PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

Denominación del Programa de Formación: COCINA FRIA NACIONAL E INTERNACIONAL

- **Código del Programa de Formación:** 63550156

- **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:**

-ELABORAR PREPARACIONES DE COCINA FRÍA DE ACUERDO CON LA RECETA ESTÁNDAR

-IDENTIFICAR LAS TÉCNICAS BÁSICAS PARA LA ELABORACIÓN DE PREPARACIONES FRÍAS SEGÚN
PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.

-DISTINGUIR LAS MATERIAS PRIMAS, LOS EQUIPOS Y UTENSILIOS UTILIZADOS EN LA ELABORACIÓN DE
PREPARACIONES FRÍAS DE ACUERDO CON LA RECETA ESTÁNDAR.

-HACER MONTAJE DE BANDEJAS, PLATOS Y BUFFET DE COCINA FRÍA DE ACUERDO CON EL TIPO DE EVENTO Y
NECESIDADES DEL CLIENTE.

MANEJAR EQUIPOS Y UTENSILIOS EN LAS PREPARACIONES FRÍAS DE ACUERDO CON LOS MANUALES

- **Duración de la Guía**
  120 HORAS.

2. PRESENTACIÓN

Una de las líneas de cocina es la Cocina Basica, manejar la cocina requiere de conocimiento básicos de la cocina nacional e internacional , donde se requiere actitud, destreza y una cercanía al arte, que implica la preparación de diferentes opciones de este tipo de cocina, donde se encuentran las ensaladas, sopas, cremas.

la cocina es el sitio en el cual se prepara la comida. Puede ser el ambiente dedicado a esa tarea en un hogar o el espacio específico en un restaurante, por ejemplo. En la cocina, por lo general, pueden lavarse, cortarse, hervirse, asarse, fritarse o guisarse los alimentos.

Es posible que los más novatos en la cocina se encuentren con libros de recetas muy sencillas, pero en las que se dan por hecho conceptos difíciles de llevar a cabo sin una explicación previa. En primer lugar hay que distinguir entre los tres tipos de cocción más elementales:

- Hervir o cocer consiste en introducir un alimento en abundante líquido, ya sea agua, caldo, vino… Hay que contar el tiempo de cocción desde que el agua está hirviendo. También se puede hacer una cocción al vapor en un recipiente con orificios.
- Por su parte, la fritura es el método que cocina los alimentos en aceite, teniendo en cuenta que el punto más aconsejable para freír es cuando el aceite empieza a humear. Si no se utiliza mucha grasa se considera una cocción a la plancha.
- Por último, el asado puede realizarse al horno o en brasas, a altas temperaturas y con un tiempo de cocción lento.

- Saltear, pochar, reducir, rehogar, cortar en Juliana… Todos ellos son conceptos básicos de la cocina pero que puede que suenan a “chino” a todo aquel que se mete entre fogones por primera vez. Conviene saber que:

- Saltear o sofreír consiste en cocinar con poco aceite y a fuego medio alto, removiendo bien. Suele ser muy habitual para hacer sofritos de ajo, cebolla y zanahoria.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Descripción de la(s) Actividad(es)

3.1. CONOCIMIENTOS DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS

Normas de seguridad e higiene
Conocimiento de materia prima
Manejo de equipos y utensilios
Métodos de cocción

3.2. CONOCIMIENTOS DE PROCESO

cocina fría: concepto, características. tendencias.
tipos de preparaciones de base de cocina fría: sopas y cremas fías, galantinas, terrinas, gelatinas, patés, ensaladas, aderezos (salsas), vinagretas, encurtidos, escabeches, áspic, emulsiones (mayonesas), mantequillas, dips, antipastos, ceviches, rollos (rolls), farsas, chutney, sanduches, sushis, pasabocas.

garnish: montajes de frutas, verduras, carnes frías, quesos y frutos secos. decoraciones.
bebidas: jugos, sorbetes, helados, granizados, sherver.
materia prima: concepto, grupos de alimentos, manejo de la materia prima: recibo, lavado y desinfección, procesamiento, almacenamiento y conservación.
cortes de vegetales: juliana, brounoise, concassé, jardinera, macedonia, paisana, rodajas, chifonade, cincelado, fetas, emince, bastón, torneados, vichy, albies.
técnicas de cocción: blanqueado, escaldado, escalfado, confitar, hervido, horneado, baño maría, salteado y vapor.técnicas de conservación: pasteurización, en salasones, en vinagres, en almibares, en
alcoholes, desecado, deshidratado, ahumado, congelación, enfriado, fermentado, empacado al vacío.control y manejo de materia prima: compra, recibo y verificación, clasificación, lavado,limpieza y desinfección, procesamiento, pesado, empacado, rotulado y almacenado porgrupos según climatizados y no climatizados por grupos de inventarios
equipos: licuadora, batidora, procesador, horno

3.3 PREPARACION DE PLATOS

SOUFLE DE POLLO

INGREDIENTES:

- 1 LIBRA DE ZANAHORIA
- 2 PIMENTONES ROJOS
- 2 ½ L. DE POLLO
- 10 AJICES DULCES
- 8 HUEVOS ½ LIBRA DE CEBOLLA BLANCA
- 4 ONZAS DE APIO
- ½ LIBRA DE CEBOLLA ROJA
- 4 ONZAS DE CEOLLIN
- 3 CUCHARADAS DE CILANTRO PICADO
- SALSA DE TOMATE Y AJO AL GUSTO (3 – 4 CUCHARADAS)
- SALSA NEGRA AL GUSTO (3-4 CUCHARADAS).
- ¼ DE MARGARINA.

PREPARACION:

- SE LAVA BIEN EL POLLO, Y LO COCINAMOS EN SUFICIENTE AGUA HHIRVIENDO POR 25 MINUTOS.
- RALLAMOS LA ZANAHORIA, PERO QUE QUEDE COMO HOSHORITO, LOS PIMENTONES, LOS AJICES Y LAS CEBOLLAS LAS CORTAMOS EN JULIANA. EL APIO Y EL CEBOLLIN LO PICAMOS
- SOFREIMOS LA ZANAHORIA PRIMERO POR 10 MINUTOS Y LUEGO VAMOS AGREGANDO EL RESTO DE VERDURAS, MENOS EL CILANTRO, REVOLVEMOS. DESPUES LO MEZCLAMOS CON EL POLLO Y EL CILANTRO, RECTIFICAMOS LA SAZON, ECHAMOS LAS SALSAS, APARTE BATIMS LOS HUEVOS Y REVOLVEMOS CON TODO MUY BIEN
- ENMANTEQUILLAMOS UN MOLDE, VACEAMOS LA MEZCLA Y VA AL HORNO, HASTA QUE ESTE LISTO. MAS O MENSO 30-40 MINUTOS, PROBAMOS CON UN CUCHILLO A VER SI SALE LIMPIO.

FILETE CORDON BLUE

INGREDIENTES:

- 8 FILETES DE LOMO O NOVILLO
- PIMIENTA Y SAL AL GUSTO
- 1 CUCHARADA DE LAUREL
- 1 SOBRE DE KNORR DESMENUZADO
- 8 LONCHAS DE JA MON
- 8 LONCHAS DE QUESO MOZARELLA
- HARINA DE TRIGO
- 2 HUEVOS
- HARINA DE PAN
- ACEITE SUFICIENTE
- 1 LIMON
- PALILLOS REDONDOS
- SALSA KATSUP.

PREPARACION :

- APLANAMOS UN POCO LOS FILETES , SAZONAMOS Y POR UN SOLO LADO UNTARLES BIEN LA SALSA.
- ENVOLVER CADA LONCHA DE UESO EN UNA DE JAMON Y METERLA EN EL FILETE, SUJETANDOLO CON PLATILLOS.
- LUEGO BATIMOS MUY BIEN LOS HUEVOS Y A LAS HARINAS LES AGREGAMOS UN POQUITO DE LAUREL U OREGANO, UNA PIZCA DE SAL Y PIMIENTA. PASAMOS LOS FILETES POR HARINA DE TRIGO, HUEVO Y A LA HARINA DE PAN , FREIMOS EN EL ACEITE MUY BIEN POR AMBOS LADOS.
- SE SIRVE ACOMPAÑADO CON PAPAS Y COLIFLOR O UNA ENSALADA DE ARVEJAS Y ZANAHORIA.
- CUANDO LOS FILETES ESTEN FRITOS, LOS LLEVAMOS POR MEDIA HORA AL HORNO, EN UNA SALSA BECHEMEL O UNA SALSA DE CARNE.

TORTILLA DE REPOLLO DE LECHUGA

INGREDIENTES

- Media libra de repollo a la juliana
- 100 gramos de lechuga a la juliana
- 1 cebolla roja picada en cuadros
- Sal y pimienta al gusto.
- 3 huevos.
- 3 cucharadas de harina
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 diente de ajo triturado y aceite

PREPARACION.

El repollo picado se lleva al fuego por 20 minutos en agua tibia que este medio blando, se escurre y se procede a echar todo el resto de ingredientes, por aparte se baten los 3 huevos con las 3 cucharadas de harinas y pimienta al gusto, en un teflón se arma la tortilla y se lleva al fuego por 20 minutos y se sirve fría.

NATILLA GREYS MAR

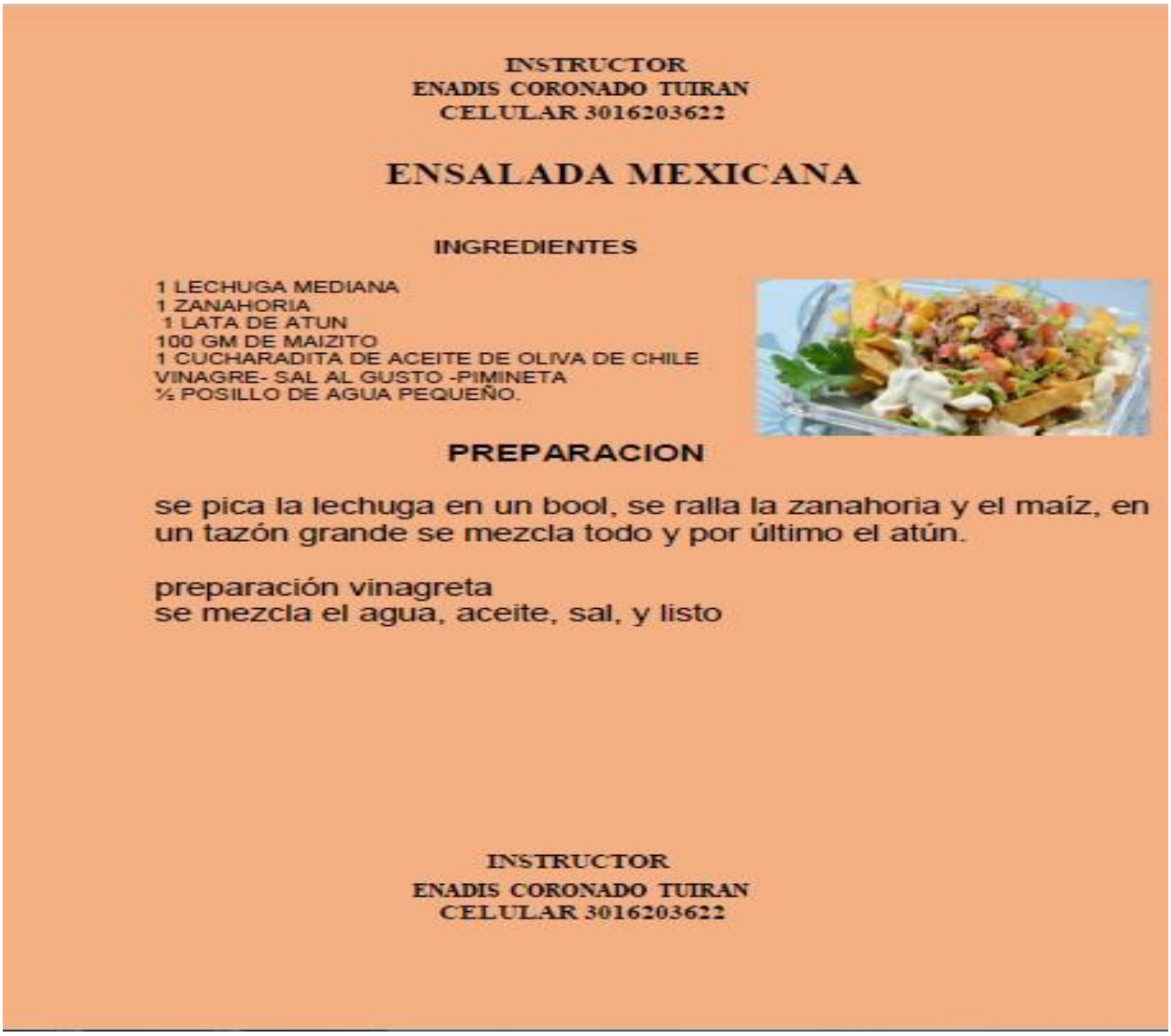
INGREDIENTES

- UNA BOLSA DE LECHE
- 1 CAJA DE MAIZENA (90 G)
- GALLETAS DUCALES (120 G)
- LECHERA, (AZUCAR AL GUSTO)

- ¼ DE MARGARINA
- CANELA, MANI TRITURADO AL GUSTO (OPCIONAL)

PREPARACION

Endulzamos la leche, y reservamos un poquito, le echamos la canela, llevamos al fuego hasta que caliente pero sin dejar hervir.
Agregamos la maicena y revolvemos con cuchara de palo, sin dejar de revolver para que no se formen grumos.
Cuando empiece a cuajar le agregamos la margarina, seguimos revolviendo a fuego lento hasta que se vea el fondo y dejamos reposar.
En una refractaria, procedemos a armarla, una capa de galleta, una capa de natilla, hasta terminar en natilla
Si quiere le hecha maní triturado- (opcional) – canela molida, este postre se hace un día antes para que quede firme.



4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento	Aplica buenas prácticas de manufactura Usa apropiadamente los equipos y utensilios Aplica mise en place Prepara los platos con recetas estándar.	TALLER ESCRITO, PREGUNTA DE SELECCIÓN MULTIPLE CON UNICA RESPUESTA
Evidencias de Desempeño	selecciona por grupos de inventarios. pesa, empaca, rotula y conserva por grupos de inventarios procesa la materia prima emplea correctamente los diferentes equipos y utensilios de acuerdo a la preparación y al procedimiento.	LISTA DE CHEQUEO, PUNTOS DE INSPECCION EN FUNCION DE LOS CONOCIMIENTOS
Evidencias de Producto:	aplica las técnicas de acuerdo a la preparación y a la receta estándar. Interpreta, la receta estándar. elabora la preparación solicitada trata adecuadamente los equipos y utensilios conserva las preparaciones presenta las preparaciones en los platos. decora los platos combina los productos correctamente	PRODUCTO TERMINADO

	sigue las tendencias de la cocina Basica.	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Adobar: Poner un género crudo con un preparado llamado adobo, con el objeto de conservarlo, ablandarlo o darle un aroma especial.

- **Agitar:** Remover con frecuencia una salsa mediante una espátula o similares para recuperar la homogeneidad.
- **Albardar:** Envolver en una lamina delgada de tocino un género para evitar que éste se seque al cocinarlo.
- **Aliñar:** Aderezar o sazonar.
- **Almíbar:** Se dice del azúcar disuelto en agua a fuego muy lento hasta que adquiera una cierta consistencia. Se utiliza para tortitas, caramelizar moldes, glaseados, entre otros.
- **Amasar:** Trabajar una masa con las manos.
- **Bañar:** Cubrir totalmente un género con una materia liquida para alcanzar la densidad o grado de amalgamiento deseado.
- **Batir:** Agitar los ingredientes mediante una varilla o una batidora, hasta adquirir la consistencia deseada.
- **Blanquear:** dar un hervor o cocer a medias, para quitar el mal gusto, mal sabor o mal color a ciertos géneros.
- **Bolear:** Trabajar una masa hasta darle forma redondeada. Obtenemos así panes redondos, albóndigas, trufas de chocolate, entre otros.
- **Camisar:** Untar un molde con mantequilla, glucosa u otros productos para evitar que el producto del interior se pegue en la cocción.
- **Caramelizar:** Derretir el azúcar hasta adquirir un color dorado para luego untar en un preparado o molde.
- **Cincelar:** Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su coccion.
- **Clarificar:** Dar limpieza o transparencia a una salsa, caldo o gelatina, ya sea espumándola durante su cocción lenta o por la adición de clarificantes.
- **Cocer al baño-maría:** Cocer lentamente un preparado poniéndole en un recipiente, que a su vez, debe introducirse en otro mayor con agua, poniéndose el todo para su cocción al horno o fogón.
- **Cocer al vapor:** Cocinar un alimento mediante vapor de agua. Los alimentos se introducen en un recipiente para que no entren en contacto con el medio líquido.
- **Dorar:** Dar un golpe de calor a un alimento para que adquiera un color dorado en su superficie.
- **Estufar:** Poner en la estufa o lugar tibio una pasta de levadura bien tapada, para que fermente y desarrolle. Sinónimo: *Fermentar.*

  .
- **Fermentar:** Propiciar el crecimiento de microorganismos como mohos, bacterias o levaduras, para la obtención de alimentos como yogures, miso, kimchi, entre otros.
- **Filetear:** Cortar un género en lonchas delgadas y alargadas.

- **Fondearse:** Agarrarse ligeramente.
- **Fondear:** adaptar una masa a un molde con ayuda de una porción de masa o con las propias manos.
- **Freír:** Introducir en una sartén con grasa caliente un género para su cocinado, debiendo formar costra dorada.
  Gratinar: Hacer tostar a horno fuerte o gratinadora las capas superior granulosa de un preparado. (dorar).
- **Helar:** Coagular por medio de temperaturas de menos de 0º una mezcla de repostería llamada helado.
- **Rehogar:** Cocinar total o parcialmente un género, poniéndolo a fuego lento con poca grasa.
- **Remojar:** Poner un género desecado, para que recupere la humedad, dentro de un liquido frio.
- **Salar:** Poner en salmuera un género crudo para su conservación, toma de sabor o color característico.
  Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Internet, libros y cursos realizados por el sena

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor(es)	**ENADIS JOSEFINA CORONADO TUIRAN**	INSTRUCTOR	CCIT	13/09/2021

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					