PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE COCINA COLOMBIANA.

- Denominación del Programa de Formación: COCINA COLOMBIANA.
- Código del Programa de Formación: 66210082
- Nombre del Proyecto: N/A
- Fase del Proyecto: N/A
- Actividad de Proyecto: N/A
- Competencia: PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE. (EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO).
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

    - MANEJAR ADECUADAMENTE LAS MEDIDAS Y SUS EQUIVALENCIAS.
    - MANIPULAR LOS ALIMENTOS HIGIÉNICAMENTE APLICANDO LAS BPM (BUENAS PRACTICAS DE
    - TRABAJO EN EQUIPO.
    - UTILIZAR LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LAS DIFERENTES PREPARACIONES DE LA COCINA COLOMBIANA.

- Duración de la Guía: 50 horas.

2. PRESENTACIÓN

Cordial Saludo Aprendiz de Preparación de Alimentos SENA.

Con este curso Complementario de Cocina Preparar Alimentos, pretendemos fortalecer y tecnificar nuestro conocimiento empírico en todo lo relacionado a esta labor, en restaurantes grandes y pequeños, en nuestros hogares, Usted aprendiz debe armar su trabajo, poner todo de su parte, atención e investigación para entender los conceptos desconocidos y llevar a la práctica en las preparaciones, alistamientos, higienización de las herramientas y materia prima, con la ayuda de las herramientas tecnológicas que en la actualidad manejamos para facilitar los procesos de aprendizaje.

Recordemos que la Cocina como infraestructura física en un lugar sagrado, yo lo llamo un laboratorio de aprendizaje, debemos cumplir normas de BPM Básicas para evitar las ETA, podemos

explotar nuestros conocimientos, aprender día a día, probar y equivocarnos, de ahí han salido sabores fabulosos que hoy en día son un éxito en el mundo gastronómico.

Espero que esta guía de aprendizaje sea solo la entrada a un mundo mágico como lo es la COCINA, aprovechemos cada minuto, cada segundo, cada palabras, cada ingrediente que utilicemos durante la ejecución de la misma, les deseo lo mejor, muchos éxitos Aprendices SENA de Preparación de alimentos.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- ❖ CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS. COCINA COLOMBIANA.
- ❖ PLATILLOS MAS REPRESENTATIVOS DE LA GASTRONOMIA COLOMBIANA.
- ❖ BOCADOS TRADICIONALES COLOMBIANOS.
- ❖ IDENTIDAD GASTRONOMICA RECUPERACION DE LA COCINA TRADICIONAL..

- Ambiente Requerido:

Ambiente de Aula del Centro Carcelario y Penitenciario de COIBA Picaleña.

- Materiales:

Devolutivo (Muebles y equipos), Papeleria, guias de aprendizaje, lápiz, libros.

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

LA COCINA COLOMBIANA

La gastronomía de un país es aquel ámbito de la cultura que permite conocer mucho más allá de solamente los sabores que ofrecen los platillos, ya que la experiencia con cada uno de los alimentos le permite al cliente conocer también a los cocineros, por su experiencia en la preparación de las comidas pero también por la manera en la que todos los provenientes del país buscan que el acto de comer sea un momento grato e inolvidable al momento de conocer la región.

No queda lugar a dudas que Colombia está caracterizada por ser una de las perlas que se encuentran en el territorio latinoamericano, tanto por su variedad cultural como por lo agradable de su población. En este sentido, la cultura Colombiana está dotada de influencias que también han dejado su huella en otras naciones de Latinoamérica (por ejemplo, en su vecina más cercana, Venezuela), como lo son África y España. Al mismo tiempo, los turistas y visitantes ocasionales del territorio colombiano refieren que la nación se caracteriza por acoger de manera jovial, alegre, cariñosa y divertida a quienes los visitan; ya sea por una estadía corta o por un viaje de largas semanas. Este trato amoroso característico de los colombianos también se ve reflejado en la exquisitez de sus platillos, exóticos ingredientes y cuidadosa preparación.

PCARACTERISTICAS DE LA COCINA COLOMBIANA

La gastronomía de Colombia es el resultado de la fusión de alimentos, prácticas y tradiciones culinarias de las culturas indoamericanas locales, europeas (principalmente española) y africana. Aunque no hay consenso en cuanto a un único plato que represente a toda la gastronomía colombiana, se destacan la arepa y el sancocho como los más representativos. Otros platos regionales destacados son la bandeja paisa típica de la región Antioqueña, el ajiaco santafereño, la lechona tolimense y huilense y el mote de queso costeño, entre otros.



La arepa con chorizo es una comida rápida colombiana.

De la diversidad de fauna y flora en Colombia surge una variada gastronomía esencialmente criolla, con poca influencia de cocinas extranjeras. Los platillos colombianos varían en preparación e ingredientes por región e incorporan las tradiciones de las culturas española, mestiza y negra. Algunos de los ingredientes más comunes en las preparaciones son cereales como el arroz y el maíz, tubérculos como la papa y la yuca, variedades de leguminosas (fríjoles), carnes como la vacuna, gallina, cerdo, cabra, cuy y otros animales silvestres, pescados y mariscos. Es importante también la variedad de frutas tropicales como el mango, el banano, la papaya, la guayaba, el lulo y la maracuyá.

Colombia tiene un plato regional, pero no uno de carácter nacional, aunque son muy reconocidos el sancocho y la arepa en sus distintas variantes. Entre los platos regionales más representativos se encuentran el ajiaco santafereño, la bandeja paisa, el mote de queso, la lechona tolimense, la mamona o ternera a la llanera, el mute santandereano, el tamal y los pescados, sobre todo en las regiones costeras.

La lulada es una bebida típica del Valle del Cauca, especialmente de Cali, capital del departamento.



ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

PLATILLOS MAS REPRESENTATIVOS DE LA CULTURA GASTRONÓMICA COLOMBIANA

En la Región Andina se encuentran platos típicos del Tolima Grande (departamentos de Tolima y Huila) como la lechona y el tamal, mezcla de arroz con carne, pollo, cerdo y granos suaves envueltos en hojas de plátano. La cocina cundiboyacense ofrece preparaciones como el masato, la chicha, la fritangas y los caldos, entre los que se destacan la changua o caldo de papa, el puchero santafereño, el ajiaco y otras especialidades como el cuchuco de espinazo de cerdo, preparaciones a base de pescado de río como el viudo de pescado, el puré de cubios con plátano maduro, el cocido de habas y la guatila, la torta de espinacas, dulces como el bocadillo veleño, el esponjado de curuba, el flan de leche, la cuajada con melao, los dulces de uchuvas y de papayuela, las coquetas y la torta de almojábana o flan muisca. En la cocina antioqueña se destacan los ingredientes como el cacao, la panela, el maíz, la trucha, la carne de res, frutas nativas como la

guayaba y la piña, el plátano, el fríjol y el café. La bandeja paisa es el plato típico de esta región y en ocasiones ha sido considerado para ser plato representativo de Colombia.



Plato tradicional de la gastronomía antioqueña, la "bandeja paisa".

Además figuran otros platos como los fríjoles antioqueños, el sancocho antioqueño, el mondongo antioqueño, el hogao, el calentao, el pegao y las variedades de arepa: la arepa paisa tradicional, la arepa de maíz pelao o santandereana para la cual se pela el maíz en agua con cenizas, y se asa en tejos de barro, y la arepa de chócolo con quesito antioqueño, entre otras; la "ropa vieja" que es carne desmechada y guisada, y el aguardiente con su variedad de mistelas (Antioquia y Eje Cafetero), entre otros. Es típica de Santander la pepitoria, preparada con las vísceras del cabro y con arroz (arroz con pepitoria); el mute; la carne oreada; las hormigas culonas; y la morcilla, también conocida como rellena. En el departamento de Nariño, en el suroeste del país colindante con Ecuador, el plato más representativo es el cuy. Son representativos del Valle del Cauca el sancocho de gallina, el champús, el cholado, la lulada, el arroz atollao, el tamal valluno, las marranitas, los hojaldres, las chancacas de Buenaventura, las gelatinas, el manjar blanco, la sopa de tortillas, el bizcocho hateño o cuaresmero, el pandebono, el pan de yuca, la avena caleña, los aborrajados, las empanadas, el chontaduro, pescados y mariscos en distintas preparaciones en las costas del Pacífico. En los Llanos Orientales, la mamona o ternera a la llanera es el plato típico.



Plato tradicional de la gastronomía regional santafereña, el ajíaco cuenta con tres tipos de papas diferentes. .

ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

BOCADOS TRADICIONALES COLOMBIANOS

AREPAS DE HUEVO

Ingredientes:

- 4 tazas (1 lb.) de Promasa
- 2 tazas, más o menos, de agua tibia
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada (8gr.) de almidón de yuca
- 1 huevo por arepa



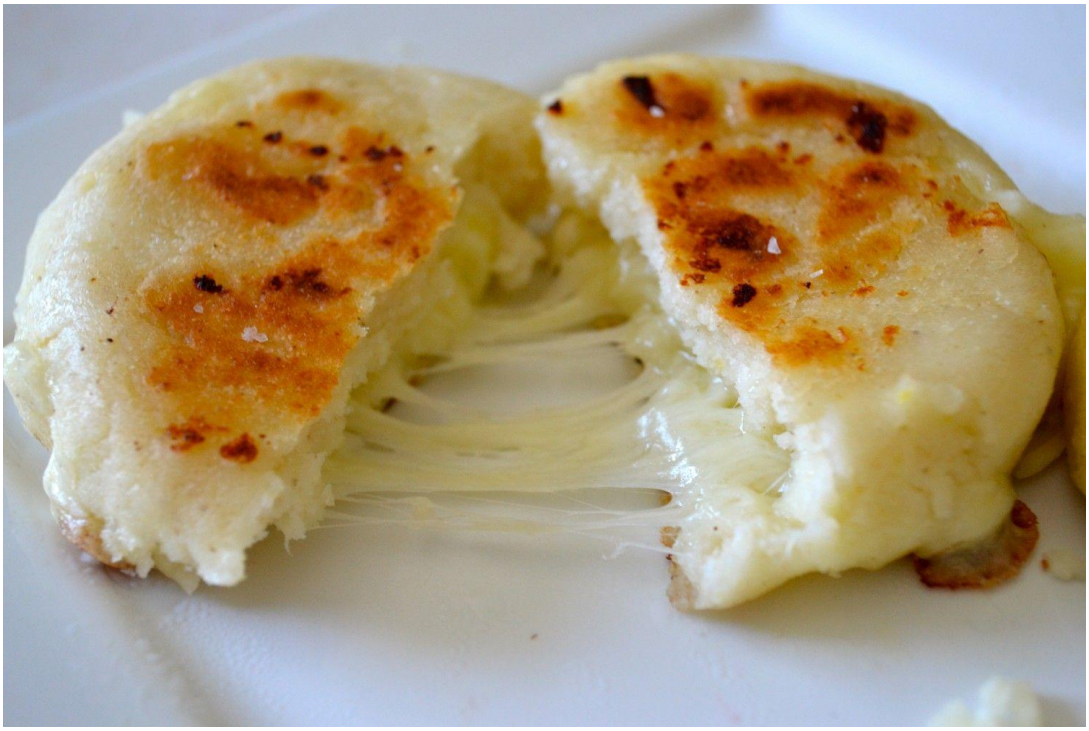
Preparación:

Mezclar los ingredientes, menos el huevo, y amasar sobre la mesa hasta que la masa explote y quede muy suave. Armar las arepas delgadas y no muy grandes para que queden abombadas. En abundante aceite, bien caliente, freír de una en una hasta que se soplen. Retirar, abrir un ojal a la arepa y verter el huevo, que previamente se coloco en un pocillo con una pizca de sal. Volver a llevar la arepa al aceite, no muy caliente, para cocer el huevo y terminar la cocción dándole un dorado parejo. El tiempo de cocción depende del gusto de la persona. Retirar y colocar sobre papel absorbente. Para ocasiones especiales se pueden hacer pequeñas con huevos de codorniz.

AREPAS DE QUESO

Ingredientes:

- 4 tazas (1 lb.) de maíz precocido
- ½ taza (¼ lb.) de queso doble crema rallado
- 1 barrita (¼ lb.) de margarina derretida
- 3 tazas de agua tibia
- ½ cucharada (7 gr.) de azúcar
- 1 cucharadita (5 gr.) de sal



Preparación:

Verter la harina en un tazón y mezclarla con el azúcar y la sal. Agregar la margarina y amasar. Añadir el queso y amasar nuevamente. Agregar agua hasta que la masa quede suave y reviente, que no se pegue a las manos. Rellenar con queso, carne o pollo guisado y asar lentamente. Servir calientes.

EMPANADAS DE MAÍZ TRILLADO

- Ingredientes para la masa:
- 1 libra (500gr.) de maíz blanco trillado

- 1 cucharada (30gr.) de almidón de yuca
- ¾ taza (125cc.) de agua
- 1 pizca de color
- 1 pizca de sal

Preparación de la masa:

Moler el maíz con el almidón, la sal y el color. Amasar y agregar el agua necesaria para dejar una masa húmeda, suave, que desprenda fácilmente de las manos.



Ingredientes para el relleno:

- ¼ libra de carne cocida y molida
- 2 cucharadas (80 gr.) de arveja tierna cocida
- ½ taza (75gr.) de arroz cocido
- 1 taza (210gr.) de puré de papa criolla
- 1 cucharada (10gr.) de cebolla larga finamente picada
- Tomillo, orégano y ajo al gusto.

Preparación del relleno:

Sofreír la cebolla y agregar la carne, el arroz, el puré y la arveja. Condimentar con tomillo, orégano y ajo. Corregir sabor. Colocar la masa entre dos plásticos y estirarla con un rodillo, hasta dejarla bien delgada. Colocar un poco del relleno, armar la empanada y freír en aceite caliente.

PASTELES DE YUCA

Ingredientes para la masa:

- 3 tazas (1 lb.) de yuca
- 2 ruedas (60gr) de arracacha
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de color

Preparación de la masa:

Cocinar la yuca y la arracacha en agua hasta que estén ligeramente blandas. Escurrir, dejar enfriar y moler. Agregar la sal y el color; amasar hasta que la masa quede pareja y no se prenda mucho a las manos.



Ingredientes del Relleno:

- 1 taza alta (150 gr.) de arroz cocido
- ½ libra de carne de res cocida y adobada con tomillo y laurel
- 3 huevos duros partidos en cuartos
- Un buen guiso preparado con: cebolla, tomillo, laurel, albahaca, sal, color y un cuarto de cubo de gallina.

Preparación:

En un recipiente mezclar la carne desmechada con el guiso, agregar el arroz y revolver. En papel plástico, aplanar la masa con el rodillo hasta que quede bien delgada. Cortar en cuadros del tamaño deseado, rellenar, colocar el huevo, y con la ayuda del plástico, cerrar el pastel y darle forma. Retirar el plástico y freír en abundante aceite caliente, hasta que estén dorados.

ENVUELTOS DE MAÍZ PELAO

Ingredientes:

- 2 tazas (1 lb.) de masa de maíz pelao
- 1 taza (125 gr.) de Promasa amarilla
- ½ cucharadita (2 gr.) de bicarbonato
- ½ cucharadita (2.5 gr.) de sal
- 2 tazas (½ lb.) de cuajada o queso campesino desmenuzado
- ½ taza (125 gr.) de chicharrón picado
- 1 taza (250 gr.) de agua de panela con leche



Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, menos el líquido, y revolver; agregar el agua de panela y mezclar bien. Dejar la mezcla en reposo por 12 horas. Al día siguiente, armar los envueltos en ameros muy limpios y envolverlos bien para evitar que se derramen. Cocinar al vapor por una hora. El envuelto está cocido cuando la masa desprenda fácilmente del amero. Servir calientes.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Actividad 1 Desarrollar 2 sopas de letras de acuerdo a la lecturas de los conceptos de La Cocina Colombiana. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:**	**Aplica buenas prácticas de manufactura** **Usa apropiadamente los equipos y utensilios** **Aplica mise en place**	Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

Actividad 2 Desarrollar 2 crucigramas de acuerdo a la lectura de los diferentes conceptos de la guía de aprendizaje cocina Colombiana.	**Prepara los platos con recetas estándar**	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Abierto: Se dice del arroz cuando se infla hasta el punto de reventar, lo que no debe ocurrir porque se empasta el guiso.
Abrillantar: Dar brillo con jalea o grasa a un preparado.
Acanalar: Formar canales o estrías en el exterior de un género crudo, antes de utilizarlo.
Acaramelar: Bañar con caramelo un pastel u otro preparado.
Aderezar: Sazonar.
Adobar: Poner un género crudo con un preparado llamado adobo, con objeto de conservarlo, ablandarlo o darle un aroma especial.
Afeitar: Retirar con un cuchillo las partes más duras y secas de un bizcocho.
Agarrarse: Pegarse, por efecto del calor, al fondo del recipiente un género, dándole mal sabor y color.
Ahumar: Técnica en la cual se expone una carne o un pescado al humo de un fuego de madera específica. Mediante esta acción se consigue una textura y un sabor único e inigualable, además de una mayor conservación
Albardar: Envolver en una lámina delgada de tocino un género para evitar que éste se seque al cocinarlo.
Al dente: Punto de cocción en el cual tanto la pasta como las hortalizas quedan blandas aunque ligeramente crujientes en la boca al
Aromatizar: Añadir a un preparado elementos con fuerte sabor y olor.
Arreglar/aviar: Preparar de forma completa un ave para su cocción, asado...
Arropar: Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su estufado o fermentación.
Asar: Cocinar un género en horno, parrilla o asador con grasa solamente, de forma que queda dorado exteriormente y jugoso en su interior.
Áspic: Elaboración preparada en moldes especiales que está compuesta de gelatina cuajada rellena de un género (huevo escalfado, carne de ave, caza, pescado).Asustar: Añadir un líquido frío a un preparado que esté en ebullición, para que momentáneamente deje de cocer. Aviar: Véase *Arreglar*
Bañar: Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.

Baño maría: Recipiente cubierto de agua caliente en el cual se introduce otro más pequeño para que: 1. Se mantenga caliente cualquier elaboración que esté en su interior (una crema, una salsa, etc.); 2. Se fundan elementos sólidos (cobertura de chocolate); 3. Emulsionar salsas (holandesa); 4. Elaborar alguna crema fina que corra riesgo de cortarse en el fuego (crema inglesa, natilla)
Batir: Sacudir enérgicamente con las varillas o batidora una materia, hasta alcanzar la densidad o grado de amalgamiento deseado, por ejemplo para llevar una clara a punto de nieve.
Bechamel: Véase *Salsa Bechamel*. Blanquear: 1. Dar un hervor o cocer a medias, para quitar el mal gusto, mal sabor o mal color a ciertos géneros; 2. Batir enérgicamente un compuesto de yema de huevo y azúcar hasta que tome el color amarillo inicial al blanco final.
Bouquet-garni: Ramillete compuesto de puerro, laurel, tomillo y perejil que sirve para aromatizar los caldos, sopas y guisos.
Brasear o bresear: Cocinar un género (generalmente carnes duras y de gran tamaño), lentamente, durante largo tiempo en compañía de elementos de condimentación, hortalizas, vino, caldo, especias...
Bridar o Embridar: Coser, atar o sujetar con un bramante aves, carnes o pescados, para armarlos, apretando así sus carnes y que conserven la forma después de cocinados.
Brunoise: Tipo de corte en forma de dados pequeños regulares.

Caer: Rehogar en grasa lentamente un género.
Caldo: Alimento líquido, más o menos concentrado, que se obtiene por cocción en agua de carnes o huesos, con hortalizas y aromáticos.
Caramelizar: 1. Dorar exteriormente un asado *con* la ayuda de la adición previa de azúcar. 2. Cubrir la superficie de un molde de caramelo.
Cincelar: Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción.
Clarificar: 1. Fundir la mantequilla y separar la caseína y las impurezas. 2. Dejar totalmente limpio de impurezas y sustancias floculantes a un caldo o una gelatina gracias a la ayuda de elementos clarificantes como por ejemplo el clarif (carne picada de ternera, ave o pescado + hortalizas picadas + clara de huevo).
Clavetear: Introducir, pinchándolos, clavos en una cebolla o similar. Cocer: 1) Transformar por la acción del calor, el gusto y

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Webgrafía
Biblioteca virtual SENA http://biblioteca.sena.edu.co/
Puede acceder a colecciones de libros, revistas, artículos, índices bibliográficos, resúmenes y tesis en texto completo en inglés y español.

Bibliografía

1. Guía profesional de cocina. Jaime Alzate Londoño.
2. Guía para el consumidor, corte de carnes. Divulgación tecnológica. Centro Nacional de Hotelería Turismo e Industrias Alimentarias. Folleto Nº 1.
3. Quiroga Tapia Guillermo Zootecnista Profesor U N. Higiene del Proceso del Sacrificio y Faenado de Animales y Conservación de las Carnes. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO. Proyecto: TPC/0051 Matadero Modular.
4. Loewer E. Profesor Escuela Hotelera de Lausanne. Cocina para Profesionales. Editorial Paraninfo. 1970.

Graciela M. de Flores, Marcela Gonzalez Garza, Covadonga Torre Marina, Iniciación en las técnicas de culinarias , Editorial Limusa 2012.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**11/03/2021**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

ACTIVIDAD 1 SOPA DE LECHAS COCINA COLOMBIANA

Autor: MAURICIO REYES



F	O	E	A	M	C	S	C	H	O	L	A	D	O	Q	T	K	Q	R	B
I	S	N	J	T	R	F	O	M	K	S	F	F	B	D	A	Q	V	U	M
J	O	V	I	A	S	J	B	C	E	U	R	R	X	B	S	K	G	M	K
Y	E	U	A	H	W	F	V	H	Y	C	M	I	E	Y	I	A	W	U	W
R	Q	E	C	N	P	U	W	O	P	E	I	J	R	E	A	C	G	X	F
K	Y	L	O	U	J	D	U	R	D	L	Q	O	Y	O	P	N	B	V	X
S	E	T	J	M	I	Y	K	I	P	O	O	L	J	T	A	L	A	A	O
A	F	O	D	H	S	X	I	Z	T	T	D	E	I	J	J	E	T	R	Y
N	Y	S	P	A	B	M	N	O	Q	W	L	S	B	B	E	T	U	E	F
O	A	R	E	P	A	D	E	Q	U	E	S	O	C	N	D	U	L	O	M
H	E	O	E	L	Y	W	H	T	W	W	U	C	A	N	N	M	U	A	W
C	U	L	A	R	C	C	T	A	M	A	L	E	S	P	A	P	C	D	E
E	V	S	J	Q	W	D	S	A	N	C	O	C	H	O	B	E	P	E	A
L	A	V	E	N	A	H	Q	D	J	X	V	R	I	I	U	K	X	H	B
A	C	F	I	D	X	R	D	A	L	L	Q	L	C	W	R	X	J	U	Q
D	F	R	V	T	T	L	S	N	N	U	N	A	D	K	E	O	A	E	S
A	R	J	A	D	L	O	T	A	U	I	G	U	A	U	O	M	W	V	H
L	F	W	P	D	V	A	M	P	K	P	J	F	S	T	U	C	W	O	O
U	U	U	O	N	B	K	A	M	B	B	C	H	U	P	B	B	L	K	E
L	W	F	R	B	I	H	S	E	R	R	A	J	O	L	R	R	I	F	X

1. BANDEJAPAISA
2. AREOADEHUEVO
3. AREPADEQUESO
4. ROPAVIEJA
5. ENVUELTOS
6. SANCOCHO
7. EMPANADA
8. FRIJOLES
9. CHOLADO
10. LECHONA
11. CHORIZO
12. TAMALES
13. LULADA
14. AJIACO
15. AVENA
16. MUTE