PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE PREPARACION DE ALIMENTOS.

- Denominación del Programa de Formación: PREPARACION DE ALIMENTOS.
- Código del Programa de Formación: 63550081
- 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. ALISTA LOS ELEMENTOS Y LAS MATERIAS PRIMAS NECESARIAS PARA LA PREPARACIÓN, SEGÚN RECETA ESTÁNDAR.

    2. PREPARA LOS MENÚS DE ACUERDO A LA RECETA ESTÁNDAR Y REQUERIMIENTOS DEL SERVICIO.

    3. APLICA LOS PROCESOS TÉCNICOS DE COCCIÓN, DE ACUERDO A LOS ESTÁNDARES ESTABLECIDOS.

    4. MANIPULA ALIMENTOS Y UTILIZA EQUIPOS , UTENSILIOS Y ÁREA DE TRABAJO, SEGÚN PROCEDIMIENTO TECNICO.

- Duración de la Guía: 70 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

- COCINA FRÍA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS. PREPARAR ALIMENTOS.
- HIGIENE Y DESINFECCIÓN: DE MATERIA, ÁREAS Y UTENSILIOS. SOLUCIONES DESINFECTANTES.
- TÉCNICAS BÁSICAS: DE CORTE Y DE COCCIÓN.
- CORTES DE VEGETALES: JULIANA, BROUNOISE, CONCASSÉ, MACEDONIA, RODAJAS, CHIPS, CHIFONADE, CINCELADO, FETAS, EMINCE, BASTÓN, TORNEADOS, VICHY, ALBIES.
- TIPOS DE TÉCNICAS DE COCCIÓN: BLANQUEADO, ESCALDADO, ESCALFADO, CONFITAR, HERVIDO, HORNEADO, BAÑO MARÍA, SALTEADO Y VAPOR.
- CONSERVACIÓN: EN VINAGRES, EN CONGELACIÓN, ENFRIADO, EN ACEITE.
- UTENSILIOS: TABLA, CUCHILLO, MANDOLINA, GLOBOS, BOWLS, BANDEJAS, MOLDES, TERRINERAS, MONDADORES, ACANALADORES, VAJILLA, SARTENES, OLLAS, UTENSILIOS DE CORTE Y DECORACIÓN.

- Ambiente Requerido:

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

- Materiales:

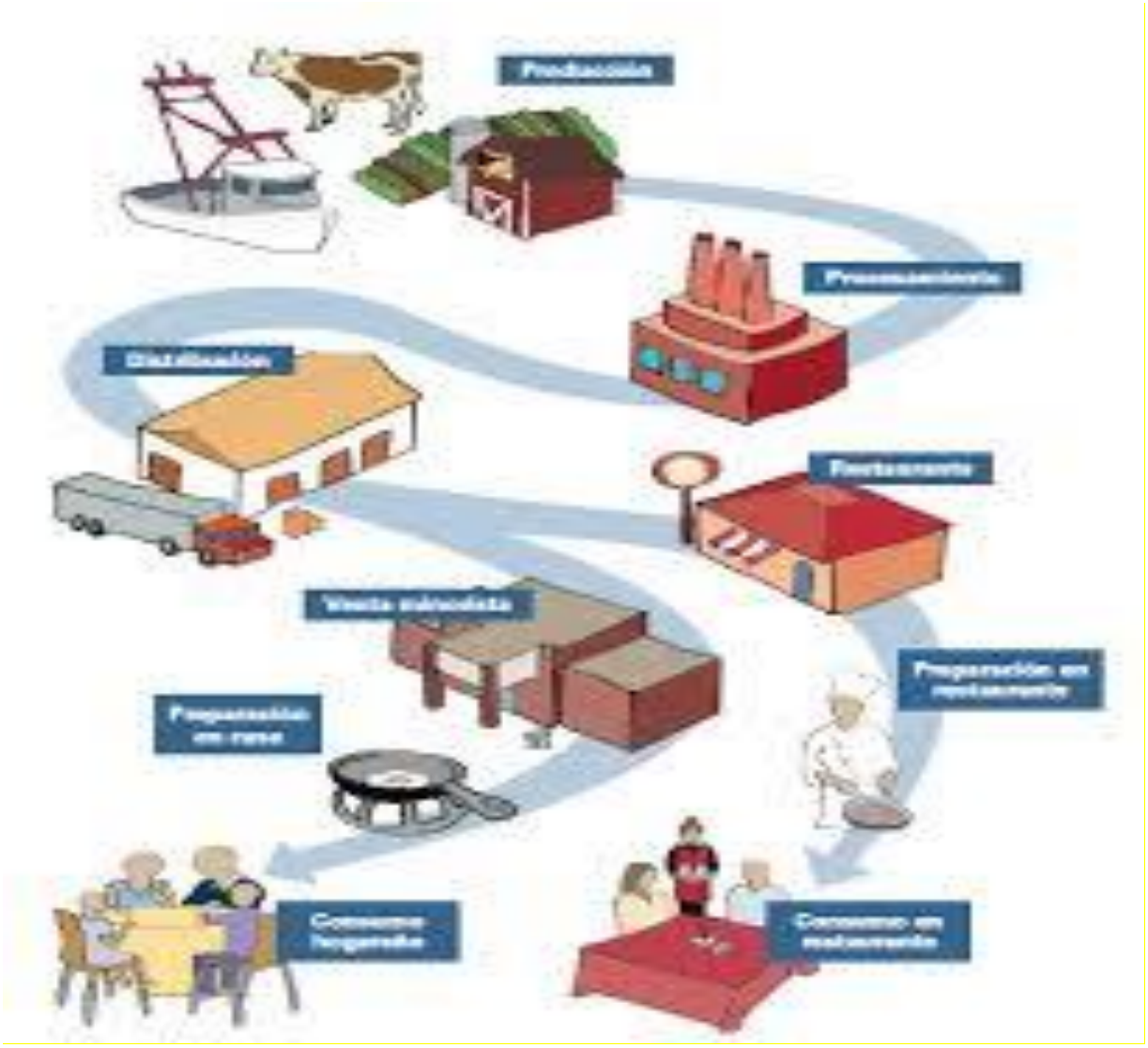
Devolutivo (Muebles y equipos), Papeleria, guias de aprendizaje, lápiz, libros.

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

Principios Básicos en la Preparación de los Alimentos Inocuos

Los alimentos se deben preparar, almacenar y manejar de manera adecuada para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades no se pueden ver, oler ni gustar. En cada paso de la preparación de alimentos, sigan los cuatro pasos de la campaña Familias Preparando Alimentos Adecuadamente para mantener los alimentos inocuos:

- Limpiar -- Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina.
- Separar -- Impida la propagación de la contaminación.
- Cocinar – Cocine hasta alcanzar la temperatura correcta.
- Enfriar -- Refrigere rápidamente.



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

La compra

- Compre los alimentos refrigerados o congelados después de comprar los alimentos no perecederos.
- Nunca escoja carnes o aves con la envoltura rota o que estén goteando.
- No compre alimentos que tengan una fecha de venta, o de uso, vencida.
- Coloque las carnes y aves crudas en bolsas de plástico para que los jugos de estos no contaminen los alimentos cocidos o los que se va a comer crudos, como las frutas y verduras.
- Vaya directamente de la tienda a su hogar. Se puede usar una hielera portátil para transportar los alimentos perecederos. Refrigere éstos dentro de un plazo de 2 horas o 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 ºF (32.2 ˚C).



El almacenaje

- Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de un plazo de 2 horas (1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 ºF [32.2 ˚C]).
- Verifique la temperatura de su refrigerador y su congelador con un termómetro para electrodomésticos. El refrigerador debe de mantener una temperatura de 40 ºF (4.4 ˚C) o menos, y el congelador, 0 ºF (-17.7 ˚C) o menos.

- Cueza o congele las aves, pescados, carnes molidas y vísceras crudas dentro de 2 días; las carnes de res, ternera, oveja o cerdo, dentro de 3 a 5 días.
- Los alimentos perecederos como carnes y aves se deben de envolver herméticamente para mantener la buena calidad y para prevenir que los jugos goteen sobre otros alimentos.
- Para mantener la buena calidad cuando congele carnes y aves en su paquete original, envuélvalos con papel de aluminio o envoltura de plástico que están recomendados para uso en el congelador.
- Los alimentos envasados o enlatados permenecen nocuos indefinidamente, mientras no hayan estado expuestos a temperaturas de congelación o temperaturas más altas de 90 ˚F (32.2 ˚C). Si la lata se ve bien, entonces el alimento se puede usar. Desecha aquellas latas que estén abolladas, oxidadas o abultadas. Los productos enlatados que son altos en ácido (como tomates y frutas) mantendrán su mejor calidad por 12 a 18 meses; los productos enlatados que son bajos en ácido (como carnes y vegetales) por 2 a 5 años.



LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS

Siempre lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos.

Evite la propagación de las bacterias. Mantenga las carnes, aves y pescados crudos y sus jugos separados de otros alimentos. Después de cortar carnes crudas, lave las tablas de cortar, utensilios y mostradores con agua caliente y jabón.

Las tablas de cortar, utensilios y mostradores se pueden desinfectar usando una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en 1 galón de agua.

Marine las carnes y aves en el refrigerador, en un envase cubierto.



El descongelamiento

1. Refrigerador: Permite descongelar lentamente, sin riesgos. Asegúrese que los jugos de las carnes y aves no goteen sobre otros alimentos.
2. Agua fría: Para descongelar rápidamente, coloque el alimento en una bolsa de plástico hermética. Sumérjalo en agua fría del caño. Cambie el agua cada 30 minutos. Cuézalo inmediatamente de descongelarlo.
3. Microondas:Cueza los alimentos inmediatamente de descongelarlos en el horno de microondas.

La cocción

Use un termómetro para alimentos para verificar que éstos hayan alcanzado una temperatura interna mínima adecuada.

Cocina todos los asados, filetes y chuletas, de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, hasta una temperatura interna mínima de 145 ˚F (62.8 ˚C), al medir con un termómetro para alimentos antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores puede escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.

Carne molida de res, cerdo, ternera y cordero, hasta 160 ºF (71.1 ºC).

Toda ave debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 ºF (73.9 ºC).

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).

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

PREPARACION DE ALIMENTOS DE FRITURA

La fritura es un tipo de cocción seca, en la cual el alimento se somete a una inmersión rápida en un baño de grasa o aceite a temperaturas altas, de entre 150 y 180 °C. El término también se aplica al alimento resultante, que queda seco, crujiente y dorado.

A esta acción se le denomina freír. El uso de la forma verbal «fritar» está limitado regionalmente.



En primer lugar, si no lo estuviesen, se deben secar los alimentos, ya que el agua (que se evapora a 100 °C a una atmósfera de presión) disocia la grasa. Además hace que la grasa salpique en el momento de sumergirlos, lo que puede producir quemaduras.

Los alimentos que contienen almidón, azúcar o albúmina se pueden sumergir directamente en la grasa. En este grupo encontramos las patatas, huevos, pescaditos, plátanos y las pastas brioche y choux, ambas tanto si tienen o no, otro alimento dentro. Los demás alimentos es conveniente cubrirlos con alguna capa que los aísle, como los empanados y rebozados, que deberán ser más gruesos cuanta más agua contenga el alimento en cuestión.

Los pescados, tanto enteros, como en rodajas, se suelen pasar salar y enharinar o remojar en leche fría, a continuación se salan y empanan y se elimina el excedente. El resto de animales marinos, como gambas, calamares, etc, se suelen rebozar con una mezcla pastosa de harina y agua o cerveza (a la romana) , o bien los moluscos, incluidos cepalópodos se hacen como el pescado y los crustáceos pueden no enharinarse. Las verduras y frutas, al contener mucha agua es conveniente sellarlas muy bien con alguna pasta como las antes nombradas, brioche y choux. Aunque también se pueden obtener buenos resultados con rebozados como la tempura. Para obtener resultados óptimos es necesario que los alimentos no sean demasiado grandes, así pues las patatas se suelen cortar en bastones o en láminas, las verduras y frutas en rodajas y el resto de alimentos en tamaño de bocado o algo superior. Se hace con el propósito de que el calor llegue al centro del alimento antes de que la superficie empiece a tomar demasiado color.

POLLO FRITO RECETA:

Ingredientes para hacer pollo frito.

- 500 g de harina
- 2 cucharadas de tomillo
- 2 cucharadas de orégano
- 1 cucharada de pimienta molida
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharada de pimentón picante
- 1 cucharada de curry
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de kétchup
- sal
- 2 vasos de agua
- 1500 g de pollo troceado
- Suficiente aceite para freír

Preparacion de pollo frito.

1. En un bol mezclamos bien la harina con el tomillo, el orégano, los pimentones, la pimienta y el curry. Separamos aproximadamente una taza de la mezcla y la reservamos.
2. En el resto de la mezcla añadimos la salsa de soja, el kétchup, sal al gusto y vamos añadiendo agua poco a poco y mezclando hasta obtener una papilla.

3. Introducimos los trozos de pollo, los embadurnamos bien y los dejamos reposar durante como mínimo 4 horas.
4. Pasado ese tiempo, los sacamos del adobo, los enharinamos en la mezcla de harina y especias que habíamos reservado y los freímos.
5. Para freírlos, esperaremos a que el aceite esté bien caliente y los dejamos 2 minutos con el fuego a tope, luego 10 minutos a fuego medio para que se hagan bien por dentro y finalmente otros 2 minutos con el fuego a tope para que quede esa costra crujiente característica del pollo KFC.
6. Según los vayamos sacando, retiramos los trozos ya fritos a un colador para que escurran el exceso de aceite y los servimos inmediatamente.

PREPARACION DE ALIMENTOS ARROZ MIXTO

Consejos para un arroz blanco de rechupete

Aunque es de las recetas más básicas y fáciles que existen, si estás empezando en esto de la cocina, es posible que aún no la domines.

Mucha gente dice “no tengo mano para hacer arroz”, pero con los siguientes pasos te va a salir perfecto, en casa incluso cenamos el arroz así, tal cual.



Lo primero es elegir una cazuela decente, ya que al igual que con la tortilla de patata, si empleáis una sartén vieja en la que se pega todo es imposible que salga bien. Usa una buena cazuela cuyo tamaño sea acorde a la cantidad de arroz que prepares.

La otra parte importante es la elección del arroz, a mi me gusta el arroz redondo tipo bomba. Pero si no tenéis mucho presupuesto podéis usar un arroz de grano redondeado y pequeño, hay varios en el mercado.

Este arroz blanco lo podéis guardar en la nevera de un día para otro. Además si lo laváis con un poco de agua caliente para soltar los granos quedará perfecto para una ensalada de arroz, un arroz a la cubana o un montón de recetas.

ARROZ MIXTO RECETA:

Ingredientes:

- 4 tazas de arroz.
- 8 tazas de agua.
- 2 dientes de ajo.
- 1 gajo de cebolla larga partido en tres.
- ½ libra de carne de res cortada en cuadritos.
- ½ libra de carne de cerdo picada en cuadritos.
- 1 pechuga de pollo sin piel, picada en cuadritos.
- 4 longanizas cortadas en trozos y doradas en una sartén.
- ¼ de libra de jamón de cerdo tajado y cortado en tiras.
- ½ pimentón pelado, sin semillas y picado finamente.
- 1 manojo de cebollín (cebolleta) picado.
- 1 zanahoria pelada, cortada en cuadritos y cocinada.
- ½ taza de arvejas cocinadas.
- ½ taza de habichuelas cocinadas y picadas en trozos.
- 4 cucharadas de aceite de girasol.
- ¼ de taza de salsa de soya.

Preparación:

1. En una sartén coloca una cucharada de aceite y saltea por tandas la carne de res, la de cerdo y el pollo. Sazonar con sal y pimienta y reserva.
2. En el caldero en el que vas a hacer el arroz añade dos cucharadas de aceite, sofríe la cebolla larga junto con los ajos, a fuego medio. Adiciona el pimentón y deja cocinar cinco minutos. Sazona con sal y pimienta. Agrega el arroz, revuelve hasta que se impregne con el guiso. Vierte las 8 tazas de agua. Cuando empiece a secar, baja el fuego y tapa. Deja cocinar hasta que el arroz esté seco y en su punto.
3. Deja calentar dos cucharadas de aceite en una sartén, agrega el arroz, las verduras, las carnes (excepto el jamón), la longaniza previamente dorada, la cebolleta y la salsa de soya, y revuelve bien.

4. Añade más salsa de soya si es necesario. Coloca el arroz en el recipiente en el que lo vas a servir y coloca encima las tiras de jamón. Sirve inmediatamente. Acompaña con patacones.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Actividad 1 elaborar una sopa de letras de acuerdo a la lecturas de los conceptos en principios basicos de Preparacion de Alimentos.. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad 2 Elaborar un crucigrama de acuerdo a lectura de Preparacion de los Alimentos de Fritura y Mixta.	**Aplica buenas prácticas de manufactura** **Usa apropiadamente los equipos y utensilios** **Aplica mise en place** **Prepara los platos con recetas estándar**	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.
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**	**16/02/2021**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					