PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE PREPARACION DE ARROCES.

- Denominación del Programa de Formación: PREPARACION DE ARROCES.
- Código del Programa de Formación: 63550003
- 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. PREPARAR LAS SALSAS DE ACUERDO A LA RECETA ESTÁNDAR.

    2. ELABORAR ARROCES DE ACUERDO A LOS REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE Y TENIENDO EN CUENTA NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL VIGENTES..

    3. REALIZAR EL MISE AN PLACE (PREALISTAMIENTO, EXPRESIÓN TÉCNICA EN FRANCÉS) DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN Y RECETAS ESTÁNDAR.

    4. DISPONER DE LOS RESIDUOS AL FINAL DE LA JORNADA SEGÚN LA NORMATIVIDAD VIGENTE.

    5. ANALIZAR LAS TENDENCIAS DEL MERCADO EN EL TEMA DEL ARROZ EN LA DIETA ALIMENTICIA USANDO LAS DIVERSAS FUENTES DE INFORMACIÓN Y ORGANIZANDO METÓDICAMENTE LA CONSULTA Y LOS RESULTADOS.

    6. EVALUAR LOS PROCESOS REALIZADOS Y DEFINIR ACCIONES DE MEJORAMIENTO CONTINUO.

- Duración de la Guía: 60 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.

MAURICIO REYES

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

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

- Ambiente Requerido:

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

- Materiales:

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

AURICIO REYES

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

ARROZ

El arroz es uno de los alimentos mas versátiles que existen y constituye la base de muchos platos tradicionales de todo el mundo.

En india el pilaf de arroz se prepara dorando arroz en aceite o mantequillacaliente antes de cocerlo en caldo, lo que facilita que los granos se separen. Los cocineros japoneses prefieren una variedad con mas almidon, mientras que en el norte de Tailandia se come el arroz glutinoso con las manos. En total existen mas de 40.000 variedades de arroz.

CLASIFICACIÓN DEL ARROZ

a clasificacion del arroz es muy diversa esta se puede realizar por muchos factores.

Pero ¿cuál es la importancia de estas clasificaciones o tipologías? Realmente, para el usuario común, el interés de esta en sus posibles usos y tratamientos o cocciones.

En la elaboración de una paella no debemos emplear el mismo tipo de arroz que en una ensalada, por ejemplo. Se puede hacer, pero no conseguiríamos nunca los mejores resultados.

Es por todo ello por lo que conocer las distintas clasificaciones del arroz nos permitirá obtener mejores resultados en nuestros platos y crecer en nuestra cocina

Las clasificaciones más usuales:

POR SU MEDIDA

Arroz de grano corto o redondo: con una longitud menor de 5,2mm y una relación longitud/anchura inferior a 2



Arroz de grano medio o semilargo: con una longitud mayor de 5,2mm y una relación longitud/anchura inferior a 3.

MAURICIO REYES



Arroz de grano largo: existen dos tipos.

- Tipo A: longitud superior a 6mm y longitud/anchura entre 2 y 3
- Tipo B: longitud superior a 6mm y longitud/anchura superior o igual a 3





PERLADOS O ACRISTALADOS

Los arroces Perlados son aquellos en los que se ve una mancha blanca en su interior, la perla. Esta perla es una concentración de almidón que adsorbe el sabor.



Los arroces Acristalados o Vítreos son aquellos que no tienen perla, son más traslúcidos y brillantes y no adsorben tanto el sabor.

SEGÚN SU PROCESO INDUSTRIAL

Arroz con cáscara: no tiene ninguna manipulación industrial y permanece aun con su cáscara.



Arroz integral: sólo se le ha quitado la cáscara pero no el resto de piel marrón que rodea al grano (pericarpio).



Arroz blanco: se le ha retirado la cáscara y el pericarpio, mostrándose blanco.



Arroz vaporizado: arroz integral sometido a un proceso industrial de presión y temperatura. No se pasa después de una cocción larga.





Arroz de cocción rápida: ha sido sometido a un proceso de precocción y puede venir condimentado, coloreado o acompañado de otros ingredientes.



ÍNDICA O JAPÓNICA

Es la clasificacion del arroz más interesante a la hora de cocinar puesto que, de forma muy genérica, cada una de estas clases reacciona de forma diferente en la cocción y en la cantidad de sabor que son capaces de absorber.

Índica: suelen ser arroces largos y cristalinos, más duros, menos cremosos y aguantan mejor las cocciones largas. En cambio, no adsorben tanto el sabor como los japónica.

Son los más usados en la cocina anglosajona y asiática, como guarnición o ingrediente en sí mismo.

Japónica: suelen ser arroces redondos o medios y perlados. Adsorben muy bien el sabor pero son más delicados en la cocción, no soportando cocciones largas ni reposos excesivos.

Son los empleados en la cocina mediterránea, una cocina en la que el arroz debe adsorber el sabor de los caldos y jugos que desprenden el resto de ingredientes.

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

Cariedades de arroces:

El arroz es el segundo cereal más cultivado en el mundo, después del maíz, pero el primero en consumo humano. Se trata de un alimento básico en la dieta de muchas culturas, especialmente en Asia y algunas zonas de América Latina.

Actualmente existen unas 10.000 variedades de arroz, todas ellas pertenecientes a una de las dos subespecies de Oryza sativa: la índica, cultivada en los trópicos, o la japónica, cultivada en trópicos o en zonas de clima templado.

Bruno Oteiza nos presenta en el vídeo algunas de las variedades de arroz más comunes en nuestra gastronomía:



Arroz redondo
Este arroz es de cocción homogénea. Absorbe el sabor de los alimentos que acompaña y es el más utilizado para elaborar paellas, arroces caldosos y guisados.



Arroz vaporizado
Este arroz ha sido sometido a un tratamiento de vapor con agua que le da su característico tono dorado. Es rico en fibra y minerales y siempre queda suelto, no se pasa. Se utiliza para paellas, ensaladas, arroces caldosos y guarniciones.



Arroz basmati
Es originario de la India y Pakistán, de grano largo y se caracteriza por su fragancia y sabor. Cocido o al vapor resulta esponjoso y su aroma recuerda al de las nueces. Debido a su sabor único es perfecto para ensaladas, guarniciones y recetas exóticas.



Arroz integral
No ha sido tratado, por lo que conserva el salvado que lo envuelve y es más rico en fibra y otros nutrientes. Su aspecto es más oscuro que los otros arroces. Necesita más tiempo de cocción que el arroz blanco y es ligeramente más duro al masticar.



Arroz salvaje (arroz silvestre)
Es de origen canadiense y realmente se trata de hierbas acuáticas. Los granos son estrechos y oscuros, muy perfumados y ricos en fibra, proteínas, minerales y vitaminas. Necesita más tiempo de cocción. Se puede preparar solo o, una vez cocido, mezclarlo con otros arroces cocinados. Si se fríe, explota como las palomitas.



Arroz rojo
El arroz rojo es muy utilizado en la cocina y medicina china y cuenta con numerosos beneficios para la salud. Al no sufrir el proceso de molienda, conserva una capa de salvado sobre el grano que contiene nutrientes y fibra. Su sabor recuerda a la nuez.

LA PREPARACION DE LOS ARROCES

Llega por fin el momento de la preparación. Coloca el arroz en un colador o en un escurridor y enjuágalo en el grifo. Eliminarás de esta manera el almidón sobrante. ¿Cuánto tiempo hay que ponerlo bajo el chorro? Algunas personas lo mantienen hasta que el agua que se filtra por el colador se vuelve transparente, otras prefieren llevar a cabo la operación tres veces.

Tipo de arroz		Cantidad de líquido	Tiempo de cocción	Rendimiento
250 gr.	De grano medio	625 ml.	16-20 minutos	560 gr.
250 gr.	De grano largo	420 ml.	16-20 minutos	560 gr.
250 gr.	Vaporizado	700 ml	20 minutos	560 gr.
250 gr.	Integral	700 ml.	45-50 minutos	700 gr.
250 gr.	Silvestre	600 ml.	45-60 minutos	450 gr
250 gr.	Para risotto	360 ml.	15-20 minutos	560 gr.

Coloca el arroz y el agua en la cacerola y añade opcionalmente una pizca de sal si prefieres darle un punto de sabor. Cuando el agua empiece a hervir, remueve el contenido y rebaja la potencia a fuego lento. Coloca la tapa sobre la olla y espera los siguientes tiempos: 18 minutos para el arroz blanco de grano largo, 15 para el de grano corto y 45 para el integral. Resiste a la tentación y no abras nunca la tapa durante este proceso ya que el vapor contenido ayuda a la cocción.



Recuerda las dos claves que siempre hay que tener en mente a la hora de preparar el arroz: los tiempos y las proporciones. Periodos breves de cocción provocan que el alimento acabe al dente, un estado que, a diferencia de lo que ocurre con ciertos platos de pasta, no suele ser óptimo, a no ser que por motivos de dieta el arroz deba poseer un menor índice glucémico. Por el contrario,

demasiado tiempo en la olla generará que los granos acaben pegados entre sí, con una textura blanda y gomosa. Por lo que se refiere al agua, basta saber que si se utiliza mucha el arroz quedará demasiado húmedo, mientras que si la cantidad es escasa el grano acabará probablemente demasiado seco.

Cuando alcances los tiempos aconsejados, apaga los fuegos y deja reposar el alimento entre cinco y diez minutos más, de nuevo sin retirar la cubierta**.** Paso a paso habrás obtenido un arroz perfecto

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.

El arroz es un ingrediente elemental en la mayor parte de los regímenes de todo el planeta y su preparación es también uno de los primeros conocimientos que los profanos adquieren en la cocina. No obstante, a pesar de las muchas ollas y cacerolas llevadas a los fogones repletas del cereal, incluso los cocinillas más experimentados no consiguen en ocasiones que el alimento alcance ese punto suave, esponjoso (pero no blanduzco) y con cada grano separado que caracteriza a un sabroso cuenco de humeante arroz. A continuación encontraras algunas recetas muy conocidas de diferentes arroces, espero las puedas elaborar y disfrutar.

RISOTTO DE POLLO Y SETAS

Ingredientes:

- Ingredientes
- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 400 gr de setas variadas
- 2 tazas de arroz
- 1 copa de vino blanco
- Caldo de pollo o de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra
- 1 trozo de mantequilla
- Queso parmesano



Preparacion de Risotto de Pollo y Setas.

Lo primero es preparar un caldo de pollo o un caldo de verduras que será la base de nuestro risotto. Y si no, compráis uno de buena calidad. Lo ponemos al fuego y lo mantenemos caliente, a fuego mínimo. Pelamos y picamos la cebolla, la ponemos en la cazuela con un poco de aceite de oliva virgen extra y pochamos a fuego suave. Cuando comience a dorarse, añadimos las setas variadas o la que os guste y dejamos que se cocinen. Si son congeladas, tenemos que esperar hasta que todo el líquido se haya evaporado. Añadimos la pechuga de pollo troceada y salpimentada y cocinamos. Es el momento de añadir el arroz, debemos removerlo un par de minutos hasta que los granos comiencen a estar transparentes.

Incorporamos el vino blanco, mezclamos y ahora viene lo más importante, vamos añadiendo cacitos de nuestro caldo de pollo, que lo tenemos al fuego mínimo, cada vez que el arroz esté seco. Hay que ir haciéndolo en muchas veces, durante unos 18 minutos. Y todo el rato estaremos removiendo el arroz

con una cuchara de madera. Id probando hasta que el arroz esté en su punto. Cuando el arroz esté, añadís una cucharada de mantequilla y dos o tres cucharadas de queso parmesano rallado.

Servimos y ponemos unas lascas de queso parmesano por encima. ¡Un lujo este risotto de pollo con deliciosas setas!

ARROZ MIXTO

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.

PAELLA MARINERA

Ingredientes:

• 2 Tazas arroz • 150 grms calamares • 150 grms mejillones • 2 Cabeza pescado • 14 conchas de mar • 05 Cucharadas aceite de oliva • 2 Tazas caldo de pescado • 2 Tazas caldo de camarones	• 01 cebolla • al gusto sal • 01 pimentón • 04 ajíes dulces • 1 Cabeza ajo • 01 bolsita carmencita • 150 Grs camarones • 1 Cucharada vino blanco



MAURICIO REYES

Preparación:

1. Lavar bien los moluscos, pelar y lavar muy bien los camarones reservar el cuerpo; usar las cáscaras junto a sus cabezas para hacer un caldo, este lo haremos con 2 1/2 tazas de agua, una cebolla una cabeza de ajo y sal al gusto; dejar hervir por 20 minutos y reservar.
2. Preparar un caldo, con una cabeza de pescado con una taza y media de agua, ajo, cebolla y sal al gusto, reservar.
3. Cortar los mariscos y moluscos en trozos pequeños.
4. Cortar la cebolla el pimentón, ají dulce y cebollino, y ponerlo a sofreír en 3 cucharadas de aceite por 5 minutos, agregar los mariscos y moluscos, menos los camarones, y agregar 1 1/2 taza de caldo de pescado y 2 tazas de caldo de los camarones, se deja hervir; cuando hayan pasado unos 5 minutos y rompa en hervor, se agregan las 2 tazas de arroz.
5. Al pasar 10 minutos se remueve y se le agregan los camarones previamente sofrito con ajo y sal.y las conchas de mar, se cocina con la llama bajita por 10 minutos más, cuando el arroz este en su punto, y le quede poco de caldo, se apaga la llama y se deja reposar.
6. Al momento de servir, puede agregar 2 cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de vino.

4, ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

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.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Desempeño: Actividad 1 Elaborar la Arroz Montañero de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Desempeño:** Actividad 2 Elaborar Arroz Chaufan de acuerdo a receta	**REALIZA EL MISE AN PLACE (PREALISTAMIENTO) DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN.** **ELABORA LOS ARROCES DE ACUERDO A LOS REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE**	Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

MAURICIO REYES

estándar e instructivo enviado por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Desempeño:** Actividad 3 Elaborar Arroz caribeno de Coco de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor.	**Y TENIENDO EN CUENTA NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL VIGENTES.**	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

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.comedera.com/como-hacer-arroz-chino/
   - https://www.directoalpaladar.com/curso-de-cocina/como-hacer-una-paella

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**	**12/02/2021**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

MAURICIO REYES