PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE.

Denominación del Programa de Formación: COCINA TIPICA COLOMBIANA

- **Código del Programa de Formación: 63550080**

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 TIPICA COLOMBIANA DE ACUERDO CON LA RECETA ESTÁNDAR

- DEFINIR PROPUESTAS DE MEJORAMIENTO DE LOS PRODUCTOS CON BASE EN LOS RESULTADO DEL TRABAJO REALIZADO E INFORMACIÓN CONSULTADA EN DIFERENTES FUENTES DEL CONOCIMIENTO
.
- REALIZAR EL " MISE EN PLACE" (PRE ALISTAMIENTO, EXPRESIÓN TÉCNICA EN FRANCÉS) DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN Y RECETAS ESTÁNDAR.

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

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

- **Duración de la Guía**
  50 HORAS.

2. PRESENTACIÓN

Una de las líneas de cocina es la Cocina Tipica colombiana es , manejar la cocina requiere de conocimiento básicos de la cocina típica colombiana , 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

la **comida tradicional** , entendida como aquella transmitida de generación en generación, además de ser propia, relevante y significativa para una localidad, familia o persona, es analizada generalmente por las ciencias sociales, en particular la antropología, lo que ha sido un pilar fundamental en la patrimonización

FLAN DE CARAMELO

INSTRUCTOR
ENADIS CORONADO TUIRAN
CELULAR 3016203622

FLAN DE CARAMELO

INGREDIENTES

12 huevos
- 1 litro de leche
- 1 libra de azúcar
- 1 copa de ron
- 2 cucharada de vainilla
- 1 nuez de moscada
- 2 cucharada de fécula (de maíz o Maizena)

PREPARACION.

Licuar todos los ingredientes y llevarlos al baño maría durante 1 hora para saber si ya está introducir un cuchillo si sale limpio es porque está en su punto.



INSTRUCTOR.
ENADIS CORONADO TUIRAN
CELULAR 3016203622

ENADIS CORONADO TUIRAN
CEL – 3016203622.

SALPICON MIXTO

INGREDIENTES

- 3 LIBRAS DE PECHUGA
- 1 ½ LIBRA DE MASA DE CERDO
- 2 LIBRAS DE ZANAHORIA
- 1 ½ DE HABICHUELA CORTA
- 1 LIBRA DE TOMATE MADURO DURO
- ½ LIBRA DE CEBOLLA ROJA
- ½ LIBRA DE CEBOLLA BLANCA
- ½ LIBRA DE APIO
- CONDIMENTOS Y SAL AL GUSTO
- 500 GRS DE PASTA (CODITOS O TORNILLOS)
- 2 PIMENTONES ROJOS.
- 1 LATA DE LIMON DE ATUN
- ¼ DE MARGARINA
- 1 DISPLEY DE SALSA DE TOMATE (200) GRS
- 5 CUCHARADAS DE SALSA DE SOYA.
- 5 CUCHARADAS DE MOSTAZA.
-

PREPARACION

- CORTAR LAS CARNES EN CUBO, ADOBARLAS Y COCINARLAS, LAS CEBOLLAS, APIO, LA ZANAHORIA Y LA HABICHUELA EN CUADRITOS (COCINAR LAS ULTIMAS)
- PELAR LOS TOMATES Y FREIRLOS CON UN POCO DE AJO, INCORPORAR LAS SALSAS, EL ATUN Y LA CREMA DE LECHE REVOLVER Y DEJAR UNOS MINUTOS MAS.
- SE PUEDE SERVIR CALIENTE O FRIO Y ACOMPAÑAR CON PAN FRANCES O GALLETA DE SODA.

INSTRUCTOR
ENADIS CORONADO TUIRAN
CELULAR 3016203622

POSTRE DE COCO

INGREDIENTES

Medio litro de leche
250gr de leche condensada
250 gr de crema de leche
1 coco biche
1 cucharada de esencia de coco
Ralladura de nuez moscada al gusto
4 sobres de gelatina sin sabor



PREPARACION

se llevan todos los ingredientes a la licuadora, luego se echa en sus respectivos moldes y luego se agrega la gelatina sin sabor hidratada, se lleva a refrigeración por 3 horas.

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	02/09/2021

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					