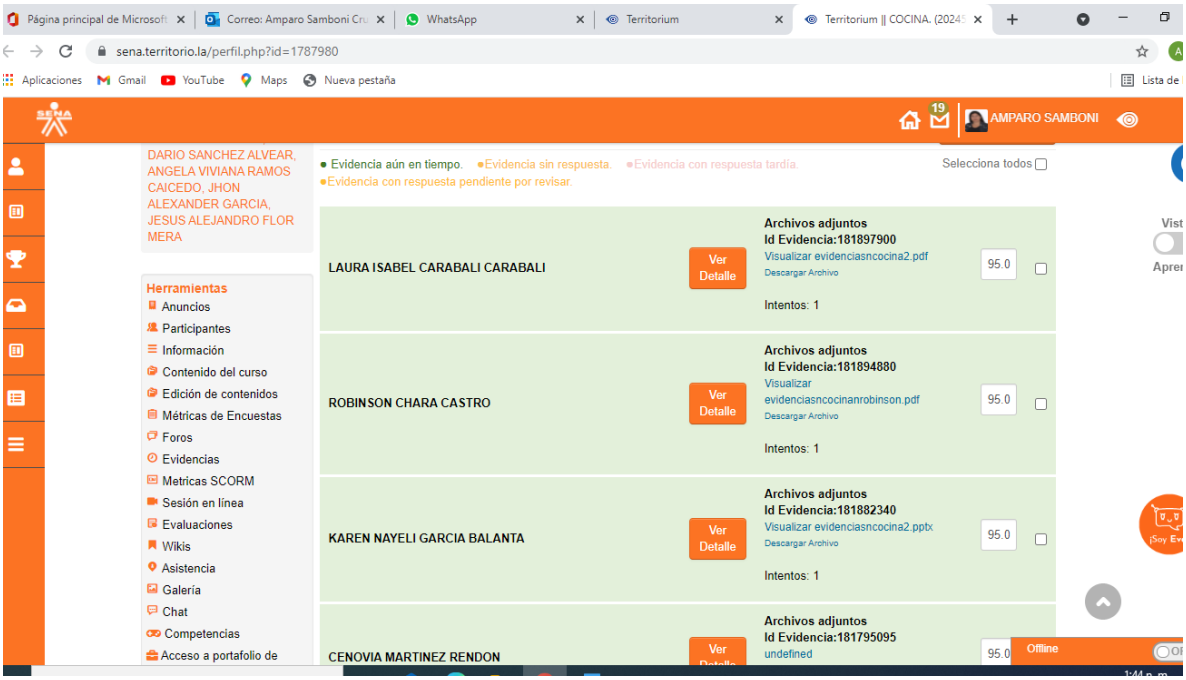
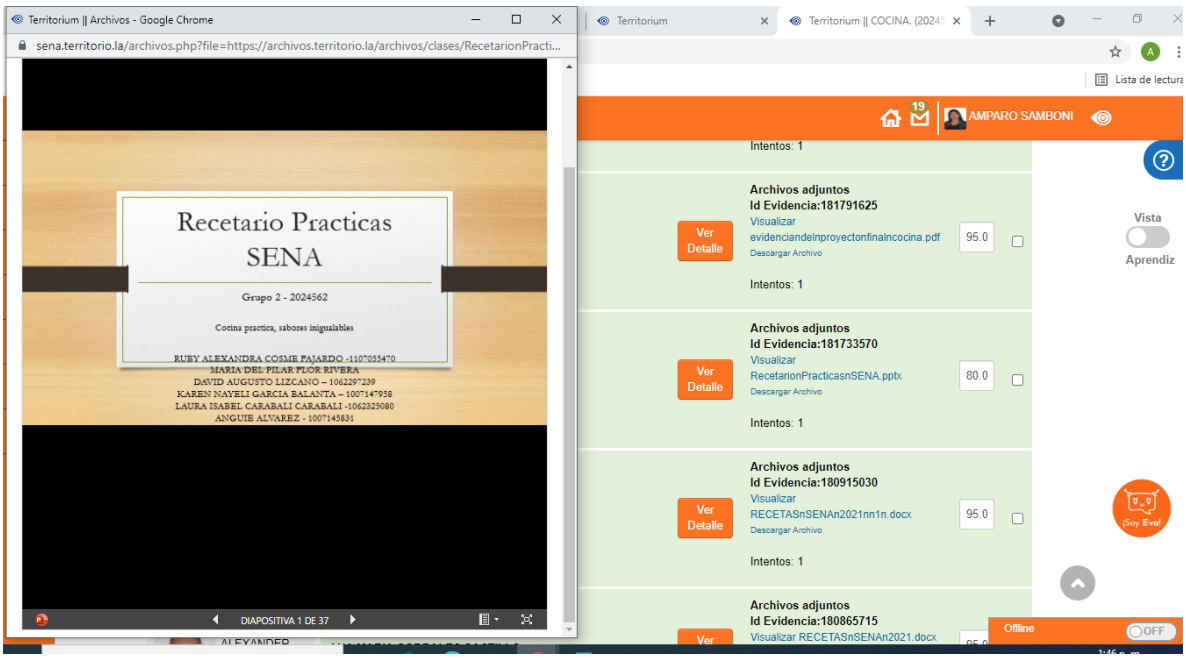
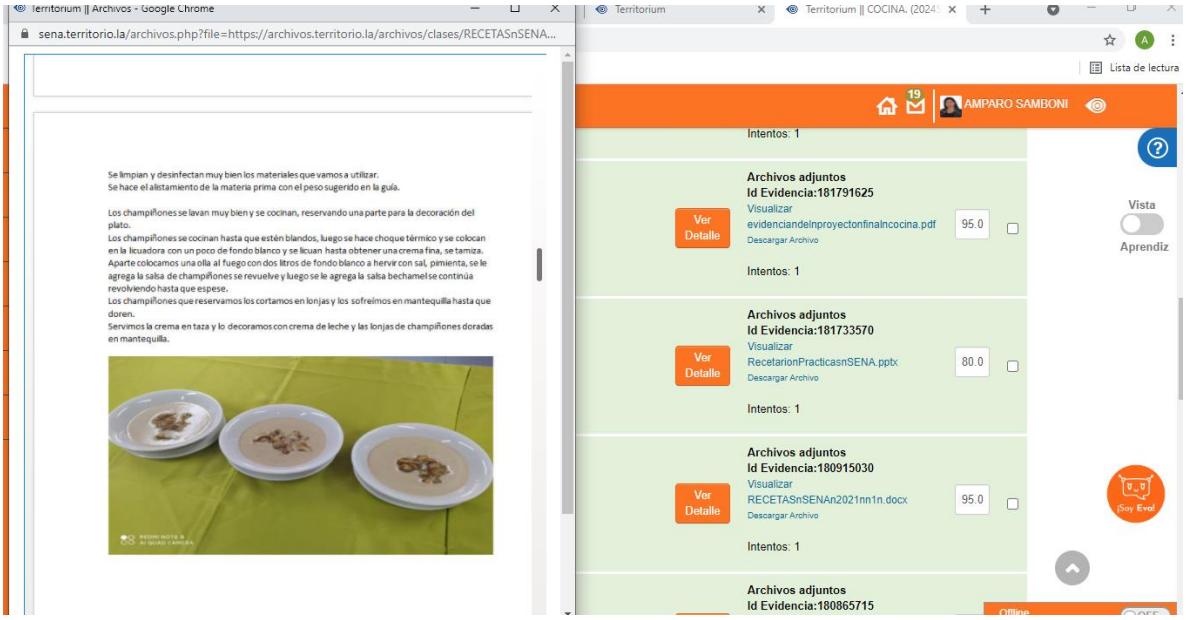
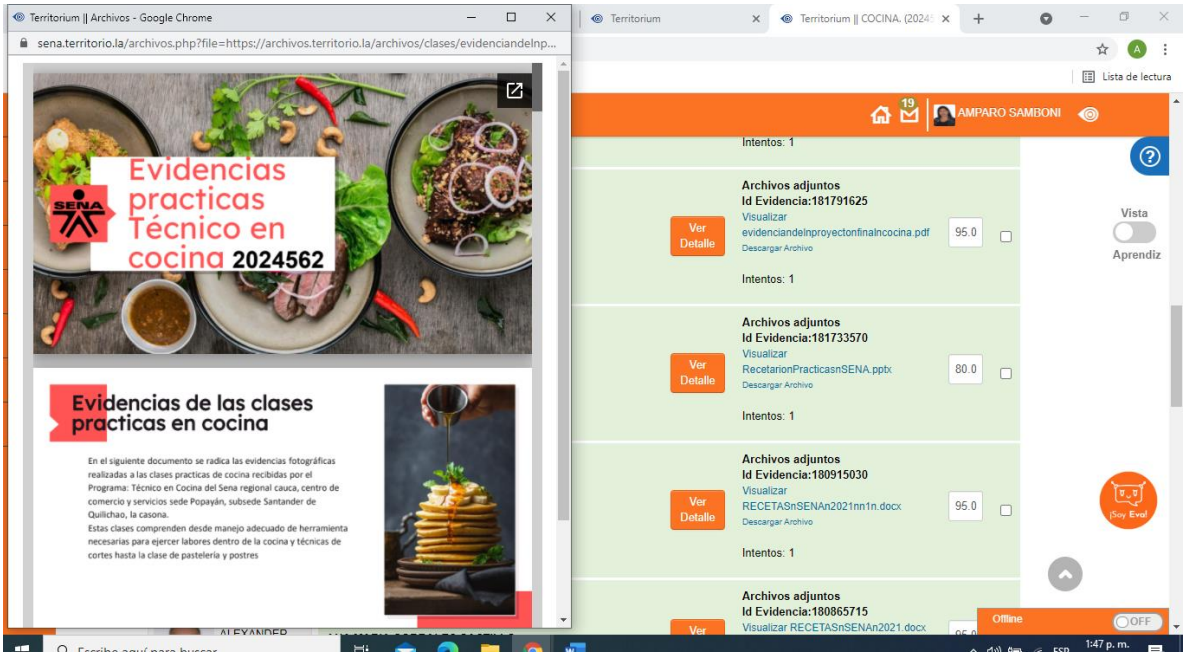
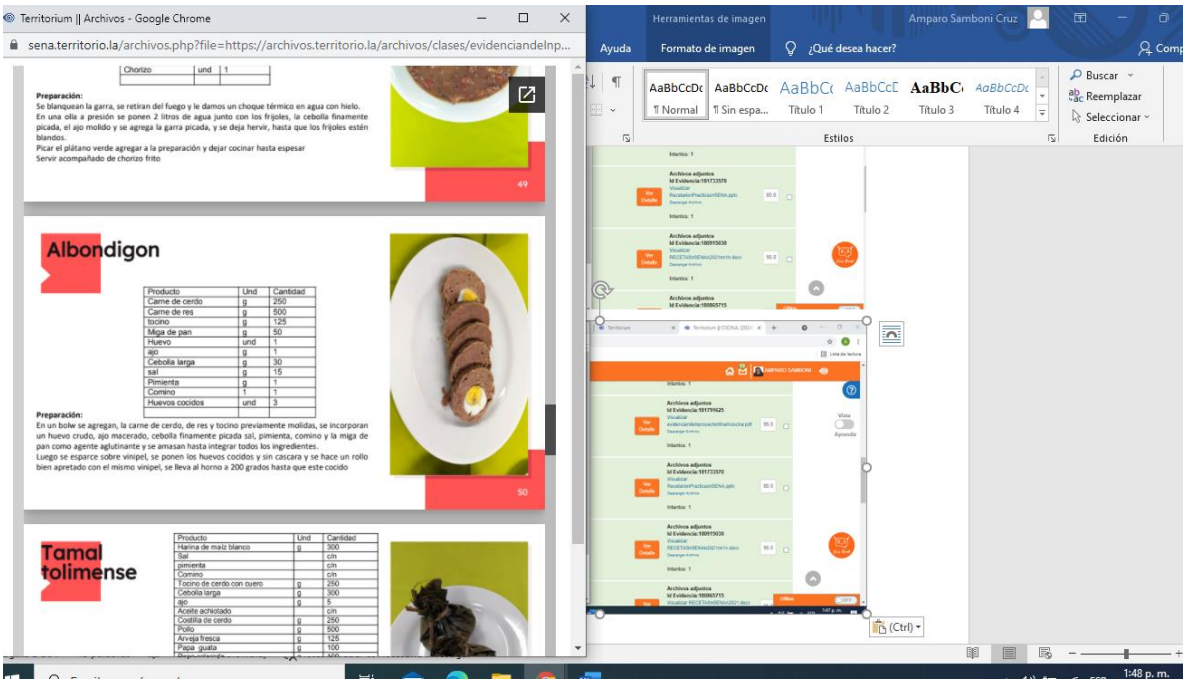
Evidencias trabajos terroitorium.

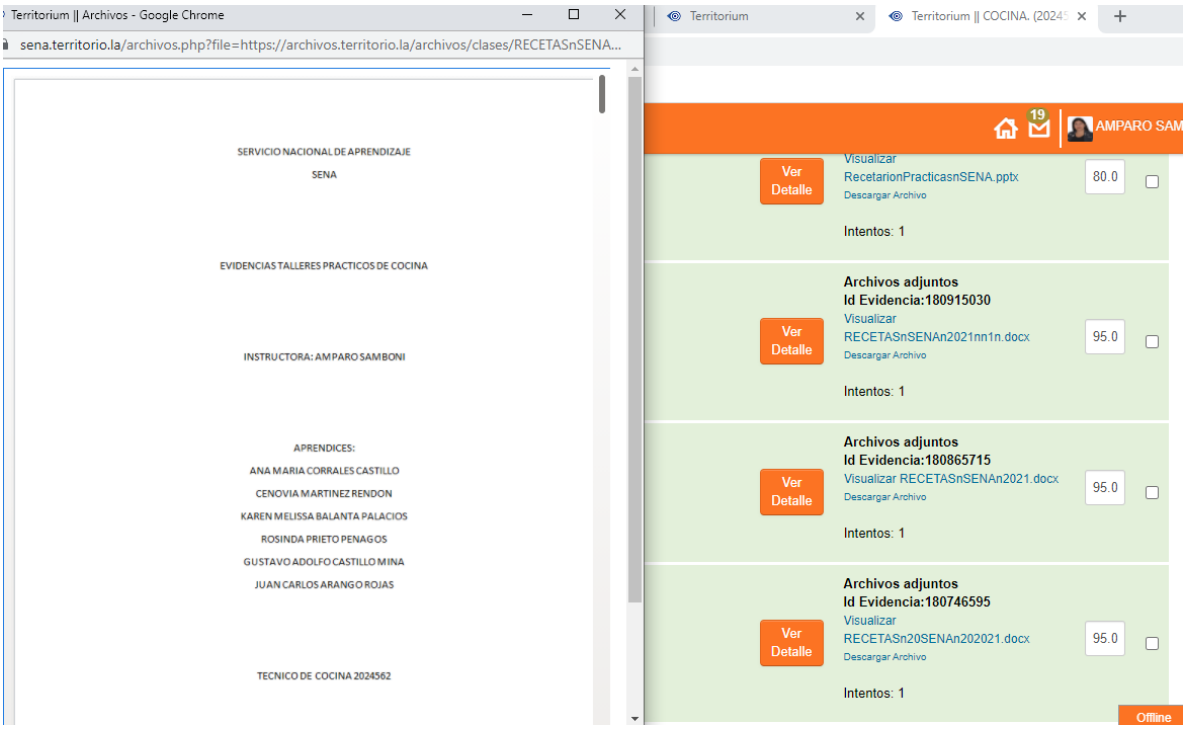


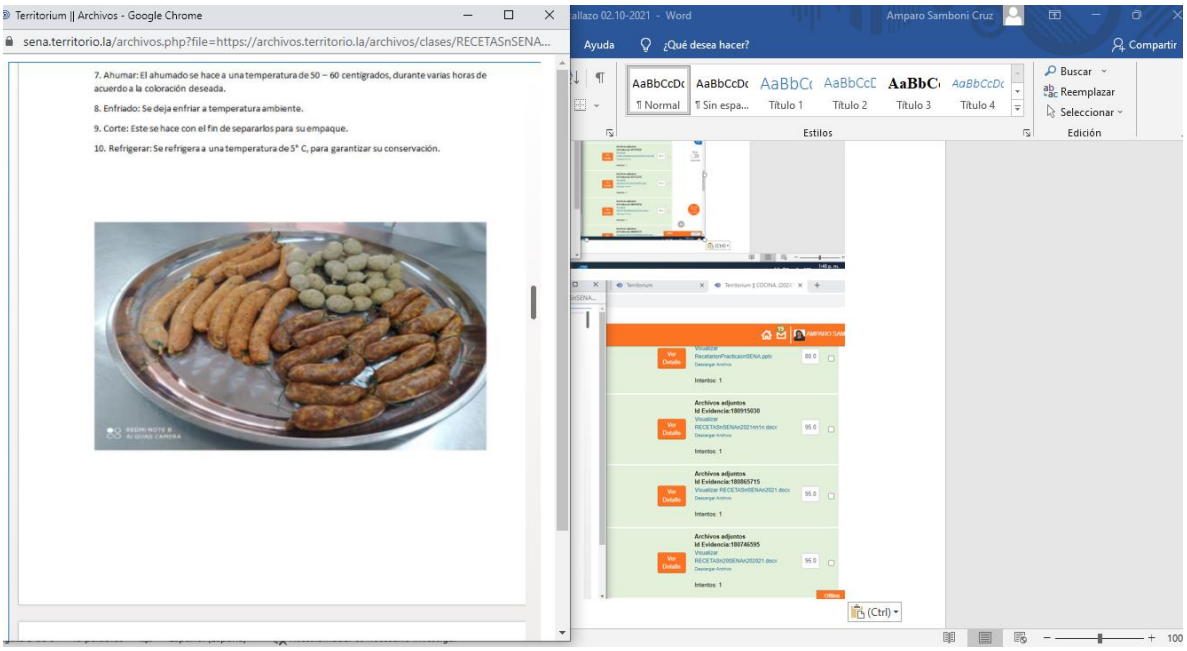


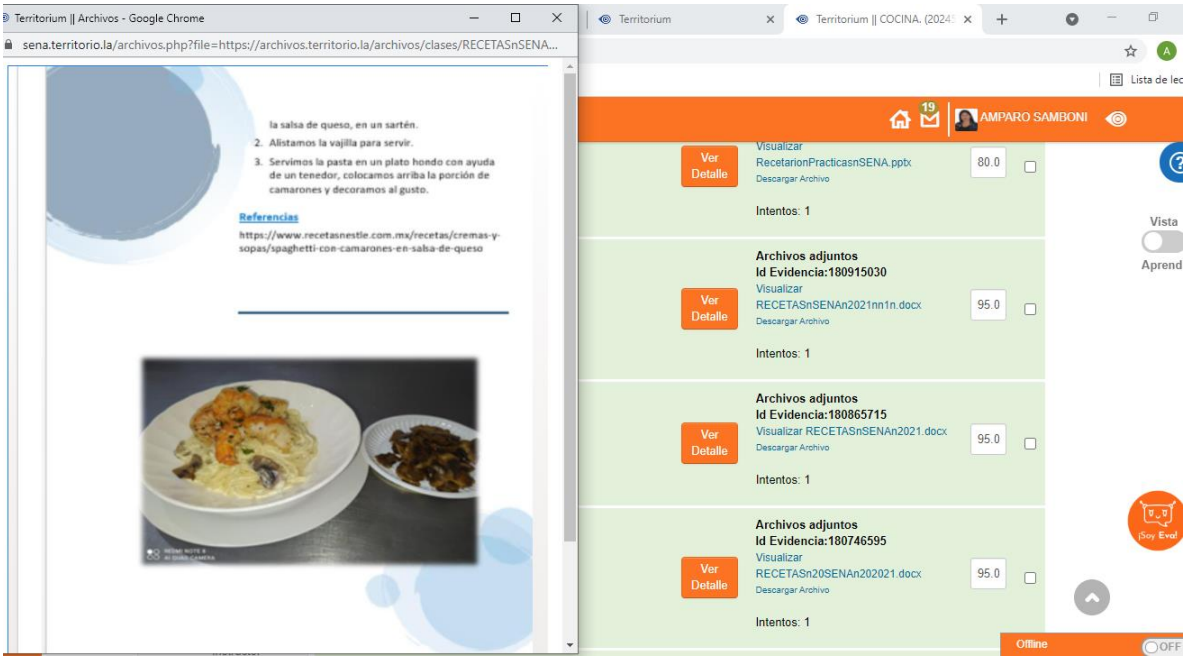

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/RECETASnSENA...
Se limpian y desinfectan muy bien los materiales que vamos a utilizar.
Se hace el alistamiento de la materia prima con el peso sugerido en la guía.
Los champiñones se lavan muy bien y se cocinan, reservando una parte para la decoración del plato.
Los champiñones se cocinan hasta que estén blandos, luego se hace choque térmico y se colocan en la licuadora con un poco de fondo blanco y se licuan hasta obtener una crema fina, se tamiza.
Aparte colocamos una olla al fuego con dos litros de fondo blanco a hervir con sal, pimienta, se le agrega la salsa de champiñones se revuelve y luego se le agrega la salsa bechamel se continúa revolviendo hasta que espese.
Los champiñones que reservamos los cortamos en lonjas y los sofreímos en mantequilla hasta que doren.
Servimos la crema en taza y lo decoramos con crema de leche y las lonjas de champiñones doradas en mantequilla.
Territorium
Territorium || COCINA. (2024
Lista de lectura
AMPARO SAMBONI
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:181791625
Visualizar
evidenciandelnproyectonfinalncocina.pdf
Descargar Archivo
95.0
Ver Detalle
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:181733570
Visualizar
RecetarionPracticasnSENA.pptx
Descargar Archivo
80.0
Ver Detalle
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180915030
Visualizar
RECETASnSENAn2021nn1n.docx
Descargar Archivo
95.0
Ver Detalle
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180865715
Vista
Aprendiz
¡Soy Eva!
Offline

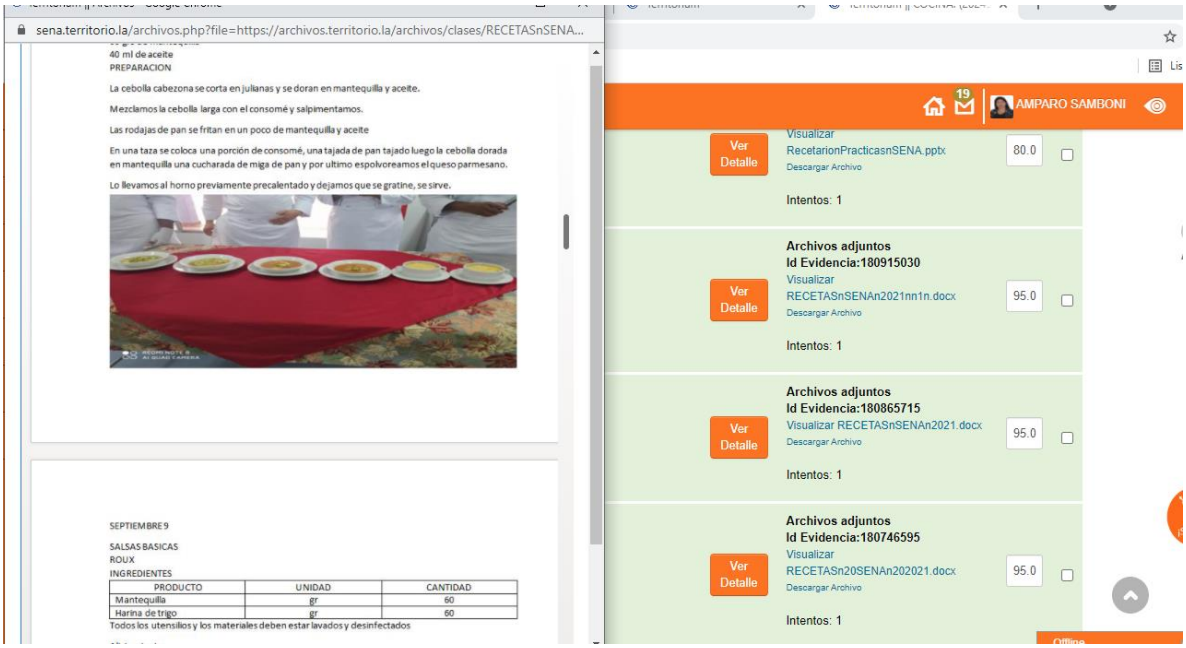

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/evidenciandelnp...
Evidencias practicas Técnico en cocina 2024562
Evidencias de las clases practicas en cocina
En el siguiente documento se radica las evidencias fotográficas realizadas a las clases practicas de cocina recibidas por el Programa: Técnico en Cocina del Sena regional cauca, centro de comercio y servicios sede Popayán, subsede Santander de Quilichao, la casona.
Estas clases comprenden desde manejo adecuado de herramienta necesarias para ejercer labores dentro de la cocina y técnicas de cortes hasta la clase de pastelería y postres
Territorium
Territorium || COCINA. (2024
Lista de lectura
AMPARO SAMBONI
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:181791625
Visualizar
evidenciandelnproyectonfinalncocina.pdf
Descargar Archivo
95.0
Ver Detalle
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:181733570
Visualizar
RecetarionPracticasnSENA.pptx
Descargar Archivo
80.0
Ver Detalle
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180915030
Visualizar
RECETASnSENAn2021nn1n.docx
Descargar Archivo
95.0
Ver Detalle
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180865715
Visualizar RECETASnSENAn2021.docx
Vista
Aprendiz
¡Soy Eva!
Offline
1:47 p. m.


Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/evidenciandelnp...
Chorizo | und | 1
Preparación:
Se blanquean la garra, se retiran del fuego y le damos un choque térmico en agua con hielo.
En una olla a presión se ponen 2 litros de agua junto con los frijoles, la cebolla finamente picada, el ajo molido y se agrega la garra picada, y se deja hervir, hasta que los frijoles estén blandos.
Picar el plátano verde agregar a la preparación y dejar cocinar hasta espesar
Servir acompañado de chorizo frito
49
Albondigon
Producto | Und | Cantidad
Carne de cerdo | g | 250
Carne de res | g | 500
tocino | g | 125
Miga de pan | g | 50
Huevo | und | 1
ajo | g | 1
Cebolla larga | g | 30
sal | g | 15
Pimienta | g | 1
Comino | 1 | 1
Huevos cocidos | und | 3
Preparación:
En un bolw se agregan, la carne de cerdo, de res y tocino previamente molidas, se incorporan un huevo crudo, ajo macerado, cebolla finamente picada sal, pimienta, comino y la miga de pan como agente aglutinante y se amasan hasta integrar todos los ingredientes.
Luego se esparce sobre vinipel, se ponen los huevos cocidos y sin cascara y se hace un rollo bien apretado con el mismo vinipel, se lleva al horno a 200 grados hasta que este cocido
50
Tamal tolimense
Producto | Und | Cantidad
Harina de maiz blanco | g | 300
Sal | | c/n
pimienta | | c/n
Comino | | c/n
Tocino de cerdo con cuero | g | 250
Cebolla larga | g | 300
ajo | g | 5
Aceite achiotado | | c/n
Costilla de cerdo | g | 250
Pollo | g | 500
Arveja fresca | g | 125
Papa guata | g | 100
Herramientas de imagen
Amparo Samboni Cruz
Ayuda
Formato de imagen
¿Qué desea hacer?
Normal
Sin espa...
Título 1
Título 2
Título 3
Título 4
Buscar
Reemplazar
Seleccionar
Estilos
Edición
(Ctrl)
1:48 p. m.

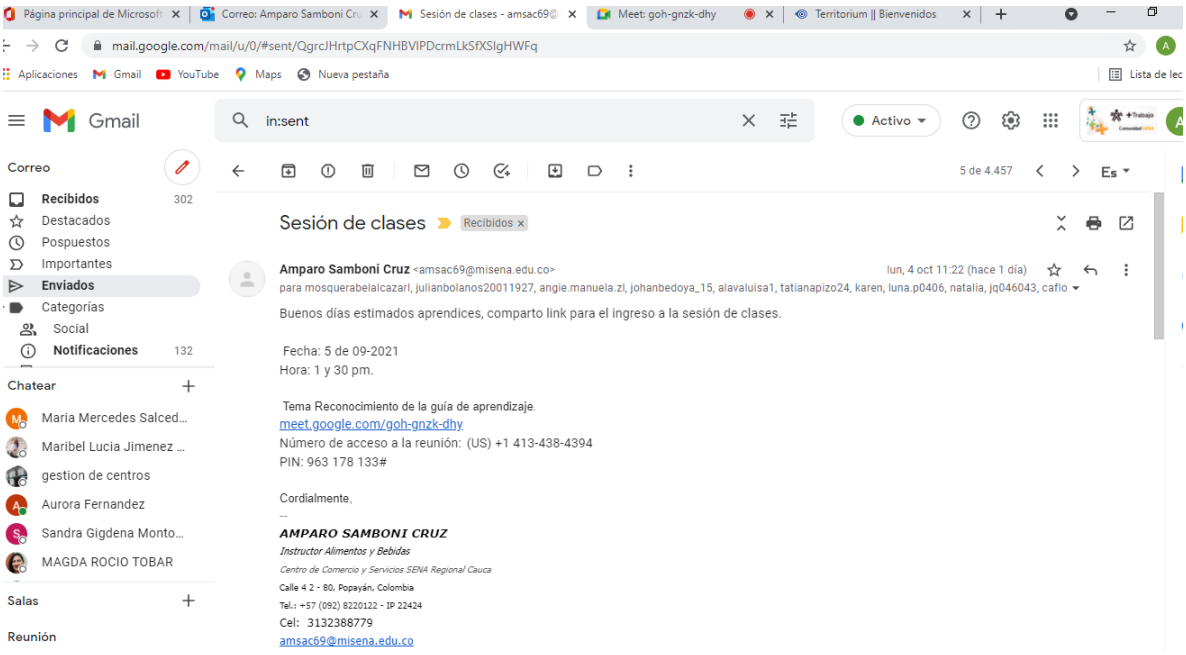

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/RECETASnSENA...
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE
SENA
EVIDENCIAS TALLERES PRACTICOS DE COCINA
INSTRUCTORA: AMPARO SAMBONI
APRENDICES:
ANA MARIA CORRALES CASTILLO
CENOVIA MARTINEZ RENDON
KAREN MELISSA BALANTA PALACIOS
ROSINDA PRIETO PENAGOS
GUSTAVO ADOLFO CASTILLO MINA
JUAN CARLOS ARANGO ROJAS
TECNICO DE COCINA 2024562
Territorium
Territorium || COCINA. (2024
AMPARO SAM
Ver Detalle
Visualizar
RecetarionPracticasnSENA.pptx
Descargar Archivo
80.0
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180915030
Visualizar
RECETASnSENAn2021nn1n.docx
Descargar Archivo
95.0
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180865715
Visualizar RECETASnSENAn2021.docx
Descargar Archivo
95.0
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180746595
Visualizar
RECETASn20SENAn202021.docx
Descargar Archivo
95.0
Intentos: 1
Offline


Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/RECETASnSENA...
7. Ahumar: El ahumado se hace a una temperatura de 50 – 60 centígrados, durante varias horas de acuerdo a la coloración deseada.
8. Enfriado: Se deja enfriar a temperatura ambiente.
9. Corte: Este se hace con el fin de separarlos para su empaque.
10. Refrigerar: Se refrigera a una temperatura de 5° C, para garantizar su conservación.
allazo 02.10-2021 - Word
Amparo Samboni Cruz
Ayuda
¿Qué desea hacer?
Compartir
Normal
Sin espa...
Título 1
Título 2
Título 3
Título 4
Estilos
Buscar
Reemplazar
Seleccionar
Edición
Ver Detalle
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180915030
Visualizar RECETASnSENAn2021nn1n.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180865715
Visualizar RECETASnSENAn2021.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180746595
Visualizar RECETASn20SENAn202021.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
(Ctrl)
100

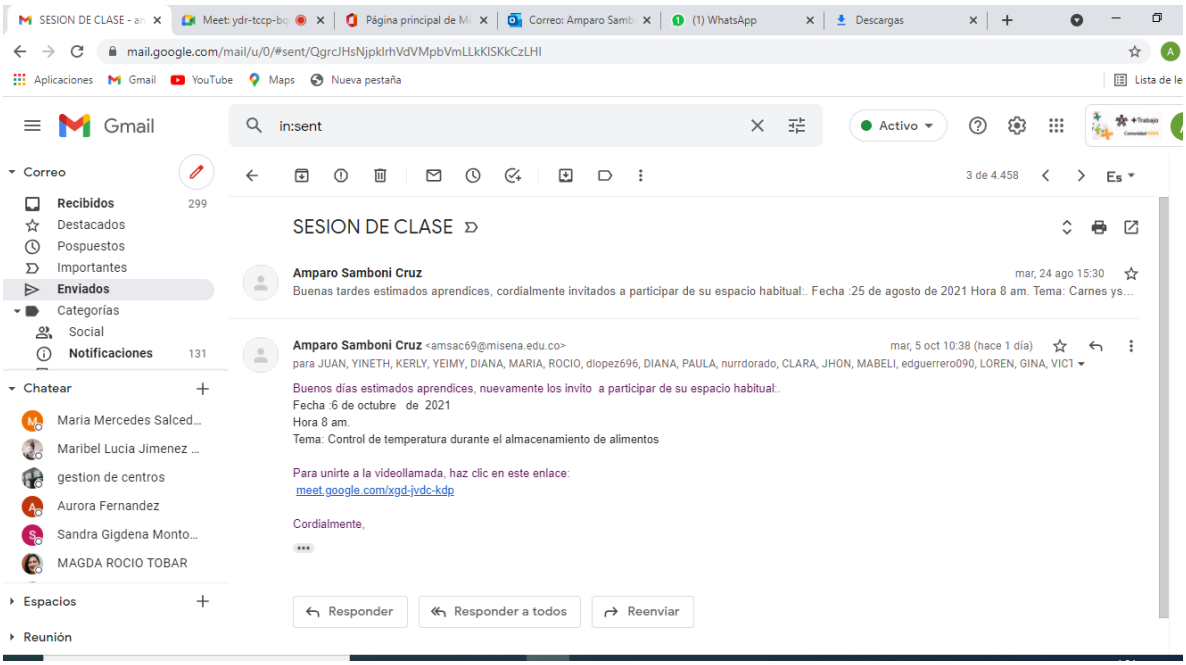

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/RECETASnSENA...
la salsa de queso, en un sartén.
2. Alistamos la vajilla para servir.
3. Servimos la pasta en un plato hondo con ayuda de un tenedor, colocamos arriba la porción de camarones y decoramos al gusto.
Referencias
https://www.recetasnestle.com.mx/recetas/cremas-y-sopas/spaghetti-con-camarones-en-salsa-de-queso
Territorium
Territorium || COCINA. (2024
AMPARO SAMBONI
Ver Detalle
Visualizar RecetarionPracticasnSENA.pptx
Descargar Archivo
80.0
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180915030
Visualizar RECETASnSENAn2021nn1n.docx
Descargar Archivo
95.0
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180865715
Visualizar RECETASnSENAn2021.docx
Descargar Archivo
95.0
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:180746595
Visualizar RECETASn20SENAn202021.docx
Descargar Archivo
95.0
Intentos: 1
Vista
Aprend
Offline
OFF



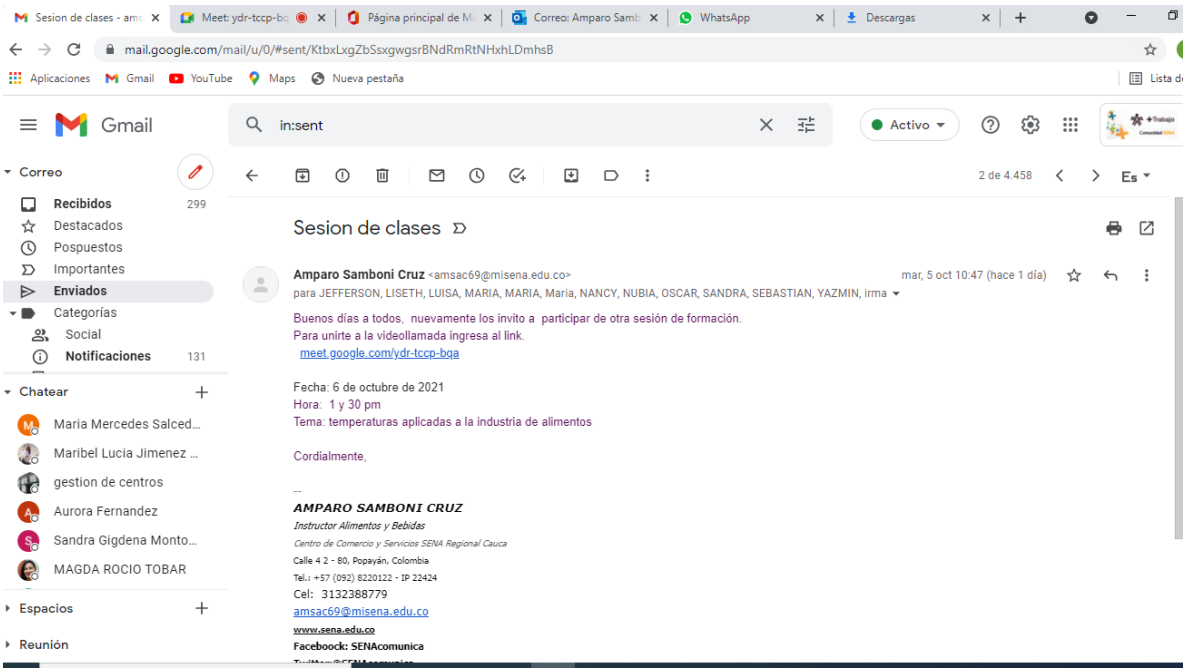
Evidencias revisión trabajos en correo electrónico. Ficha 2381393

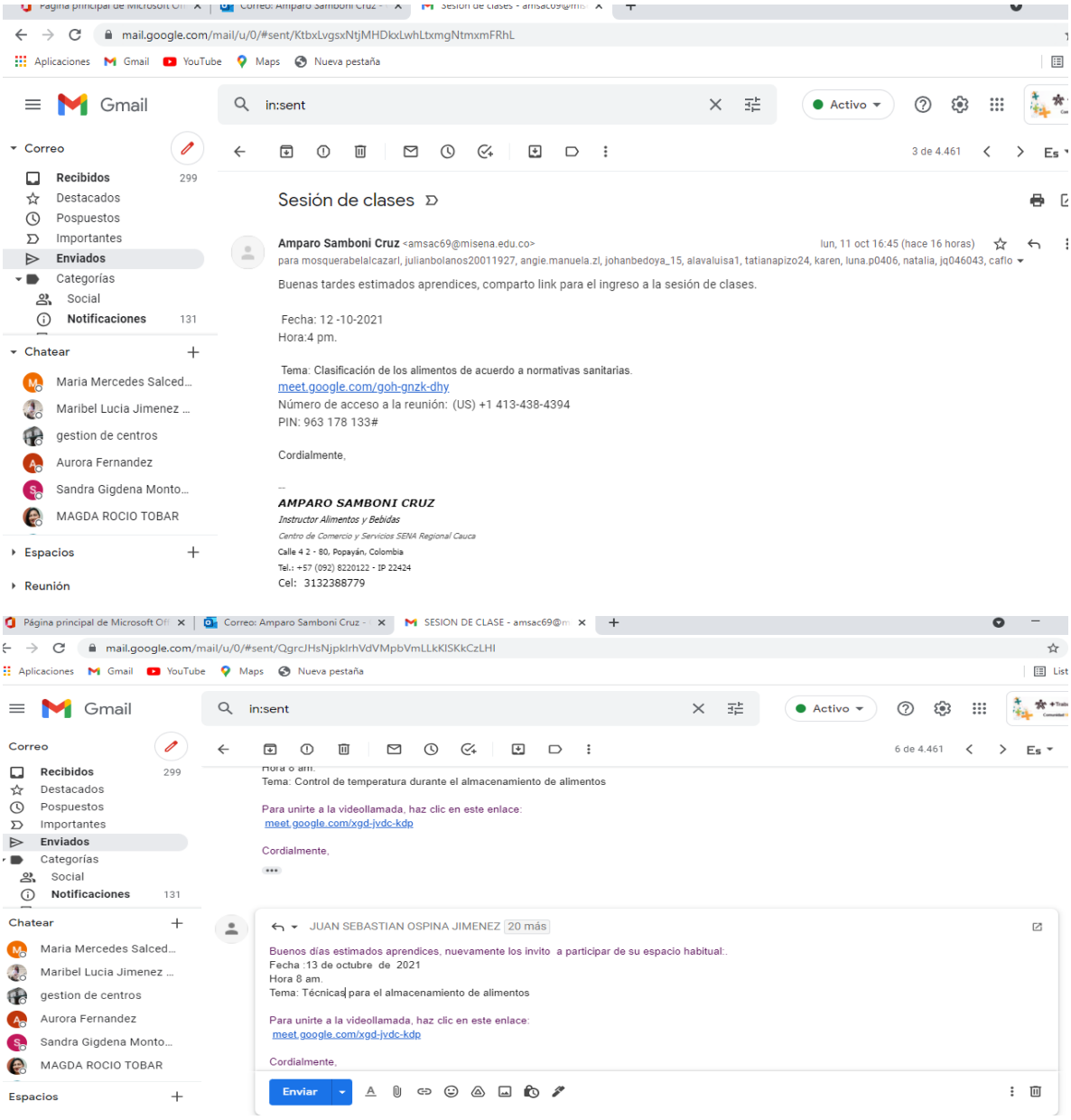


2254879

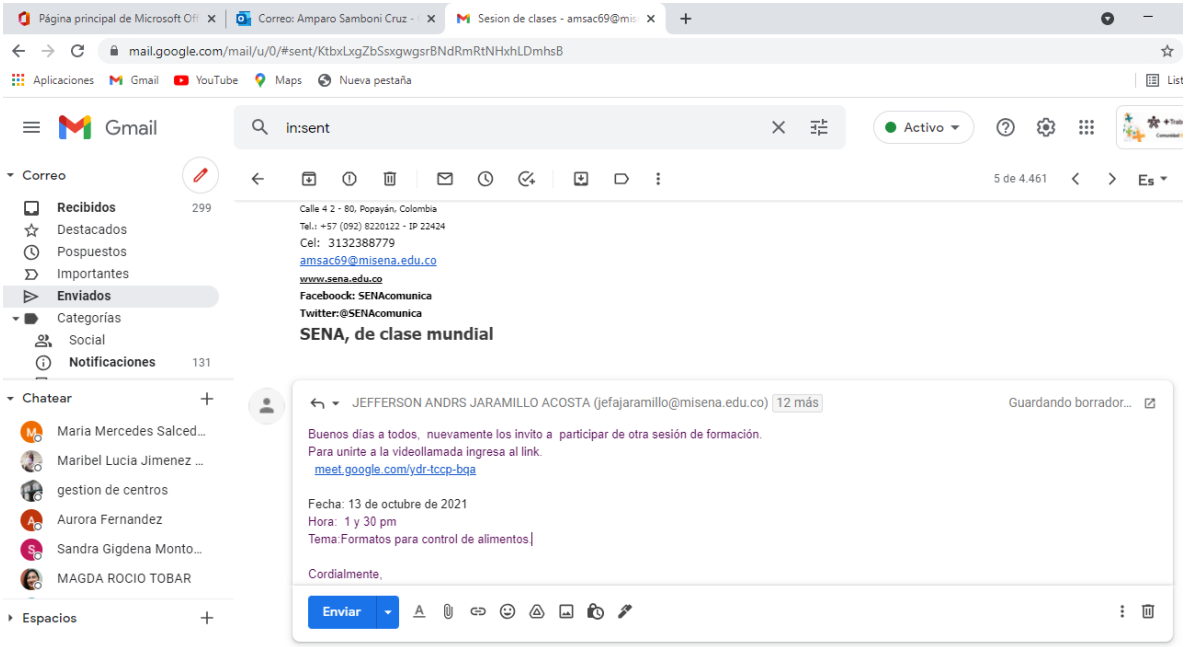

SESION DE CLASE - am
Meet: ydr-tccp-bq
Página principal de M
Correo: Amparo Samb
(1) WhatsApp
Descargas
mail.google.com/mail/u/0/#sent/QgrcJHsNjpkIrhVdVMpbVmLLkKlSKkCzLHI
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Gmail
in:sent
Activo
Correo
Recibidos 299
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Social
Notificaciones 131
Chatear
Maria Mercedes Salced...
Maribel Lucia Jimenez ...
gestion de centros
Aurora Fernandez
Sandra Gigdena Monto...
MAGDA ROCIO TOBAR
Espacios
Reunión
3 de 4.458
Es
SESION DE CLASE
Amparo Samboni Cruz
mar, 24 ago 15:30
Buenas tardes estimados aprendices, cordialmente invitados a participar de su espacio habitual:. Fecha :25 de agosto de 2021 Hora 8 am. Tema: Carnes ys...
Amparo Samboni Cruz <amsac69@misena.edu.co>
mar, 5 oct 10:38 (hace 1 día)
para JUAN, YINETH, KERLY, YEIMY, DIANA, MARIA, ROCIO, dlopez696, DIANA, PAULA, nurrdorado, CLARA, JHON, MABELI, edguerrero090, LOREN, GINA, VIC1
Buenos días estimados aprendices, nuevamente los invito a participar de su espacio habitual:.
Fecha :6 de octubre de 2021
Hora 8 am.
Tema: Control de temperatura durante el almacenamiento de alimentos
Para unirte a la videollamada, haz clic en este enlace:
meet.google.com/xgd-jvdc-kdp
Cordialmente,
Responder
Responder a todos
Reenviar

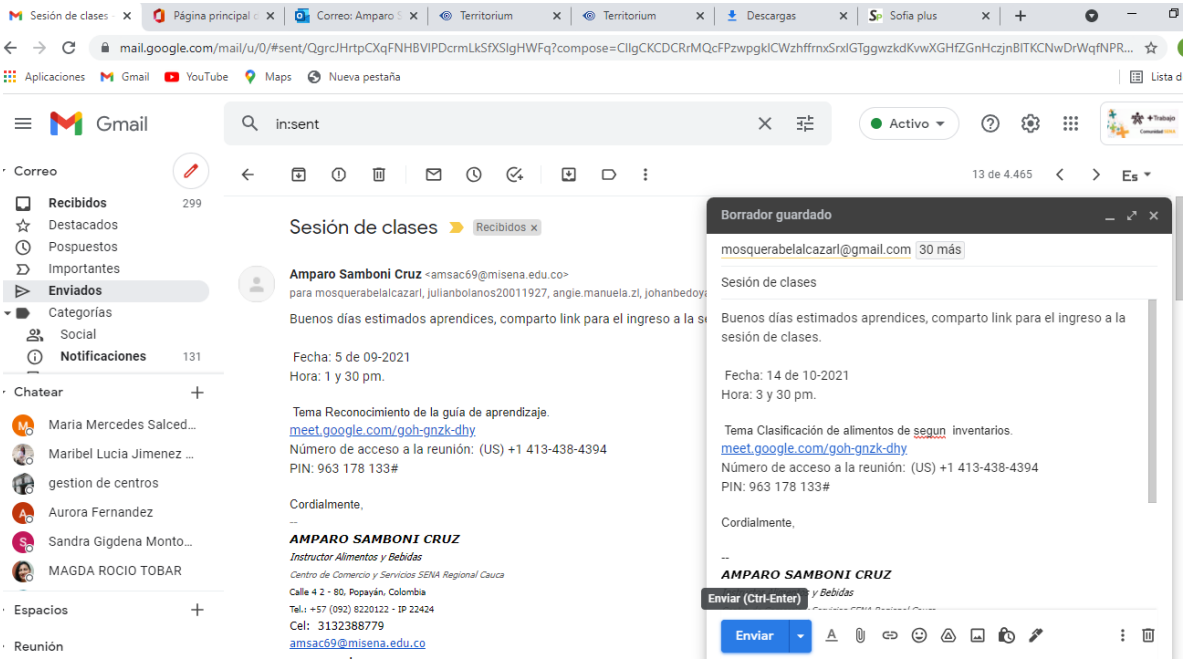
2254823


Sesion de clases - am
Meet: ydr-tccp-bq
Página principal de M
Correo: Amparo Samb
WhatsApp
Descargas
mail.google.com/mail/u/0/#sent/KtbxLxgZbSsxgwgsrBNdRmRtNHxhLDmhsB
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Gmail
in:sent
Activo
Correo
Recibidos 299
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Social
Notificaciones 131
Chatear
Maria Mercedes Salced...
Maribel Lucia Jimenez ...
gestion de centros
Aurora Fernandez
Sandra Gigdena Monto...
MAGDA ROCIO TOBAR
Espacios
Reunión
2 de 4.458
Es
Sesion de clases
Amparo Samboni Cruz <amsac69@misena.edu.co>
mar, 5 oct 10:47 (hace 1 día)
para JEFFERSON, LISETH, LUISA, MARIA, MARIA, Maria, NANCY, NUBIA, OSCAR, SANDRA, SEBASTIAN, YAZMIN, irma
Buenos días a todos, nuevamente los invito a participar de otra sesión de formación.
Para unirte a la videollamada ingresa al link.
meet.google.com/ydr-tccp-bqa
Fecha: 6 de octubre de 2021
Hora: 1 y 30 pm
Tema: temperaturas aplicadas a la industria de alimentos
Cordialmente,
AMPARO SAMBONI CRUZ
Instructor Alimentos y Bebidas
Centro de Comercio y Servicios SENA Regional Cauca
Calle 4 2 - 80, Popayán, Colombia
Tel.: +57 (092) 8220122 - IP 22424
Cel: 3132388779
amsac69@misena.edu.co
www.sena.edu.co
Facebook: SENAcomunica

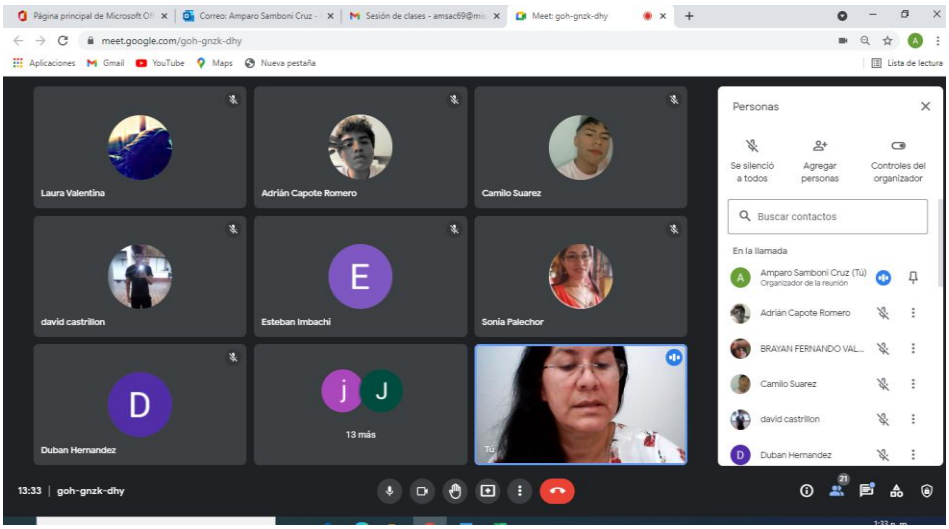

mail.google.com/mail/u/0/#sent/KtbxLvgsxNtjMHDlxLwhLtxmgNtmxmFRhL
Gmail
in:sent
Activo
Correo
Recibidos 299
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Social
Notificaciones 131
Chatear
Maria Mercedes Salced...
Maribel Lucia Jimenez ...
gestion de centros
Aurora Fernandez
Sandra Gigdena Monto...
MAGDA ROCIO TOBAR
Espacios
Reunión
3 de 4.461
Sesión de clases
Amparo Samboni Cruz <amsac69@misena.edu.co>
lun, 11 oct 16:45 (hace 16 horas)
Buenas tardes estimados aprendices, comparto link para el ingreso a la sesión de clases.
Fecha: 12 -10-2021
Hora:4 pm.
Tema: Clasificación de los alimentos de acuerdo a normativas sanitarias.
meet.google.com/goh-gnzk-dhy
Número de acceso a la reunión: (US) +1 413-438-4394
PIN: 963 178 133#
Cordialmente,
AMPARO SAMBONI CRUZ
Instructor Alimentos y Bebidas
Centro de Comercio y Servicios SENA Regional Cauca
Calle 4 2 - 80, Popayán, Colombia
Tel.: +57 (092) 8220122 - IP 22424
Cel: 3132388779

mail.google.com/mail/u/0/#sent/QgrcJHsNjpklrhVdVMpbVmLLkKlSKkCzLHl
Gmail
in:sent
Activo
Correo
Recibidos 299
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Social
Notificaciones 131
Chatear
Maria Mercedes Salced...
Maribel Lucia Jimenez ...
gestion de centros
Aurora Fernandez
Sandra Gigdena Monto...
MAGDA ROCIO TOBAR
Espacios
6 de 4.461
Tema: Control de temperatura durante el almacenamiento de alimentos
Para unirte a la videollamada, haz clic en este enlace:
meet.google.com/xgd-jvdc-kdp
Cordialmente,
JUAN SEBASTIAN OSPINA JIMENEZ 20 más
Buenos días estimados aprendices, nuevamente los invito a participar de su espacio habitual:.
Fecha :13 de octubre de 2021
Hora 8 am.
Tema: Técnicas para el almacenamiento de alimentos
Para unirte a la videollamada, haz clic en este enlace:
meet.google.com/xgd-jvdc-kdp
Cordialmente,
Enviar

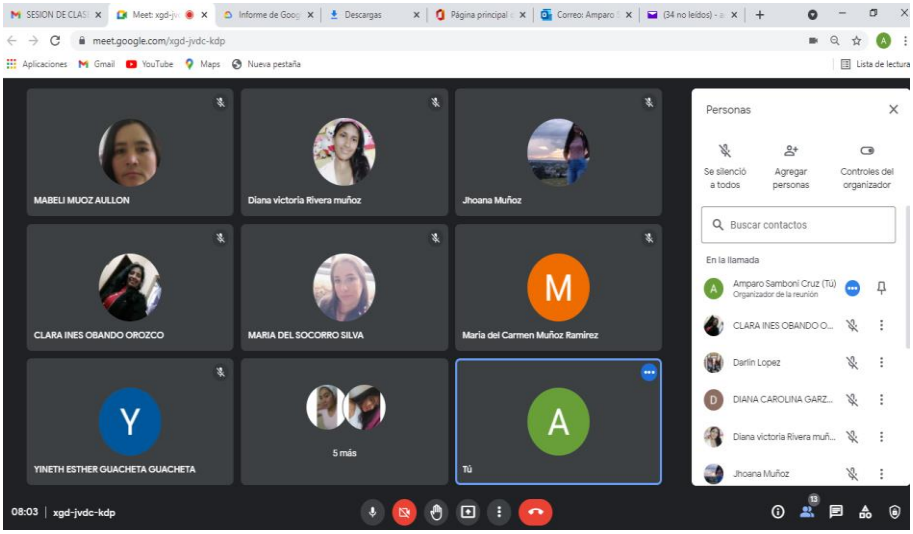

Página principal de Microsoft Offi
Correo: Amparo Samboni Cruz -
Sesion de clases - amsac69@mis
mail.google.com/mail/u/0/#sent/KtbxLxgZbSsxgwgsrBNdRmRtNHxhLDmhsB
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Gmail
in:sent
Activo
Correo
Recibidos 299
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Social
Notificaciones 131
Chatear
Maria Mercedes Salced...
Maribel Lucia Jimenez ...
gestion de centros
Aurora Fernandez
Sandra Gigdena Monto...
MAGDA ROCIO TOBAR
Espacios
5 de 4.461
Es
Calle 4 2 - 80, Popayán, Colombia
Tel.: +57 (092) 8220122 - IP 22424
Cel: 3132388779
amsac69@misena.edu.co
www.sena.edu.co
Facebook: SENAcomunica
Twitter:@SENAcomunica
SENA, de clase mundial
JEFFERSON ANDRS JARAMILLO ACOSTA (jefajaramillo@misena.edu.co) 12 más
Guardando borrador...
Buenos días a todos, nuevamente los invito a participar de otra sesión de formación.
Para unirte a la videollamada ingresa al link.
meet.google.com/ydr-tccp-bqa
Fecha: 13 de octubre de 2021
Hora: 1 y 30 pm
Tema:Formatos para control de alimentos
Cordialmente,
Enviar


Sesión de clases
Página principal
Correo: Amparo
Territorium
Territorium
Descargas
Sofia plus
mail.google.com/mail/u/0/#sent/QgrcJHrtpCXqFNHBVlPDcrmLkSfXSlgHWFq?compose=CllgCKCDCRrMQcFPzwpgklCWzhffrnxSrxlGTggwzkdKvwXGHfZGnHczjnBITKCNwDrWqfNPR...
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Gmail
in:sent
Activo
Correo
Recibidos 299
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Social
Notificaciones 131
Chatear
Maria Mercedes Salced...
Maribel Lucia Jimenez ...
gestion de centros
Aurora Fernandez
Sandra Gigdena Monto...
MAGDA ROCIO TOBAR
Espacios
Reunión
13 de 4.465
Es
Sesión de clases
Recibidos
Amparo Samboni Cruz <amsac69@misena.edu.co>
Buenos días estimados aprendices, comparto link para el ingreso a la se
Fecha: 5 de 09-2021
Hora: 1 y 30 pm.
Tema Reconocimiento de la guía de aprendizaje.
meet.google.com/goh-gnzk-dhy
Número de acceso a la reunión: (US) +1 413-438-4394
PIN: 963 178 133#
Cordialmente,
AMPARO SAMBONI CRUZ
Instructor Alimentos y Bebidas
Centro de Comercio y Servicios SENA Regional Cauca
Calle 4 2 - 80, Popayán, Colombia
Tel.: +57 (092) 8220122 - IP 22424
Cel: 3132388779
amsac69@misena.edu.co
Borrador guardado
mosquerabelalcazarl@gmail.com 30 más
Sesión de clases
Buenos días estimados aprendices, comparto link para el ingreso a la sesión de clases.
Fecha: 14 de 10-2021
Hora: 3 y 30 pm.
Tema Clasificación de alimentos de segun inventarios.
meet.google.com/goh-gnzk-dhy
Número de acceso a la reunión: (US) +1 413-438-4394
PIN: 963 178 133#
Cordialmente,
AMPARO SAMBONI CRUZ
Enviar (Ctrl-Enter)
Enviar

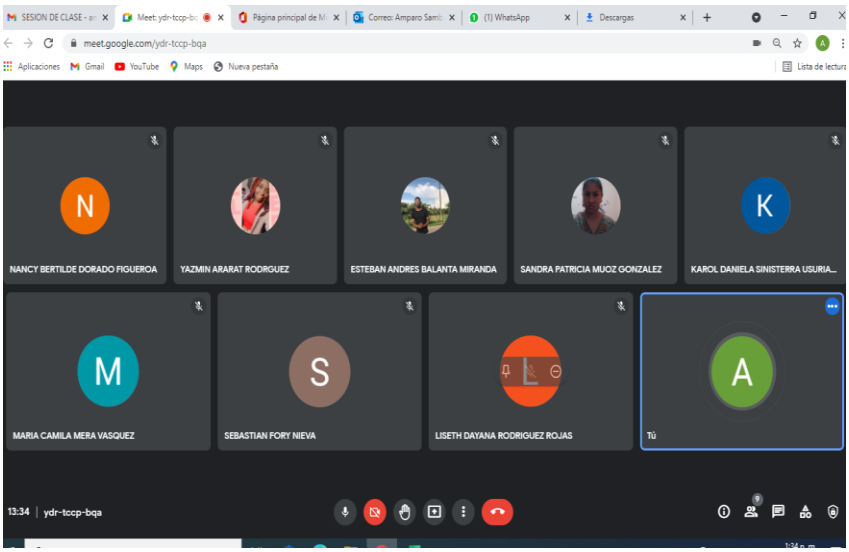
Grupo 2381393



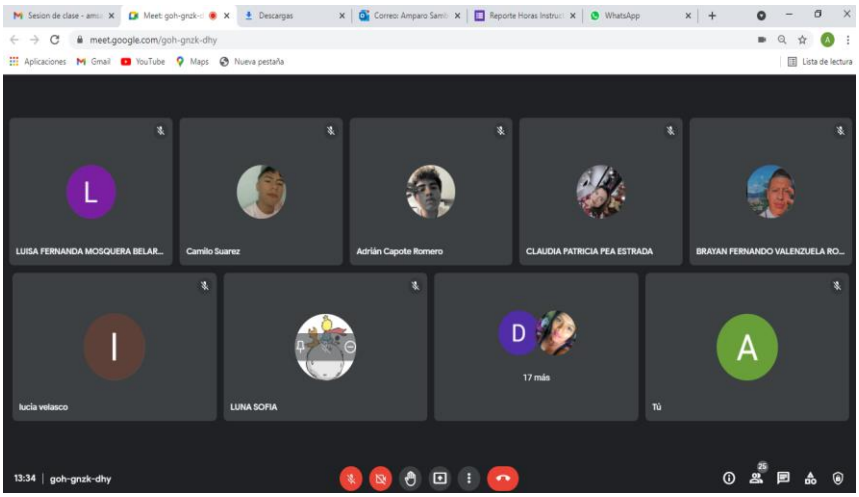
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2021.
Técnico cocina Ficha 2381393
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



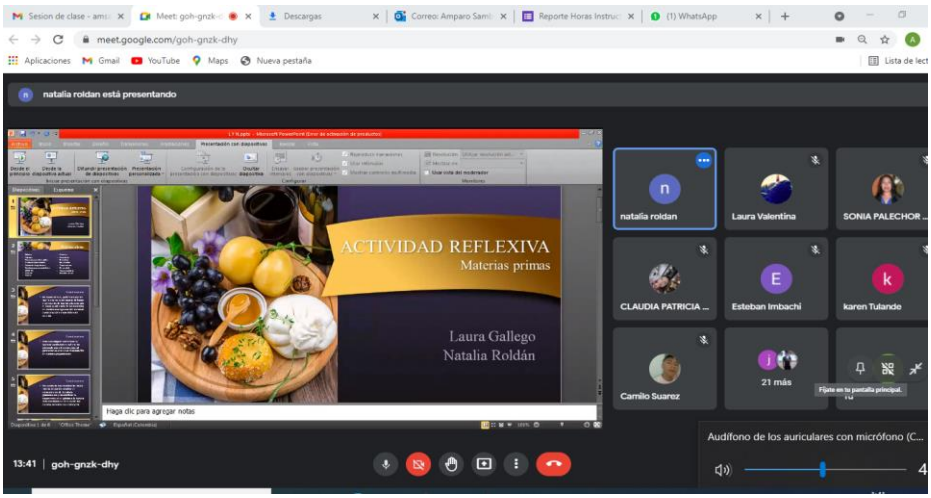
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2021.
Técnico cocina Ficha 2254879
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



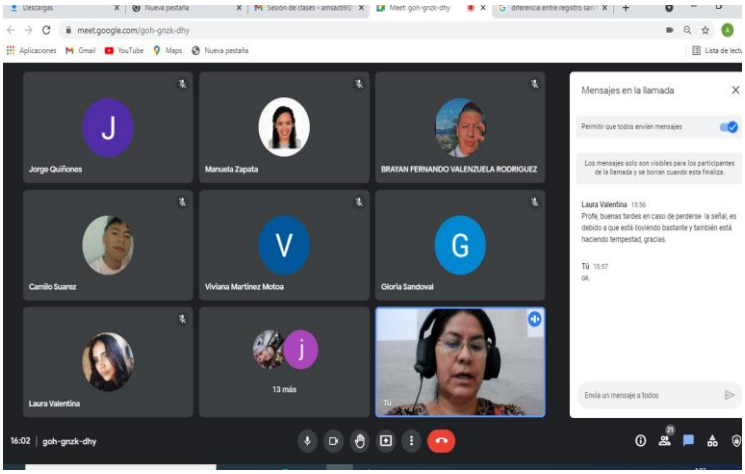
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2021.
Técnico cocina Ficha 2254823
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



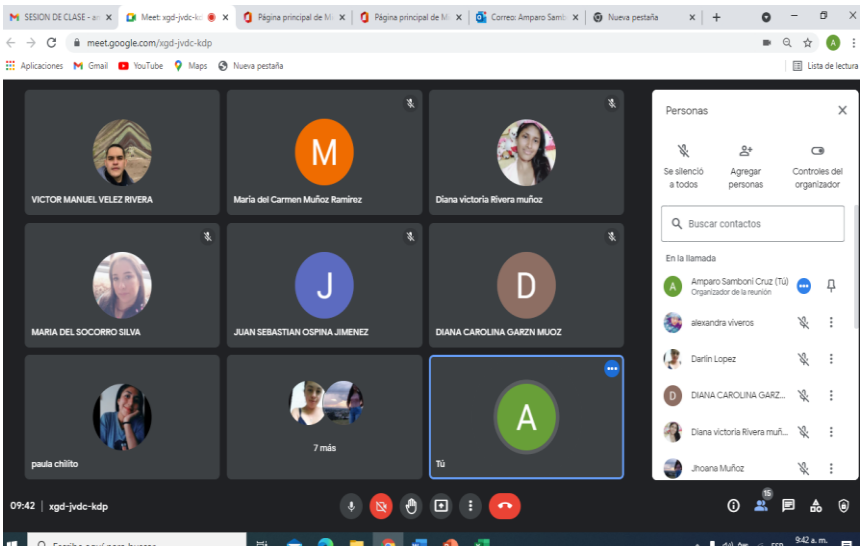
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2021.
Técnico cocina Ficha 2381393
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



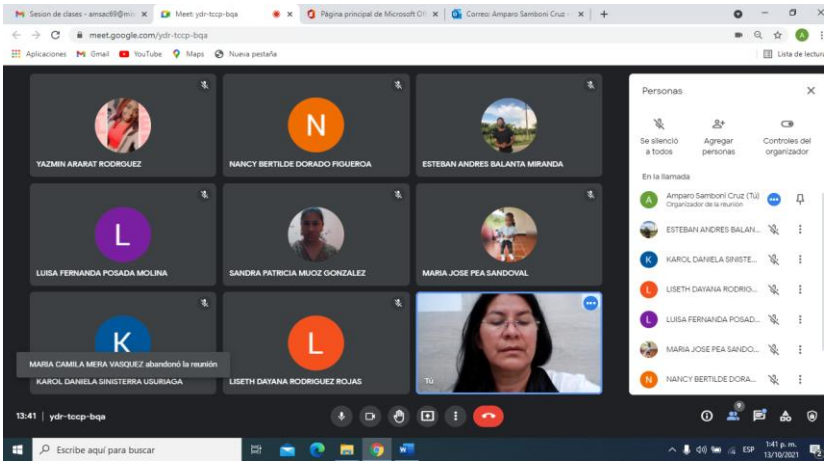
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2021.
Técnico cocina Ficha 2381393
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



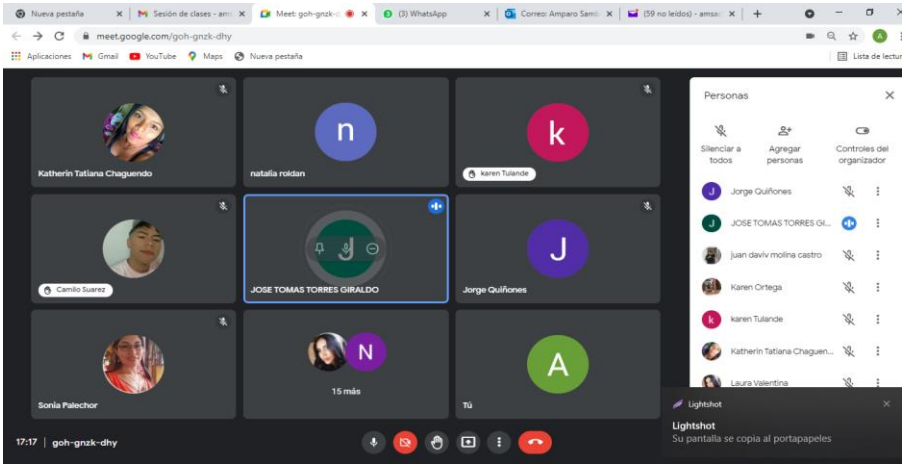
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2021.
Técnico cocina Ficha 2187363
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2021.
Técnico cocina Ficha 2254879
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2021.
Técnico cocina Ficha 2254823
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2021.
Técnico cocina Ficha 2381393
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium

CONTROL DEL MANEJO DE LAS MATERIAS DE PRIMAS

Claudia Patricia Peña Estrada

Sena

Comercio y Servicios Ambiente Cocina

Técnico en Cocina

Area APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE COCINA EN ESTABLECIMIENTOS GASTRONÓMICOS

Ins. Amparo Samboni

2021

1. Formulación de las actividades de aprendizaje

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Reflexione sobre los siguientes aspectos (Actividad Individual):

- ✓ ¿Qué características deben tener los alimentos que se utilizan en las cocinas de los restaurantes?

Rta/ Deben ser frescos; limpios, de buena calidad, deben tener cadena de conservación optima, carnes frescas, pastas harinas y arroces que no estén vencidos.

- ✓ ¿Los alimentos con daños evidentes pueden causar alteraciones en las preparaciones finales?

Rta/ Si, ya que los mismos contienes bacterias, parásitos, microorganismos dañinos para el ser humano y puede terminar en una gastroenteritis.

- ✓ Como responsable de la preparación de menús ¿qué haría para garantizar la calidad de estos?

Rta/ * tener el almacenamiento de los alimentos limpios y ordenados
* Tener una tabla de conservación de alimentos
* Conseguir un proveedor que nos suministre y garantice la calidad de los mismos
* al comprar los alimentos hacerle la debida limpieza para prepararlos o conservarlos
*Adquirir la materia prima este en optimas condiciones para utilizarlas

- ✓ ¿Cuál es la responsabilidad del cocinero en el manejo de los alimentos para su preparación?

Rta./ La responsabilidad del cocinero es tener un buen aseo a las materias primas, implementos de cocina (cuchillos, ollas ,estufa, paredes, mesones) el sitio donde se elaboran los alimentos que estén bien limpio, el aseo personal es muy importante y la utilización de implementos de bioseguridad.

- ✓ ¿El uso de algunos vocablos del idioma inglés es necesario en los contextos de la producción de alimentos? Justifique su respuesta.

Rta./ Si, Por que la cocina es a nivel internacional y muchos menus y/o preparaciones vienen con nombres en ingles asi que es necesario aprender el idioma para poder preparar estas recetas sin inconvenientes.

Conforme grupos colaborativos con dos de sus compañeros y con base en las respuestas obtenidas e incluya un listado de palabras relacionadas con los aspectos tratados, desarrollen una cartelera a manera de caricatura en la que compilen las conclusiones logradas. (Actividad grupal)

SOLUCION

1.- Implementos y utensilios Limpios

2.- Materias Primas

3.- Buena Calidad

4.- Cadenas de Conservación

5.- Almacenamiento

6.- Limpieza

7.- Implementos de Bioseguridad

8.- Manipulación de Alimentos

9.- Aseo Personal

10.- Manejo del idioma ingles

Alimentos y clasificaciones

(Control del manejo de la materia primas)

Identifique los conceptos y las clases de alimentos, elabore un cuadro comparativo sobre esta tipología incluyendo ejemplos de los mismos. Para el desarrollo de la actividad se puede guiar por el siguiente esquema (Actividad Individual):

PROPOSITO	TIPOLOGIAS	DESCRIPCION	EJEMPLO
Según Nutrientes	Energéticos	Son alimentos que contienen como componentes principales carbohidratos y grasas que proporcionan energía.	los aceites y grasas, los frutos secos, cereales como arroz, harinas, pasta, pan y azúcar, miel, chocolates y dulces
	Plásticos o Constructores	Los alimentos constructores aportan la materia necesaria para la construcción de tus músculos y tejidos, y ayudan a renovarlos y repararlos. También, contienen vitaminas y cumplen otras funciones importantes dentro del organismo como las de crecimiento	productos lácteos como la leche, el yogur y los quesos. Además, los alimentos de origen animal como las carnes, pescados y huevos, y de origen vegetal como las legumbres, frutos secos y cereales
	Reguladores	Los alimentos reguladores o protectores se encargan de utilizar de manera correcta los alimentos constructores y energéticos. Estos facilitan el control de tus funciones fisiológicas y, en consecuencia, ayudan a todos los procesos de tu organismo para que fluyan con normalidad	se encuentran principalmente las hortalizas, las verduras y las frutas frescas
Según función en el organismo	Glúcidos	principalmente de función energética. Aportan energía a las células.	Arroz, trigo, maíz, avena,azúcar,miel,golosinas,papa,yuca,batata,garbanzos,lentejas, frutas y verduras
	Lípidos	Su función es energética, pues constituyen una forma muy buena para almacenar energía. Sin embargo, los lípidos tienen también una función dentro del cuerpo como reserva de agua, pues tienen un grado de reducción mayor que en los hidratos de carbono. Por otra parte, el almacenamiento de calor tiene también que ver con	Manteca, Aceite de Oliva, Mantequilla, Aceite de Girasol, Grasas del Omega 3, Semillas de Canola, Aceite de Canola, Grasas del Omega 6, Manteca de Cerdo

		los lípidos, así como de diversas funciones estructurales, informativas o catalíticas del cuerpo.	
	Proteicos	Su función principal plástica. Aportan elementos regeneradores para la célula. Vitaminas: función reguladora. Aportan elementos que regulan el buen funcionamiento de todas los elementos y procesos en la célula.	Carne de Ternera, langostinos, Soja, Almendras y pistachos, Pechuga de pollo, atún fresco, lentejas, Gelatina
	Sales minerales	Las sales minerales cumplen funciones en los seres vivos, ya que intervienen en reacciones bioquímicas, además de regular la acidez (pH) y la presión osmótica. El ser humano necesita incorporar a través de los alimentos una serie de minerales que no puede fabricar el propio cuerpo y que por eso se denominan minerales esenciales.	**Sodio**: Regulación de fluidos como la sal de mesa, pepinillos, olivas **Cloro**: Regulación Balance acido **Potasio**: Transmisión nerviosa se encuentra en los plátanos, albaricoques, patatas **Calcio**: Salud Articular y Ósea se encuentra en la leche, huevo, queso mozzarella **Fosforo**: Producción de lecitina se encuentra en pavo, semillas de chía, Salmon, copos de avena **Magnesio**: Función Nerviosa esta en las espinacas, acelgas, almendras. Semillas de calabaza, lentejas.
Normativa	Alto Riesgo	alimentos de alto riesgo, nos referimos a todos aquellos que pueden tener cierta predisposición a contener gérmenes patógenos o que son el perfecto “caldo de cultivo” de estos gérmenes que en algunos casos incluso pueden producir toxinas.	Arepa rellena de queso Postre de Leche Rollo de Carne Queso fresco Leche cruda Lechona
	Mediano Riesgo	alimentos que puedan contener microorganismos patógenos, pero que normalmente no favorecen su crecimiento debido a las características de este o alimentos con baja probabilidad de contener microorganismos patógenos.	
	Bajo Riesgo	alimentos con poca probabilidad de contener microorganismos patógenos y que no favorecen su crecimiento debido a las características de los mismo, o alimentos que no contienen productos químicos nocivos.	Verdura encurtida Pudin de arroz Fruta deshidratada

Haga un listado de diez (10) alimentos típicos representantes de países latinoamericanos e identifique la función que cumple en el organismo, los nutrientes que lo componen (proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, glúcidos, lípidos, agua, grasa) y clasifíquelos según los grupos identificados en la tabla anterior. (Actividad Individual)

FUNCION DE LOS ALIMENTOS EN EL ORGANISMO											
								CLASIFICACION			
PAIS	PLATO	PROTEINAS	CARBOHIDRATO	VITAMINAS	MINERALES	GLUCIDOS	LIPIDICOS	SEGÚN FUNCION AL ORGANISMO	SEGÚN NUTRIENTES	SEGÚN NORMATIVA	OTRA
ARGENTINA	LOCRO	CARNE RES FRIJOL	MAIZ PATATA CHORIZOS	AJO COMINO PEREJIL	LAUREL	MAIZ VERDURAS	CHORIZOS	GLUCIDOS PROTEICOS	CONSTRUCTORES REGULADORES	RIESGO ALTO POR LAS CARNES CHORIZOS RIESGO MEDIO POR LAS	INGREDIENTES PERECEDEROS
URUGUAY	CHIVITO	CARNE RES HUEVO		LECHUGA		PAN	JAMON MAYONESA QUESO MOZARELLA TOCINO	LIPIDOS	ENERGETICOS	RIESGO ALTO POR LA CARNE TOCINETA QUESO HUEVO	INGREDIENTES PERECEDEROS
BOLIVIA	SILPANCHO	CARNE MOLIDA HUEVO	PLATANO PAP	VERDURAS	COMINO	ARROZ		GLUCIDOS PROTEICOS	PLASTICOS REGULADORES	RIESGO ALTO POR LA CARNE MOLIDA EL HUEVO	INGREDIENTES PERECEDEROS
PERU	CEVICHE MIXTO	PESCADO MARISCOS	MAIZ CAMOTE	CILANTRO CHILE	SAL		ACEITE OLIV	PROTEICOS	PLASTICOS ENERGETICOS	RIESGO ALTO POR EL PESCADO Y LOS MARISCOS	INGREDIENTES PERECEDEROS
CHILE	PANTRUCAS	CARNE MOLIDA	PAPAS	AJO AJI PIMENTON CEBOLLA ZANAHORIA	SAL COMIN	MASA DE HARINA		GLUCIDOS PROTEICOS	PLASTICOS REGULADORES	RIESGO ALTO POR LA CARNE MOLIDA Y LAS VERDURAS	INGREDIENTES PERECEDEROS
ECUADOR	MAITO DE TILAP	TILAPIA	YUCA ARROZ	CEBOLLA PIMIENTOS ZANAHORIA	SAL		ACEITE	PROTEICOS	PLASTICOS	RIESGO ALTO POR EL PESCADO	INGREDIENTES PERECEDEROS
VENEZUELA	PABELLON CRIO	CARNE MECHADA FRIJOL NEGRO	ARROZ PLATA	AJI AJO CEBOLLA	SAL	ARROZ PLATANO FRITO	ACEITE	LIPIDOS	PLASTICOS	RIESGO ALTO POR LA CARNE MECHADA	INGREDIENTES PERECEDEROS
PARAGUAY	SOPA GUARANI	HUEVO QUESO LECHE	HARINA DE MAI	CEBOLLA	SAL			PROTEICOS LIPIDOS	ENERGETICOS	RIUESGO ALTO POR LOS HUEVOS LA LECHE EL	INGREDIENTES PERECEDEROS
BRASIL	MOQUECA	CORVINA	LECHE DE COCO	CEBOLLA AJO MORRON VERDE - ROJO TOMATE	SAL		LECHE DE COCO	PROTEICOS LIPIDOS	PLASTICOS REGULADORES	ALTO RIESGO POR EL PESCADO	INGREDIENTES PERECEDEROS
ESPAÑA	COCIDO MADRIL	TERNERA CERDO TOCINO POLLO JAMON CHORIZO	FIDEO PATATAS GARBANZO	PUERRO ZANAHORIA NABO CALABACIN REPOLLO	SAL		ACEITE DE OLIVA	PROTEICOS GLUCIDICOS	REGULADORES PLASTICOS	ALTO RIESGO POR TENER TRES TIPOS DE CARNE	INGREDIENTES PERECEDEROS

LISTADO DE MATERIAS PRIMAS E INVENTARIOS

ALIMENTOS	PERECEDEROS	NO PERECEDEROS
ACEITE		ENLATADOS Y ENVASADOS
ACEITE OLIVA		ENLATADOS Y ENVASADOS
ACELGA	FRUTAS Y VERDURAS	
AJI	FRUTAS Y VERDURAS	
AJO	FRUTAS Y VERDURAS	
AJONJOLÍ NEGRO		GRANOS
ALCACHOFA	FRUTAS Y VERDURAS	
ALCAPARRAS	FRUTAS Y VERDURAS	
ALMEJA NEGRA EN CONCHA	PESCADO Y MARISCOS	
APIO	FRUTAS Y VERDURAS	
ARROZ		GRANOS
ARVEJA VERDE FRESCA	FRUTAS Y VERDURAS	
AZUCAR		GRANOS
BAGRE X 2 KILS C/U	PESCADO Y MARISCOS	
BANANO	FRUTAS Y VERDURAS	
BERENJENA	FRUTAS Y VERDURAS	
BOLA DE RES ENTERA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
BOLSA DE VACIO		SUMINISTRO
BRAZO ENTERO DE CERDO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
BRIDA		SUMINISTRO
BRÓCOLI	FRUTAS Y VERDURAS	
CALABACÍN	FRUTAS Y VERDURAS	
CALAMAR TUBO	PESCADO Y MARISCOS	
CALAMAR MORADO SIN ARREGLAR	PESCADO Y MARISCOS	
CALLO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
CAMARÓN TIGRE SIN ARREGLAR CRUDO	PESCADO Y MARISCOS	
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	FRUTAS Y VERDURAS	
CEBOLLA LARGA	FRUTAS Y VERDURAS	
LOMO FINO DE RES SIN ARREGLAR	CARNES Y SALSAMENTARIA	
MANDARINA	FRUTAS Y VERDURAS	
MANGO TOMMY	FRUTAS Y VERDURAS	
MANTEQUILLA		LACTEOS 2
CEBOLLA PUERRO	FRUTAS Y VERDURAS	
CEBOLLA ROJA	FRUTAS Y VERDURAS	
CEBOLLÍN	FRUTAS Y VERDURAS	
CHAMPIÑÓN		ENLATADOS Y ENVASADOS
CHUNCHULLO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
CILANTRO	FRUTAS Y VERDURAS	
CLAVOS		ENLATADOS Y ENVASADOS
COCO	FRUTAS Y VERDURAS	
COLIFLOR	FRUTAS Y VERDURAS	
CONEJO	AVES Y CAZA	
CORAZON DE RES	CARNES Y SALSAMENTARIA	
CORVINA X 500 GRS C/U	PESCADO Y MARISCOS	

COSTILLA CARNOSA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
COSTILLA DE TERNERA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
CREMA DE LECHE		LACTEOS 2
CUAJO		ENLATADOS Y ENVASADOS
ENELDO	FRUTAS Y VERDURAS	
ESPÁRRAGOS VERDE	FRUTAS Y VERDURAS	
ESPINACA	FRUTAS Y VERDURAS	
ESPINAS Y RECORTES PESCADO	PESCADO Y MARISCOS	
ESTRAGON	FRUTAS Y VERDURAS	
FÉCULA		ENLATADOS Y ENVASADOS
ZUCCHINI AMARILLO	FRUTAS Y VERDURAS	
ZUCCHINI VERDE	FRUTAS Y VERDURAS	
HIERBAS AROMATICAS	FRUTAS Y VERDURAS	
GUATILA	FRUTAS Y VERDURAS	
MAIZ PETO	FRUTAS Y VERDURAS	
PEPINILLOS FRASCO X 125 GR		ENLATADOS Y ENVASADOS
PEREJIL	FRUTAS Y VERDURAS	
PIERNA PERNIL POLLO	AVES Y CAZA	
ZANAHORIA	FRUTAS Y VERDURAS	
PIMENTÓN AMARILLO	FRUTAS Y VERDURAS	
FRESAS	FRUTAS Y VERDURAS	
ARANDANOS	FRUTAS Y VERDURAS	
SEMILLA DE GIRASOL		ENLATADOS Y ENVASADOS
GALLETAS DE SODA		ENLATADOS Y ENVASADOS
GAMBAS	PESCADO Y MARISCOS	
GUAYABA SEMIMADURA	FRUTAS Y VERDURAS	
HABICHUELA	FRUTAS Y VERDURAS	
HARINA DE TRIGO		GRANOS
HÍGADO FRESCO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
HUESOS DE POLLO	AVES Y CAZA	
HUEVOS CODORNIZ	LACTEOS 1	
HUEVOS GALLINA	LACTEOS 1	
JAMÓN	CARNES Y SALSAMENTARIA	
JARRETE DE TERNERA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
KIWI	FRUTAS Y VERDURAS	
LANGOSTA CRUDA ENTERA MEDIANA	PESCADO Y MARISCOS	
LAUREL Y TOMILLO	FRUTAS Y VERDURAS	
LECHE	LACTEOS 1	
LECHUGA BATAVIA	FRUTAS Y VERDURAS	
LECHUGA ESCAROLA	FRUTAS Y VERDURAS	
LECHUGA ROMANA	FRUTAS Y VERDURAS	
LENGUA DE RES	CARNES Y SALSAMENTARIA	
LENGUADO X 400 GRS C/U	PESCADO Y MARISCOS	
LENGUAS DE TERNERA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
LIBRILLO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
LIMÓN	FRUTAS Y VERDURAS	
LOMO ANCHO DE RES	CARNES Y SALSAMENTARIA	

LOMO CERDO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
TOCINETA AHUMADA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
TOCINO CARNOSO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
TOMATE CHERRY	FRUTAS Y VERDURAS	
TOMATE CHONTO	FRUTAS Y VERDURAS	
MANZANA VERDE	FRUTAS Y VERDURAS	
MEJILLÓN NEGRO	PESCADO Y MARISCOS	
MELÓN	FRUTAS Y VERDURAS	
MENUDENCIAS POLLO SIN HÍGADO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
MIGA DE PAN		ENLATADOS Y ENVASADOS
MOJARRA O TILAPIA X400 GRS C/U	PESCADO Y MARISCOS	
MOLIDA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
MOSTAZA		ENLATADOS Y ENVASADOS
MUCHACHO ENTERO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
MURILLO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
NARANJA TÁNGUELO	FRUTAS Y VERDURAS	
NARANJA VALENCIA	FRUTAS Y VERDURAS	
NUEZ DE TERNERA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
NUEZ MOSCADA		GRANOS
ORÉGANO	FRUTAS Y VERDURAS	
ORELLANA	FRUTAS Y VERDURAS	
OSOBUCO DE TERNERA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
PALILLOS		SUMINISTRO
PAN MOLDE	LACTEOS 1	
PAPA PASTUSA CERO	FRUTAS Y VERDURAS	
PAPA R 12 SABANERA	FRUTAS Y VERDURAS	
PAPAYA MELONA	FRUTAS Y VERDURAS	
PAPRIKA		ENLATADOS Y ENVASADOS
PASTA DE TOMATE		ENLATADOS Y ENVASADOS
PASTA FIDEOS		ENLATADOS Y ENVASADOS
PECHO DE CERDO O TOCINO MAGRO	CARNES Y SALSAMENTARIA	
PECHUGAS POLLO X 400 GRS C/U	AVES Y CAZA	
PEPINILLOS		ENLATADOS Y ENVASADOS
TOMATE LARGA VIDA	FRUTAS Y VERDURAS	
TOMILLO	FRUTAS Y VERDURAS	
TRUCHA ENTERA SIN ARREGLAR	PESCADO Y MARISCOS	
UBRE	CARNES Y SALSAMENTARIA	
PIMENTÓN ROJO	FRUTAS Y VERDURAS	
PIMENTÓN VERDE	FRUTAS Y VERDURAS	
PIMIEMTA NEGRA		ENLATADOS Y ENVASADOS
PIMIENTA BLANCA		ENLATADOS Y ENVASADOS
PIMIENTA ROSADA		ENLATADOS Y ENVASADOS
PIÑA GOLDEN	FRUTAS Y VERDURAS	
PITAHAYA	FRUTAS Y VERDURAS	
PLÁTANO VERDE	FRUTAS Y VERDURAS	
POLLO ENTERO	AVES Y CAZA	
POLLO ENTERO CON VISERAS	AVES Y CAZA	

PUERRO	FRUTAS Y VERDURAS	
PUNTA DE ANCA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
QUESO	LACTEOS 1	
QUESO GRUYER		LACTEOS 2
QUESO PARMESANO		LACTEOS 2
RÁBANOS	FRUTAS Y VERDURAS	
REMOLACHA	FRUTAS Y VERDURAS	
REPOLLO MORADO	FRUTAS Y VERDURAS	
ROMERO	FRUTAS Y VERDURAS	
SAL		ENLATADOS Y ENVASADOS
SALMÓN	PESCADO Y MARISCOS	
SALSA INGLESA		ENLATADOS Y ENVASADOS
SALSA SOYA		ENLATADOS Y ENVASADOS
SALSA TOMATE		ENLATADOS Y ENVASADOS
SANDIA BABY	FRUTAS Y VERDURAS	
SIERRA X 400 GRS C/U	PESCADO Y MARISCOS	
SOBRE BARRIGA DELGADA	CARNES Y SALSAMENTARIA	
TABASCO AJI		ENLATADOS Y ENVASADOS
UCHUVA	FRUTAS Y VERDURAS	
VIEIRAS	PESCADO Y MARISCOS	
VINO BLANCO		VINOS
YUCA	FRUTAS Y VERDURAS	

CLASIFICACION
EE
EE
FV
FV
FV
G
FV
FV
PM
FV
G
FV
G
PM
FV
FV
CS
S
CS
S
FV
FV
PM
PM
CS
PM
FV
FV
CS
FV
FV
L2
FV
FV
FV
EE
CS
FV
EE
FV
FV
AC
CS
PM

CS
CS
L2
EE
FV
FV
FV
PM
FV
EE
FV
FV
FV
FV
FV
FV
EE
FV
AC
FV
FV
FV
FV
EE
EE
PM
FV
FV
G
CS
AC
L1
L1
CS
CS
FV
PM
FV
L1
FV
FV
FV
FV
CS
PM
CS
CS
FV
CS

CS
CS
CS
FV
FV
FV
PM
FV
CS
EE
PM
CS
EE
CS
CS
FV
FV
CS
G
FV
FV
CS
S
L1
FV
FV
FV
EE
EE
EE
CS
AC
EE
FV
FV
PM
CS
FV
FV
EE
EE
FV
FV
FV
AC
AC

FV
CS
L1
L2
L2
FV
FV
FV
FV
EE
PM
EE
EE
EE
FV
PM
CS
EE
FV
PM
V
FV

FORMATO RECEPION DEMATERIAS PRIMAS

SEDE: Cocina Pepita AÑO: 2021 RESPONSABLE: oscar tovar

FECHA	HORA	PRODUCTO	CANTIDAD	No de lote	FECHA DE VENCIMIENTO	PROVEEDOR	INSPECCION						ESTADO DEL EMPAQUE		T°C	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
DIA/MES							OLOR		COLOR		TEXTURA						
							B	M	B	M	B	M	B	M			
13-10-21	8 am	Piña oro miel	50		23-10-2021	Plaza de mercado	x		x		x					Esteban B.	A granel
13-10-21	10 am	Salchicha ranchera	15		5/5/2022	nutresa	x		x		x		X			Oscar t	A granel
13-10-21	10:15 am	Vísceras de pollo	40		21/10/2021	Macpollo	**X**		**x**		**x**		**x**			Oscar t	A granel
13-10-21	11 am	Queso doble crema	10		18/10/2021	colanta	**x**		**x**		**x**			**X**		Oscar t	A granel
13-10-21	11 am	Leche entera	10		18/10/2021	colanta	**x**		**x**		**x**		**x**			Oscar t	A granel

REPORTE EQUIPOS DAÑADOS	
DE:	PARA:
ASUNTO:	
FECHA:	SOLICITADO POR:

REPORTE EQUIPOS DAÑADOS	
DE:	PARA:
ASUNTO:	

FECHA:	SOLICITADO POR:

LIBRO DE NOVEDADES

AMBIENTE:	FECHA:	HORA:

1. Daño Horno Combi Grande . Camaras 1 y dos.
2. Escape de

ELABORADO POR:	REVISADO POR:

PLANILLA DE INVENTARIOS

AMBIENTE: COCINA PRINCIPAL

FECHA:

ITEM	PRODUCTO	INV. INICIAL	ENTRADA	TRASPASO	INV. FINAL	SOBRANTE	FALTANTE	OBSERVACIONES
1	limón Tahití	0	200		200	0	0	No sé realizó proceso de alimentos que involucren el limón Tahití
2	guayaba	0	40		40	0	0	No sé realizó proceso de alimentos que involucren guayaba
3	lulo	0	20		20	0	0	No sé realizó proceso de alimentos que involucren lulo
4	tomate de árbol	0	70		70	0	0	No sé realizó proceso de alimentos que involucren tomate de árbol
5	papaya	0	10		10	0	0	No sé realizó proceso de alimentos que involucren papaya
6	bulto de zanahoria	4	8	3	9			3 bultos se llevaron a la cocina de Esteban al sur
7	bulto de arroz	0	16	0	16			No sé realizó proceso de alimento que involucren bulto de arroz
8	caja de tomate chonto	7	20	10	17			10 cajas de tomate se llevaron a la cocina de Esteban al sur
9	racimos de plátano	15	45	8	52			8 racimos de plátano se llevaron a la cocina de Esteban al sur
10	caja de melón	0	150	0	150			No sé realizó proceso de alimentos que involucren caja de melón
11	huevos	10	25		40	5		promoción
12	Embutidos	4	80		86	2		promoción
13	pernil de pollo	17	47		67	3		promoción
14	aceite de oliva	2	15		18	1		promoción
15	uvas Isabella	9	100		113	4		promoción
16	mariscos	10	15		20		5	descomposición de productos
	pescado	8	210		201		17	descomposición de productos
	fresas	5	83		82		9	descomposición de productos
	bananos	35	90		95		30	descomposición de productos
	pan	3	43		43		3	descomposición de productos
		7	19		18		8	descomposición de productos
		10	37		30		17	descomposición de productos
		20	59		30		49	descomposición de productos
		1	10		10		1	descomposición de productos

ELABORADO POR:

REVISADO POR:

PLANILLA DE INVENTARIOS

AMBIENTE: COCINA PRINCIPAL

FECHA: 13 de Octubre de 2009

ITEM	PRODUCTO	INV. INICIAL	ENTRADA	TRASPASO	INV. FINAL	SOBRANTE	FALTANTE	SERVACIONES

ELABORADO POR: amparo sambo

REVISADO POR:

TARJETA DE CARNE (Meat Tag)

Tarjeta de carnes No	1
Producto	lomo
Proveedor	la feria
Fecha de recibo	13/10/2021
Calidad	Extra
Peso inicial	30 kg
Costo total	690000
Costo kg	23.000

Tarjeta de carnes No	2
Producto	lomo
Proveedor	la feria
Fecha de recibo	13/10/2021
Calidad	Extra
Peso inicial	30kg
Costo total	690000
Costo kg	23.000

FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL ORGANISMO

propósito	tipologías	Descripción	Ejemplo
Según función en el organismo	**1.energeticos**	Estos proveen al cuerpo energía para realizar actividades físicas (correr, caminar, hacer deportes, etc.).	Pasta, cereales, dulces, frutos secos,
	2.constructore o plásticos	Se califican así los alimentos que facilitan la reparación celular: cicatrización de heridas y formación de tejidos, etc.	Leche y todos sus derivados, carnes blancas y rojas, huevos, legumbres
	3. protectores o reguladores	Son los alimentos que contienen vitaminas y minerales, estos s e encargan de facilitar el control de nuestras funciones fisiológicas.	Frutas, verduras, hortalizas, agua
Según nutrientes	**1.proteinas**	proporcionan energía; construyen y reparan las células del cuerpo, son parte de varias enzimas, hormonas y anti cuerpos	Carne, aves, pescados, huevos, frijoles, leche, granos,
	2.carbohidratos	Proporcionan la energía que necesita el cerebro, el sistema nervioso, y los glóbulos rojos	Panes , granos de cereal, pastas, arroz, frutas, verduras con almidón
	3.grasas	Proporcionan energía; trasportan otros nutrientes solubles en grasa (vitaminas); son parte de las membranas de las células, para gestión de las grasas	Carnes y aves, algunos pescados, leche y productos lácteos que no son descremados, nueces y semillas, aceites, mantequilla, margarina
	4.glucidos	También llamados hidratos de carbono o azúcares, principalmente de función energética a las células	Cereales, tubérculos, leguminosos.

FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL ORGANISMO

	5.lipidicos	También de función principal energética, aportan una reserva de energía, siempre serán utilizados en primer lugar los glúcidos como aporte de energía.	Aceites, margarina, mantequilla, embutidos, semillas
	6.sales minerales	Reguladora y plástica	Calcio, fosforo, sodio, potasio, hierro
Según normativa	**Alto riesgo**	Leche cruda, lechona, rollo de carne,	
	Mediano riesgo	Arepa rellena de queso, postre de leche, queso fresco.	
	Bajo riesgo	Verdura encurtida, pudin de arroz,	

FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL ORGANISMO

PAIS	PLATO	PROTEINA	CARBOHIDRATOS	VITAMINAS	MINERALES	GLUCIDOS	CASIFICACION		
							Según función en el organismo	**Según nutriente**	**Según normativa**
Colombia	sancocho	pollo	Papa, yuca, mazorca	Vitamina C	Potasio, magnesio, Hierro, etc.	Tubérculos, cereales	energéticos	Proteínas, grasas carbohidratos	Mediano riesgo
Colombia	Bandeja paisa	Huevo, frijoles	Arroz	Vitamina, B	Calcio, zinc, potasio	Arroz, frijoles.	Constructores. plásticos	Proteínas, grasas	Mediano riesgo
Colombia	Ajiaco	pollo	Papa, mazorca	Vitamina, B	Calcio, hierro	Cereales, Tubérculos	energéticos	Glúcidos, grasas	Mediano riesgo
Colombia	empanadas	Huevo, carne	Papa, arroz	Vitamina, B	Calcio, hierro	leguminosos	Constructores, o plásticos	Proteínas, carbohidratos	Mediano riesgo
Colombia	Sudado de pollo	pollo	arroz	Vitamia,A,B	Potasio, hierro, calcio	leguminosos	Constructores, o plásticos	Proteínas	Mediano riesgo
ecuador	Ceviche ecuatoriano	mariscos	Maíz tostado	Vitamina, B	Magnesio, calcio	leguminosos	Constructores o plásticos	Grasa, proteínas	Bajo riesgo
ecuador	morocho	leche	maíz	Vitamina, A	Calcio, potasio, fosforo	cereal	constructores o plásticos	Proteínas	Alto riesgo
argentina	Salsa criolla	verduras	Verduras con almidón	Vitamina,E,C	Potasio, magnesio, zinc	verduras	Protectores o reguladores	Carbohidratos	Bajo riesgo
Colombia	Tamales con molidos	carne	maíz	Vitamina, B	Hierro, zinc, selenio	Cereales, leguminosos	energéticos	Carbohidratos	Mediano riesgo
Colombia	pata rasca	pescado	plátano	Vitamina, D	Calcio, fosforo	leguminosos	Constructores o plásticos	Grasas, proteínas	Bajo riesgo