PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE ELABORACION DE PREPARACIONES CALIENTES: PASTAS.

- Denominación del Programa de Formación: ELABORACION DE PREPARACIONES CALIENTES: PASTAS.
- Código del Programa de Formación: 66210056
- 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:

    1. ELABORAR PASTAS DE ACUERDO A LOS REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE Y TENIENDO EN CUENTA NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL VIGENTES.
    2. DISPONER DE LOS RESIDUOS AL FINAL DE LA JORNADA SEGÚN LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
    3. PREPARAR LA SALSA DE ACUERDO A LA RECETA ESTÁNDAR.
    4. REALIZAR EL MISE EN PLACE (ALISTAMIENTO) DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN Y RECETAS ESTÁNDAR.

- Duración de la Guía: 40 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

MAURICIO REYES

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

- PASTA, CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, MÉTODOS DE PREPARACIÓN, USOS Y TENDENCIAS.
- INTERPRETACIÓN DE RECETA ESTÁNDAR.
- CONCEPTO DE MISE AN PLACE (PREALISTAMIENTO).
- TÉCNICAS PARA COCCIÓN DE PASTAS.
- NORMAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.
- OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA.
- TERMINOLOGÍA GASTRONÓMICA.

- Ambiente Requerido:

TICs, Meet, videos, youtube, whatsapp, correos electrónicos, plataforma senasofia plus.

- Materiales:

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

3.1 ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

PASTA

La pasta es un conjunto de alimentos preparados con una masa cuyo ingrediente básico es la sémola, mezclada con agua, y a la cual se puede añadir sal, huevo u otros ingredientes, conformando un producto que generalmente se cuece en agua hirviendo.

En Oriente son habituales la harina de alforfón (Fagopyrum esculentum) o de arroz (Oryza sativa), mientras que la mayor parte de las recetas occidentales siguen la

tradición italiana (por ejemplo, la tradición de pasta emiliana, pasta de Campania, pasta de Liguria, etc.), por lo tanto emplean harina de trigo candeal (Triticum durum).

También pueden añadirse otros ingredientes de manera opcional:

- Huevo: le otorga consistencia y hace de la pasta un alimento más nutritivo.
- Verduras u hortalizas: aportan vitaminas y minerales, además de color.
- Suplementos de proteínas: soja, leche, etc. Son las denominadas pastas fortificadas.
- Suplementos de vitaminas y minerales: Son las pastas llamadas enriquecidas.

CARACTERISTICAS DE LA PASTA

La pasta es uno de los alimentos más consumidos porque admite una gran variedad de preparaciones, es fácil y rápida de cocinar y su delicioso sabor gusta a grandes y pequeños. Hay pastas de distintas texturas, tamaños o ingredientes y cada una está indicada para un tipo de plato y una salsa.

- El éxito de la pasta está en el punto exacto de cocción. Tiene que quedar siempre al dente, es decir, de textura suave, pero a la vez firme.

- La pasta suele ir acompañada de una salsa. Las largas no deben combinarse con salsas con componentes sólidos; y la rellena debe combinarse con salsas que no escondan su sabor.

- También hay pastas enriquecidas a las que se les ha añadido algún ingrediente como gluten, soja, huevos, leche o verduras para aumentar su valor nutritivo. Algunos ingredientes proporcionan color, como el huevo (amarillo brillante), tomate (rojo) o espinacas (verde).

USO DE LA PASTA: La primera se conserva por más tiempo, su sabor está más concentrado y su cocción es más lenta; mientras que la fresca es más ligera y delicada. La seca que se elabora con sémola de trigo duro y agua y, por otro lado, la pasta fresca o casera que se hace con harina de trigo, huevo, agua o vino.

MAURICIO REYES

HACIENDO PASTA EN TRES PASOS



Para hacer pasta casera en tres pasos solo tienes que:

1. Mezclar 500 g harina con 10 g de sal, añadir, 5 huevos y 5 cl de aceite suave (girasol u oliva).
2. Amasar bien los ingredientes deja reposar la masa durante unos 10 minutos.

3. Estirarla y cortarla de acuerdo a las necesidades o platillo que vamos a preparar, Si no tienes máquina, estira la masa con el rodillo, enróllala y córtala en tiras más o menos gruesas con un cuchillo afilado.

3,2. ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

TIPOS DE PASTA SEGÚN SU FORMA

La pasta también se puede clasificar en función de la forma, donde encontramos pastas enrolladas en madejas o nidos, pastas largas (espaguetis, macarrones o tallarines), o

pastas laminadas (lasaña, canelones). Además, existe un gran número de pastas cortadas en diferentes formatos.



Calmarata. Es una variedad de pasta corta que debe su nombre a la similitud con las anillas de calamar. Al ser una pasta gruesa, invita a que se acompañe de salsas que aporten texturas.

Fettuccine. Plana, larga y con forma de cinta, está hecha a base de harina y huevo. Su receta más conocida son los Fettuccine Alfredo con una salsa a base de mantequilla y parmesano.

Rigatoni. Muy apreciado en el sur de Italia, tiene forma de tubo y unas estrías exteriores que son las que ofrecen una mayor adherencia a salsas y acompañamientos.

Farfalle. Tienen forma de mariposa o pajarita y una doble textura. Acompáñala de salsas ligeras o verduras.

Cavatelli. Es de tamaño pequeño, con forma de vaina y borde redondeado. Tiene un gran sabor gracias a sus ingredientes: harina, agua y ricotta.

Capunti. Es rugosa y su forma estriada, que parece rota, absorbe muy bien las salsas.

Macarrones. Son tubos huecos cuyos extremos están cortados en diagonal. Populares entre los niños, combinan bien con salsas espesas.

Espaguetis. Largos, estrechos y con forma circular, se mezclan a la perfección con casi cualquier ingrediente.

Scialatielli. Se trata de una pasta larga, plana y gruesa, muy apreciada por su textura y sabor.

Pipe Rigate. Curva y hueca, se parece a una concha de caracol. Liga bien con salsas a base de aceite o cremas.

Paccheri. Son cilindros de pasta de gran tamaño que se puede preparar relleno o aderezado y acompañado de otros ingredientes.



Tortellini

Sombrero relleno de pollo, cerdo o queso, entre otros ingredientes. Se comercializan frescos o secos.



Fideos

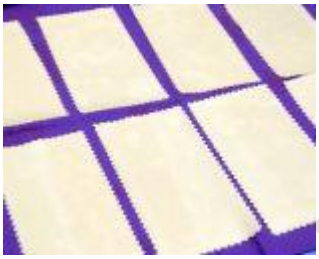
Finos o gruesos, muy cortos. Se emplean principalmente en sopas o guisos. Pueden ser simples o enriquecidos.

MAURICIO REYES



Gnocchi, Gnocci o Ñoquis

El gnocchi, gnocci o ñoqui es una pasta italiana elaborada con patata, sémola de trigo y harina. También se pueden preparar con calabaza, espinacas...



Lasaña

Placas rectangulaes o cuadradas, con los bordes dentados, que se sirven en capas alternas con variados ingredientes.



Pastina

Pequeño tamaño y gran diversidad de formas. Se engloban aquí las pastas pequeñas para sopas (letras, estrellas...).



Ravioli

Bolsas cuadradas con los bordes dentados, rellenas. Los raviolis pueden ser enriquecidos.

MAURICIO REYES



Rollito de primavera

Envolturas de pastas alimenticias fritas, típicas de la cocina china. Se suelen servir rellenas de hortalizas picadas, y ocasionalmente de carne o pescado.



Tallarines

Pastas anchas, planas y de forma alargada o presentadas en nidos. Los tallarines pueden ser simples, al huevo o con espinacas.



Noodles

Tallarines al huevo que se presentan en madejas comprimidas. Se comercializan frescos, húmedos, secos, fritos o al vapor.

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

COMO COCINA PASTA

La preparación de la pasta es muy sencilla, si quieres saber cómo preparar pasta solo debes seguir estos simples pasos:

- Siempre usar para la preparación abundante agua, teniendo como referencia una olla casi llena por cada libra de pasta.
- Disponemos aproximadamente de dos cucharaditas de sal por cada libra de pasta.
- Se hace hervir el agua y solo cuando rompa hervor iniciamos la preparación.

MAURICIO REYES

- En caso de ser la pasta muy larga para la olla, nunca se debe romper, una vez el agua haya empezado a actuar sobre la pasta, esta cederá un poco y se puede con facilidad disponer toda dentro de la olla.
- Pasados pocos minutos se mueve la pasta con cuidado de no romperla, buscando que quede suelta para que no se pegue.
- En caso de que nuestra estufa pueda dar un fuego excesivo, bajamos para ajustar una temperatura a la cual siga hirviendo el agua. No agite demasiado la pasta.
- Teniendo en cuenta el tiempo que nos sugiere el empaque, alrededor de 3 minutos antes podemos probar la pasta, viendo que esta ya ha tomado un color más claro que el original ha crecido un poco y ha perdido su rigidez.

ESPAGUETIS CON VERDURAS SALTEADAS



Ingredientes:

- 500 gr de Spaghetti
- 300 cebollas puerro
- 500 calabacines
- 400 gr de champiñones
- 200 gr de tomates pequeños
- 15 hojas de Albahaca
- 15 gr de Perejil liso
- Sal y pimienta al gusto

Preparacion:

1. Primero cocinamos los Spaghetti Doria de 12 a 15 minutos en abundante agua hirviendo (1 litro de agua mezclado con una cucharadita de sal por cada 100 gr de pasta), los pasamos por agua fría y escurrimos bien.
2. Cortamos la cebolla en medias lunas, los calabacines, los champiñones en cubos y el tomate en cuartos. Después, cortamos el perejil finamente, tomamos la albahaca con las manos y hacemos pedazos pequeños.
3. A continuación en una sartén, añadimos un poco de aceite y procedemos a cocinar la cebolla hasta que se empiece a transparentar y agregamos el calabacín. Luego que ésta se haya cocinado un rato, añadimos los champiñones.
4. Dejamos cocinar un rato, agregamos los tomates y un poco del agua de donde se está preparando la pasta, justo antes de escurrirla, agregamos en la sartén el perejil y la albahaca, revolvemos bien y sazonamos al gusto.

MAURICIO EYES

5. Mezclamos los Spaghetti con la salsa y servimos un exquisito plato para disfrutar en familia. Recuerda que puedes acompañar este delicioso plato con una tajadas de plátano

NORMAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.

Para tener encuenta

El servicio

- Las comidas calientes se deben de mantener a 140 ºF (60 ºC) o más alto.
- Las comidas frías se deben de mantener a 40 ºF (4.4 ºC) o más frías.
- Cuando sirva comidas estilo bufet, mantenga las comidas calientes sobre aparatos calentadores. Mantenga las comidas frías sobre recipientes con hielo o use fuentes pequeñas y repóngalas frecuentemente.
- Los alimentos perecederos no se deben de dejar fuera de refrigeración por más de 2 horas [1 hora si la temperatura está por encima de 90 ºF(32.2 ºC)].

Las sobras

1. Deseche cualquier alimento que se haya dejado a temperatura ambiente por más de 2 horas (1 hora si la temperatura está por encima de 90 °F [32.2 ºC]).
2. Coloque los alimentos en envases poco hondos y póngalos inmediatamente en el refrigerador o el congelador para que se enfríen rápidamente.
3. Utilice las sobras cocidas en un plazo de 4 días.
4. Recalienta las sobras hasta 165 ˚F (73.9 ˚C).

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

MACARRONES CON CARNE PICADA Y TOMATE

Una forma muy fácil y rápida de preparar pasta. Y también barata. Los tendrás listo en cuestión de 30 minutos. ¡Y el resultado será espectacular! Puedes preparar esta recete con otra pasta a tu gusto, como espagueti o tallarines. Sea como sea, probablemente termines untando en pan. Para preparar estos macarrones con carne picada y tomate necesitarás:

Ingredientes:

- 500g de macarrones
- 500g de carne picada o molida. Mejor si es mezcla de ternera y cerdo
- 500g de tomate frito (salsa de tomate)
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo

MAURICIO REYES

- orégano seco
- sal y pimienta
- aceite



Preparación:

1.- Cocemos los macarrones. Para ello, los introducimos en una cazuela con abundante agua hirviendo. Añadimos un buen puñadito de sal y los cocemos durante unos 12-15 minutos. Hasta que estén al dente. Removemos de vez en cuando, sobre todo al principio, para que no se peguen al fondo de la olla

2.- Mientras se cocinan, podemos ir preparando la salsa. En una sartén amplia, ponemos a calentar un chorrito de aceite a fuego medio. Después añadimos la cebolla y los ajos picados muy finos. Salpimentamos y removemos con una cuchara de palo mientras cocinamos durante 5 minutos

3.- Pasado el tiempo, añadimos la carne picada. la salpimentamos y la desmenuzamos con la cuchara de palo para que no queden mazacotes grandes y quede bien suelta. Subimos la fuerza del fuego y la dejamos cocinar hasta que coja algo de color

4.- Una vez hecho esto, añadimos el tomate frito y espolvoreamos con orégano seco. Mezclamos todos los ingredientes y dejamos cocinar 10 minutos más.

5.- Cuando los macarrones estén al dente, reservamos uno 150ml del caldo de la cocción en un vaso y los escurrimos del resto del agua

6.- Cuando tanto los macarrones como la salsa estén cocinados, añadimos los macarrones a la cazuela donde esté la salsa. Añadimos el caldo de la cocción (que potenciará todos los sabores) y lo mezclamos todo bien, mientras cocinamos todo durante un par de minutos

4, ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

En Colombia, así como en otros países hispanos, la pasta llegó con los inmigrantes italianos. En 1892 se fundan dos fábricas de pasta, "El Gallo" y "El Papagayo". Su fusión existe hoy día, se trata de pastas "Doria".

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Desempeño: Actividad 1 Elaborar la Espaguetis a la Carbonara de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Desempeño:** Actividad 2 Elaborar Cazuela de Pasta y Carne de acuerdo a receta estándar e instructivo enviado por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Desempeño:** Actividad 3 Elaborar Raviolis con Queso y Espinaca de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor.	**INTERPRETA LOS REQUERIMIENTOS DE LA RECETA ESTÁNDAR EN EL ALISTAMIENTO DEL MISE AN PLACE. ELABORA LAS SALSAS ADECUANDO TEXURA, SABOR, COLOR, CONFORME A LOS MANDATOS GASTRONÓMICOS, AL TIPO DE PASTA Y A LOS REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE.** **PREPARA LA PASTA CONFORME A LOS PROTOCOLOS GASTRONÓMICOS, LOS REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE Y LA RECETA ESTÁNDAR. DISPONE OPORTUNAMENTE DE LOS RESIDUOS TENIENDO EN CUENTA NORMAS DE MANEJO.**	Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo. Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

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.

MURIQUE YES

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

1. Biblioteca virtual SENA http://biblioteca.sena.edu.co/
2. Puede acceder a colecciones de libros, revistas, artículos, índices bibliográficos, resúmenes y tesis en texto completo en inglés y español.
    - https://www.cocinacaserayfacil.net/macarrones-carne-picada-tomate/
    - https://www.cocinacaserayfacil.net/recetas-de-pasta/
    - https://es.wikipedia.org/wiki/Pasta#:~:text=La%20pasta%20es%20un%20conjunto,se%20cuece%20en%20agua%20hirviendo.

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 de procesamiento de alimentos. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO. Proyecto: TPC/0051 cocciones Modulares.
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.
5. Libro las TECNICAS DEL CHEF_ Le Cordon Blue. Equipo*Ingredientes*Terminologia Gastronomica

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**12/03/2021**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

MAURICIO REYES