya que se graban con nuevas cámaras o equipos de sonidos que permiten una mejor experiencia al consumidor de esta industria. La diferencia con las décadas anteriores es que antes se realizaban videoclips con mensajes sociales más potentes. Por ejemplo, el videoclip de *Wind of change* de Scorpions no tendrá una calidad buena a nivel técnico audiovisual, pero transmite un mensaje de paz ante conflictos bélicos pasados. El videoclip resalta las consecuencias negativas que tienen las guerras. Videoclips con mensaje y no simplemente una muestra comercial de la ropa, tendencias y de lo que se lleva en ese momento, sin buscar el destacar la calidad musical del grupo o solista.



Finalmente, considero que la música como un valor artístico ha mutado, se ha convertido en una industria meramente comercial y que se centran más en generar tendencias lucrativas. En mi opinión, anteriormente también se tenía ese pensamiento, pero eran los mismos artistas musicales quienes llegaban a tener el poder para transmitir mensajes a través de las letras o mediante un videoclip. Así que creo que el problema no es que hoy en día haya peor calidad de música, sino que hay otro tipo de visión e intereses dentro de la industria y que esta discusión depende del gusto de cada uno.

EL PH EN LA VIDA COTIDIANA.

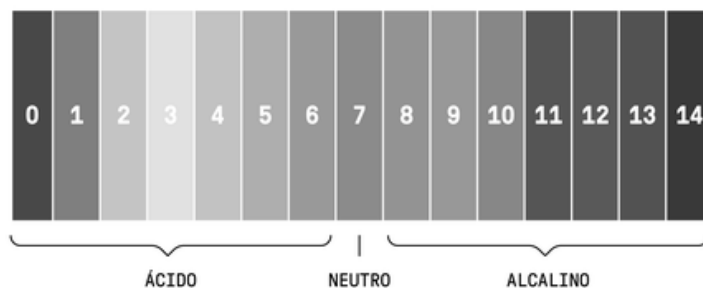
Cuál es la importancia del pH en la vida cotidiana y en el medio ambiente?

El pH es una escala que nos sirve para medir la acidez o la basicidad de las sustancias, es una variable muy importante en la química ya que influye en todas las reacciones que ocurren en medios acuosos. En los seres vivos se producen muchas reacciones químicas durante todo momento, y poseen unos mecanismos internos para controlar el pH.

Los alumnos de 1º de FPB, han ido al laboratorio a medir el pH de distintas sustancias que tenemos por casa. Dos alumnas de 1º de FPB de Servicios Administrativos (Sara Pascual y Giseth Gutiérrez) nos lo cuentan:

COL-LOMBARDA

La lombarda tiene una sustancia que cambia de color debido a su pH. A estos tipos de sustancias se les llama indicadores pueden ser Ácidos y Básicos. En esta escala también podemos observar que el PH neutro corresponde al valor 7 que se diferencia entre los ácidos y los básicos. La escala del PH va desde 0 a 14 siendo 7 el PH neutro.



EXPERIMENTO REALIZADO:

Hemos realizado un experimento en el laboratorio con distintos materiales traídos desde casa y hemos utilizado la lombarda para poner a prueba la sustancia de la col con distintos productos de cocina y de limpieza.

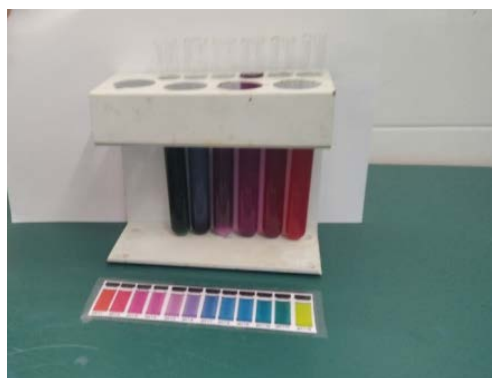
Obtenemos los siguientes resultados:

Sustancias ácidas

Los ácidos van desde el 0 a 7 podemos obtener los colores como rosa a rojo.

Los obtuvimos con estas sustancias:

- Limón (color cereza)
- Tónica (color morado)
- Listerine (color morado claro)



Sustancias básicas:

Los colores básicos van desde el 7 al 14 obteniendo los colores azules a verde lima.

Los siguientes colores se obtuvieron de las siguientes mezclas:

- Quita grasas (color verde)
- Bicarbonato (color azul verdoso)
- Friega suelos (color azul) PH Neutro

En la imagen puedes apreciar los diferentes cambios: Por: Giseth y Sara

En la práctica realizada pudimos sacar varias conclusiones

Limpiadores, jabones y piel.

Los productos de limpieza suelen tener un pH básico para poder eliminar la grasa de manera eficaz. Los jabones, suelen tener pH básico, y gracias a ello son bactericidas. El pH se debe a que se fabrican utilizando una base. Cuando se fabrican jabones utilizando una base (por ejemplo, sosa) es importante calcular bien las cantidades para que no quede sosa sin reaccionar ya que, si esto ocurre, el jabón tendría un pH excesivamente básico.

Actualmente, los geles y jabones que se utilizan en cosmética tienen un pH "neutro". El pH de la piel ronda un pH de 5.5 (ligeramente ácido), por lo que si

aplicamos alguna crema o jabón con un pH menor o mayor podría causar una irritación o una quemadura. Si tiene un pH mayor a 10 o menor a 3, la piel puede causar un gran daño. Como hemos visto antes, los jabones y champús suelen ser básicos por lo que se modifica el pH para que sean más respetuosos con la piel y tengan un pH neutro para la piel (5.5).

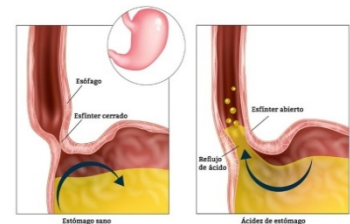


El pH en la alimentación

En el laboratorio vimos como se puede modificar el pH de las disoluciones. Si sobre una disolución básica añadimos un ácido, se neutraliza y baja el pH, y viceversa.

Al hacer la digestión, se producen ácidos que se encargan de descomponer los alimentos para obtener los nutrientes. Se alcanza un pH muy ácido (1.4) y algunas comidas pueden provocar que se genere un pH más ácido, lo que puede provocar úlceras. Para evitar estos problemas y controlar la acidez de

estómago se utilizan antiácidos, que son sustancias básicas y esto hace que se neutralice el ácido del estómago. El bicarbonato de sodio (que es una base) hace el mismo efecto.



La lluvia ácida

Uno de los problemas ambientales que existen, es la lluvia ácida. Y por su nombre, intuimos que el agua de lluvia va a tener un pH bajo (ácido), ¿a qué se debe?

Los óxidos de nitrógeno y de azufre que se generan los vehículos o fábricas en las combustiones, reaccionan con el vapor de agua de la



lluvia, produciendo ácido nítrico y ácido sulfúrico. Esto

provoca grandes problemas en el medio ambiente y en las ciudades: se extinguen animales de los océanos, ríos y lagos, daña las raíces de las plantas, altera la absorción de nutrientes de la vegetación, corroe los elementos metálicos de edificios e infraestructuras, daña el mármol disolviéndolo poco a poco, etc.



CIENCIA: Samanta Diez Vicario

2ª

- del 22 al 25 de marzo de 2021 -

EDICIÓN
AUTOFORMACIÓN

quInCEna emprendE

El curso avanzaba y el escenario educativo bajo pandemia no remitía, manteniendo así la imposibilidad de poder realizar actividades prácticas, talleres, visitas o charlas con agentes externos y colaboradores del centro. Dicho de otra forma, nadie que no perteneciese a la disciplina profesional de ICEDE podía entrar en ICEDE para colaborar con nosotros: ¿cómo importar la realidad exterior a nuestro interior si estaba prohibido acceder a nuestro propio interior desde el exterior?

Una vez más la creatividad e interrelación del profesorado fue clave y con ella supimos reinventar la segunda edición de nuestro proyecto **quInCEna emprendE** a través de actividades de autoformación como puesta en valor interna entre las diferentes disciplinas educativas que coexisten en ICEDE y que más tarde fueran útiles al poder extrapolarse al terreno laboral una vez nuestro alumnado iniciara la fase práctica de FCT en sus correspondientes ciclos.

Todo esto fue posible a través de una intensa semana de actividades continuas donde el profesorado de una especialidad docente impartió talleres formativos en aulas de familias profesionales diferentes a la suya:

¿Educación sanitaria sexual para reducir la brecha salarial?

¿Espacios medioambientales en una oficina de administrativo?

¿Literatura en enfermería?

¿Gamificación y matemáticas en la cocina?

Aquí podéis consultar los talleres y actividades que llevamos a cabo durante el proyecto:

<p>2ª quInCEna emprendE CONSEJERÍA Y ENTREVISTAS DE TRABAJO. ACCIÓN EN PARALELO</p> <p>- TALLER PRÁCTICO -</p> <p>2º FP BÁSICA. SERVICIOS ADMINISTRATIVOS 2º FP BÁSICA. SERVICIOS COMERCIALES 2º FP BÁSICA. COCINA Y RESTAURACIÓN</p> <p>MARTES 23 de MARZO de 2021</p> <p>Leticia Nuegales Pérez Departamento de Orientación</p>	<p>2ª quInCEna emprendE GESTIÓN MEDIOAMBIENTAL PERSONAL</p> <p>EL INICIO DE UN CAMBIO GLOBAL. CONCIENCIA EN SU UNIVERSIDAD</p> <p>- TALLER FORMATIVO -</p> <p>2º FP BÁSICA. COCINA Y RESTAURACIÓN 2º FP BÁSICA. SERVICIOS ADMINISTRATIVOS 2º FP BÁSICA. SERVICIOS COMERCIALES 1º GRADO MEDIO. GESTIÓN ADMINISTRATIVA</p> <p>LUNES 22 a JUEVES 25 de MARZO de 2021</p> <p>Susanna Diaz Asar Collado Departamento de Orientación</p>	<p>2ª quInCEna emprendE LOS MEJORES TIPS PARA EXPONER EN PÚBLICO</p> <p>- TALLER FORMATIVO -</p> <p>2º FP BÁSICA. SERVICIOS ADMINISTRATIVOS 2º FP BÁSICA. SERVICIOS COMERCIALES GRADO MEDIO. ENFERMERÍA</p> <p>LUNES 22 a JUEVES 25 de MARZO de 2021 De 9:00 a 10:00 h.</p> <p>Laura Diaz Departamento de Orientación</p>	<p>2ª quInCEna emprendE LA EDUCACIÓN SEXUAL PARA LA PERSPECTIVA LABORAL</p> <p>- TALLER FORMATIVO -</p> <p>2º FP BÁSICA. SERVICIOS ADMINISTRATIVOS 2º FP BÁSICA. SERVICIOS COMERCIALES 2º FP BÁSICA. COCINA Y RESTAURACIÓN</p> <p>LUNES 22 a JUEVES 25 de MARZO de 2021 De 10:00 a 11:00 h.</p> <p>Sonia Barrios Departamento de Sociología</p>	<p>2ª quInCEna emprendE MICROBIOLOGÍA EN EL CINE</p> <p>- CHARLA Y COLOQUIO -</p> <p>GRADO MEDIO AULAS EN ENFERMERÍA</p> <p>MÉRCOLES 24 de MARZO de 2021 De 19:00 a 19:30 h.</p> <p>Asar Collado Departamento de Ciencias Aplicadas</p>	<p>2ª quInCEna emprendE GAMIFICACIÓN Y BREAKOUT EDUCATIVO EN EL AULA</p> <p>- TALLER PRÁCTICO -</p> <p>2º FP BÁSICA. SERVICIOS ADMINISTRATIVOS 2º FP BÁSICA. SERVICIOS COMERCIALES</p> <p>LUNES 22 a MIÉRCOLES 24 de MARZO de 2021 De 11:25 a 12:25 h.</p> <p>Laura Diaz Departamento de Comunicación y Sociología</p>	<p>2ª quInCEna emprendE CORRIENTES LINGÜÍSTICAS ACTUALES: LITERATURA EMOTIVA</p> <p>- CHARLA / COLOQUIO -</p> <p>GRADO MEDIO AULAS EN ENFERMERÍA</p> <p>MÉRCOLES 24 de MARZO de 2021</p> <p>Jesús Ángel Martínez Guerra Departamento de Comunicación y Sociología</p>	<p>2ª quInCEna emprendE BANCA, FINANZAS Y BOLSA: PRINCIPIOS BÁSICOS</p> <p>- CHARLA FORMATIVA -</p> <p>GRADO MEDIO AULAS EN ENFERMERÍA</p> <p>LUNES 22 y JUEVES 25 de MARZO de 2021</p> <p>Belen Escosedo Francisco Javier Castro Departamento de Administración y Finanzas</p>
<p>2ª quInCEna emprendE UNIVERSO 360 Y ATAJOS INFORMÁTICOS</p> <p>- TALLER PRÁCTICO -</p> <p>2º FP BÁSICA. COCINA Y RESTAURACIÓN GRADO MEDIO AULAS EN ENFERMERÍA</p> <p>LUNES 22 a JUEVES 25 de MARZO de 2021</p> <p>Marta Martín Pablo Miguel Gómez Departamento de Informática</p>	<p>2ª quInCEna emprendE LOCALIZACIÓN Y USO DE ORGANISMOS OFICIALES</p> <p>- TALLER PRÁCTICO -</p> <p>GRADO MEDIO EN GESTIÓN ADMINISTRATIVA</p> <p>Jueves 25 de MARZO de 2021 8:30 horas</p> <p>Leticia Nuegales Pérez Departamento de Orientación</p>	<p>2ª quInCEna emprendE LA PROMESA DEL DINERO FÁCIL: JUEGO Y LUDOPATÍA</p> <p>- CHARLA FORMATIVA -</p> <p>FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA GRADO MEDIO EN GESTIÓN ADMINISTRATIVA</p> <p>Lunes 22 a Jueves 25 de MARZO de 2021</p> <p>Santiago Viveros Astón Departamento de Administración y Finanzas</p>	<p>2ª quInCEna emprendE INFORMACIÓN PARA LA PREVENCIÓN: HÁBITOS NOCIVOS</p> <p>- CHARLA FORMATIVA -</p> <p>FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA</p> <p>Lunes 22 a Jueves 25 de MARZO de 2021</p> <p>Pascual Alfonso de Grado Melis en Auxiliar de Enfermería</p>	<p>2ª quInCEna emprendE HIGIENE POSTURAL</p> <p>- CHARLA Y TALLER PRÁCTICO -</p> <p>1º GRADO MEDIO GESTIÓN ADMINISTRATIVA</p> <p>Lunes 22 a Jueves 25 de MARZO de 2021</p> <p>Santiago Viveros Astón Departamento de Administración y Gestión</p>			

A pesar de lo positivo de la experiencia, esperamos que en la tercera edición podamos recuperar el contacto real con el exterior y podáis venir a impartir vuestro propio taller con nuestro alumnado.

¡Anímate a presentarnos tu propuesta!

Quieres saber cómo estudiar en nuestro centro.

¡MUY ATENTOS A LAS PRÓXIMAS LÍNEAS

Nuestro Centro Educativo tiene una experiencia de 50 años en la impartición de Formación Profesional, contamos con profesionales docentes especializados en cada sector y las mejores empresas de colaboración en prácticas.

Todas nuestras enseñanzas son gratuitas y están certificadas de forma oficial por el Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Nuestra oferta educativa es muy variada y puedes optar a ciclos formativos SIN TÍTULO DE ESO como FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA y a ciclos formativos de GRADO MEDIO. Actualmente impartimos en las familias profesionales más demandadas por el entorno laboral como "SANIDAD", "ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN", "HOSTELERÍA Y TURISMO" y "COMERCIO Y MARKETING".



FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

Cocina y Restauración
Servicios Administrativos
Servicios Comerciales

FORMACIÓN PROFESIONAL DE GRADO MEDIO

Gestión Administrativa
Cuidados Auxiliares de Enfermería

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Plaza del Mediterráneo, 6
ARANDA DE DUERO (Burgos)
Telf. 947 54 60 54
Móvil: 601259239

E-mail: icedearanda@yahoo.es

ADMISIÓN FP

Del 28 de junio
al 6 de julio
2021

Para conocer mejor el contenido y salida profesional de cada título PINCHA en los que más te interesen.



Catálogo de Servicios

CENTRO CONCERTADO ICEDE
SOLUCIONES PROFESIONALES CON LA E.S.O.

FORMACIÓN PROFESIONAL DE GRADO MEDIO

- MODALIDAD: presencial
- TURNOS: Mañana de 8:25 a 14:35
- REGISTROS DE ACCESO:
 - Plaza de acceso a Grado Medio
 - 2º Bºº superado a 1ºº

Cuidados Auxiliares de Enfermería
Gestión Administrativa

ENSEÑANZAS GRATUITAS

SOLUCIONES PROFESIONALES SIN LA E.S.O.

FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

- Entre 15 y 17 años, mayores de 17 en período de aprendizaje
- Seer cursando 2º de E.S.O.
- Seer grupo por el equipo docente, consejo de centro, padre/madre/tutor y tener consejo

Servicios Comerciales
Servicios Administrativos
Cocina y Restauración

CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO Y FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

ENSEÑANZAS GRATUITAS
Centro Concertado ICEDE

FP:

- COCINA Y RESTAURACIÓN
- SERVICIOS COMERCIALES
- SERVICIOS ADMINISTRATIVOS
- GESTIÓN ADMINISTRATIVA

CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA

GRADO MEDIO	GRADO BÁSICO
1º	1º
2º	2º
3º	3º
4º	4º
5º	5º
6º	6º
7º	7º
8º	8º
9º	9º
10º	10º
11º	11º
12º	12º
13º	13º
14º	14º
15º	15º
16º	16º
17º	17º
18º	18º
19º	19º
20º	20º
21º	21º
22º	22º
23º	23º
24º	24º
25º	25º
26º	26º
27º	27º
28º	28º
29º	29º
30º	30º
31º	31º
32º	32º
33º	33º
34º	34º
35º	35º
36º	36º
37º	37º
38º	38º
39º	39º
40º	40º
41º	41º
42º	42º
43º	43º
44º	44º
45º	45º
46º	46º
47º	47º
48º	48º
49º	49º
50º	50º
51º	51º
52º	52º
53º	53º
54º	54º
55º	55º
56º	56º
57º	57º
58º	58º
59º	59º
60º	60º
61º	61º
62º	62º
63º	63º
64º	64º
65º	65º
66º	66º
67º	67º
68º	68º
69º	69º
70º	70º
71º	71º
72º	72º
73º	73º
74º	74º
75º	75º
76º	76º
77º	77º
78º	78º
79º	79º
80º	80º
81º	81º
82º	82º
83º	83º
84º	84º
85º	85º
86º	86º
87º	87º
88º	88º
89º	89º
90º	90º
91º	91º
92º	92º
93º	93º
94º	94º
95º	95º
96º	96º
97º	97º
98º	98º
99º	99º
100º	100º

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:
Plaza del Estudiante, 8
41013 Sevilla, España
Tel: 954 14 40 54

CENTRO CONCERTADO I.C.E.D.E.

Elige FP

Grado Medio

GESTIÓN ADMINISTRATIVA

CUIDADOS AUXILIARES DE ENFERMERÍA

FP Básica

SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

COCINA Y RESTAURACIÓN

Oferta Formativa GRATUITA

Junta de Castilla y León
Consejería de Educación

Pincha Aquí

CATÁLOGO DE SERVICIOS Y COMPROMISOS DE CALIDAD

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL

ICEDE

Junta de Castilla y León

