COCINA TIPICA COLOMBIANA



Proceso de dirección de formación profesional integral

Formato guía de aprendizaje

Identificación de la guía de aprendizaje

- Denominación del programa de formación: cocina típica colombiana
- Código del programa: 63550080
- Nombre del proyecto
- Fases del proyecto
- Actividades del proyecto
- Competencia: PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE. (EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO)
- Resultados del aprendizaje a alcanzar:

DEFINIR PROPUESTAS DE MEJORAMIENTO DE LOS PRODUCTOS CON BASE EN LOS RESULTADO DEL TRABAJO REALIZADO E INFORMACIÓN CONSULTADA EN DIFERENTES FUENTES DEL CONOCIMIENTO.

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

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

ELABORAR RELLENOS CON SALSAS BASE DE ACUERDO A LA RECETA ESTÁNDAR

ELABORAR PREPARACIONES CALIENTES PARTIENDO DE UN AMASIJO APLICANDO PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y DE ACUERDO CON LAS DEMANDAS DEL CLIENTE.

ELABORAR PLATOS CALIENTES Y PLATOS FRÍOS NACIONALES DE ACUERDO CON LA PROGRAMACIÓN Y LA RECETA ESTÁNDAR. ELABORAR POSTRES CALIENTES Y POSTRES FRÍOS NACIONALES, SIGUIENDO LOS PARÁMETROS DE CALIDAD

COCINA TIPICA COLOMBIANA



2 presentación

Queridos aprendices como hemos visto a través de nuestro proceso de formación, la importancia que tiene nuestra cocina colombiana, sus técnicas, ingredientes, el propósito es seguir trabajando, investigando y planteando nuevas preparaciones con los conocimientos adquiridos en formación.

La invitación es desarrollar esta guía de aprendizaje autónomo, desde casa por medio de las TIC, que no sea una excusa no tener encuentros presenciales para seguir adquiriendo nuevos conocimientos.

3 formulación de las actividades de aprendizajes

- Descripción de las actividades.

Promover en aprendizaje autónomo desde casa, apoyado en TIC.

Elaborar plato o menú completo de nuestra cocina típica colombiana, implementando las BPM y técnicas de cocina colombiana.

Ambiente requerido:

Ambiente de formación: cocina, acceso a internet

Materiales: estufa, utensilios, insumos-celular, aplicación de WhatsApp

A- Para analizar:

- ¿Aprendices consideran que es necesario replantear nuestros hábitos alimenticios y volver la vista atrás y observando que tenemos una gran riqueza gastronómica?

Los invito a resolver los siguientes interrogantes:

- ¿Conoce usted los platos típicos de su región? Enumero por lo menos cinco
- ¿Está de acuerdo con el trabajo del campesino como principal actor del sector agropecuario en la tarea de producir alimentos y por qué?

COCINA TIPICA COLOMBIANA



- ¿Cree usted que Colombia puede llegar a ser un destino gastro-turístico?
- ¿Si tuviera la oportunidad de emprender un negocio en el sector gastronómico, incursionaría con nuestra cocina típica?
- ¿Si un extranjero le solicitaría preparar un plato típico, cual le ofrecería?

B- Apropiación o generación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

Aprendices las siguientes actividades buscan afianzar sus conocimientos en el área de la gastronomía colombiana; la cual venimos trabajando con el objetivo de potencializarla y que el mundo conozca nuestra gran riqueza. Cualquier duda por favor consultar con su instructor por el canal TIC; grupo de WhatsApp, recordemos que estas actividades están basadas en temas que ya hemos trabajado para reforzar y otros para aprender, apoyados en material que será enviado por el instructor.

ACTIVIDAD 1

TECNICA DIDACTICA TALLER

Para esta actividad tengamos en cuenta que es necesario tener acceso a internet, y sus evidencias las puedan realizar de manera escrita a mano y enviar por medio del grupo de WhatsApp o al correo electrónico del instructor.

Solicitar apoyo al instructor cuando surjan dudas

Visualizar la video identidad gastronómica colombiana link
https://www.youtube.com/watch?v=4PCfZD2R8H0&t=67s

Entrevista a Alex Quessep, gran expositor de nuestra cultura costeña gastronómica. Link
https://www.youtube.com/watch?v=blZTBzw-SbU

COCINA TIPICA COLOMBIANA



Reflexiona en esos videos.

CUESTIONARIO:

Según los videos ya vistos responde las siguientes preguntas

1 que regiones integran nuestro país?

2 cuales son los platos típicos de cada región?

3 que dato más importante te llamo la atención?

4 que preparaciones te gustaría aprender de cocina colombiana?

ACTIVIDAD 2

TECNICA DIDACTICA, SOPAS DE LETRAS

El objetivo de esta actividad es encontrar las palabras que se encuentran ocultas y encerrar o subrayar estos términos, que ayudaran a enriquecer su vocabulario.

COCINA TIPICA COLOMBIANA

PREPARACIONES E INGREDIENTES

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

ABORRAJADO

AGUACATE

AJIACO

ALMOJABANA

AREPA

ARROSATOLLADO

ARRON CON COCO

BOROJO

CARIBAÑOLAS

CILANTRO

FRIJOL

HOGAO

LONGANIZA

LULADA

MAIZ

YUCA

COCINA TIPICA COLOMBIANA



TALLER DE TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTOS

3 taller práctico de cocina típica colombiana

Se desarrollará en base a la receta estándar entregada por el instructor de acuerdo a la planeación

Implementar las BPM en el proceso de elaboración de la receta

Se les enviara una lista de chequeo para que ustedes se autoevalúen si están siguiendo las indicaciones preparar alimentos de la forma indicada

4 ACTIVIDADES DE EVALUACION

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Cocina típica Colombiana Evidencias de Desempeño: Platos e ingredientes de la cocina típica colombiana. Evidencias de Producto: Preparacion de producto gastronómico, según receta estándar.	Conocer la gastronomía típica colombiana y sus regiones. Identificar los platos de la cocina típica colombiana. Efectua el proceso de mise en place. Interpreta receta estándar. Aplica normas de higiene y manipulación de alimentos	Tecnica: Formulacion de preguntas. Instrumento. Cuestionario. Tecnica:Aprendizaje autónomo. Instrumento: Sopa de letras. Tecnica: observación directa Instrumento: Lista de chequeo

COCINA TIPICA COLOMBIANA



5 GLOSARIO DE TERMINOS

ACHIOTE, BIJA, ACHOTE, ONATO

El **achiote** es un colorante natural, también llamado “anato”, “onoto” o “bijol”, el cual se obtiene de un árbol pequeño que da un fruto oval y carnoso y cuyas semillas dan lugar a la especia. Éstas son comestibles y se usan en algunos países como sustituto del azafrán para condimentar y dar color a los platillos.

ACHIRA

La **Achira** (Canna edulis, Ker), también denominada Sagú en el oriente de Cundinamarca1 , es una planta de origen andino **que** en **Colombia** se cultiva esencialmente para la extracción del almidón de sus rizomas, el cual a su vez es utilizado como materia prima para la fabricación de los “bizcochos de **achira**”

ATOLLAO

El arroz atollado es una preparación antigua que tiene su origen en el pasado colonial. De herencia Española es un plato muy similar a la Paella, adoptado por los habitantes de la región del valle del cauca. Inicialmente se elaboraba en épocas de siembra y cosecha por los indios Guapíes, cuando llegaban grandes bandadas de torcazas nagüiblancas e iguazas (patos pequeños).

BIJAO,VIJAO, BIHAO

El **bijao** cuyo nombre científico es (Calathea lutea A.), es una especie de planta perteneciente a la familia de las Marantáceas. Crece en el trópico americano, cuyas hojas se utilizan en algunos países para envolver comidas típicas como los juanes, tamales, patarashca, ninajuanes y otros alimentos blandos.

CARIMAÑOLA, CARAMAÑOLA, CARABAÑUELA

Comida típica de la costa caribeña colombiana y de Panamá, elaborado con una masa de yuca que se rellena de queso costeño o de carne molida u otros alimentos y luego se frie en abundante aceite

ENCOCAO- ENCOCADO

es un plato tradicional de la costa del Pacífico de **Colombia**. Existen diferentes versiones de este plato en toda América Latina, cada país añade sus propios tipos de mariscos, especias y verduras.

GUASCAS

es una planta silvestre que crece como hierba mala en los jardines o en el campo. Es el ingrediente fundamental del “ajiaco santafereño”, o Bogotano.

COCINA TIPICA COLOMBIANA



HOGO-AHOGO

Mezcla de tomate, cebolla, especias, aceite y condimentos que se emplea para sazonar otras preparaciones

MOTE

En la sabana de Córdoba, sucre, magdalena y bolívar, es un cocido o sopa, base de ñame, queso y suero, alguna variación según la región.

AUTOR

ALFREDO BERDUGO MERCADO

INSTRUCTOR CENTRO PARA EL DESARROLLO AGROECOLOGICO Y AGROINDUSTRIAL