1 Se adjunta Guías de Aprendizaje y Material de Apoyo para la ficha; técnico en cocina Ficha 2381393, Complementaria en manipulación de alimentos F: 2520518 y Tecnólogo en Guinca turística: 2237909

1. Identificación de la guía de aprendizaje

Denominación del programa de formación: Técnico de Cocina.
Código del programa de formación: 635503.
Nombre del proyecto: Aplicación de técnicas y procedimientos en establecimientos gastronómicos.
Fase del proyecto: Planeación.
Actividad de proyecto: Disponer las áreas para la preparación de alimentos

Competencias:

Manipular alimentos de acuerdo con la normatividad vigente.

Desarrollo de procesos comunicativos.

Razonamiento matemático.

Interacción contexto productivo

RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:

- ✓ Efectuar operaciones de limpieza y desinfección en ambientes de producción de alimentos teniendo en cuenta programa, procedimientos y reporte de novedades.
- ✓ Interpretar el sentido de la comunicación como medio de expresión social, cultural, laboral y artística.
- ✓ Decodificar mensajes comunicativos en situaciones de la vida social y laboral, teniendo en cuenta el contexto de la comunicación.
- ✓ Validar la importancia de los procesos comunicativos teniendo en cuenta criterios de lógica y racionalidad
- ✓ Aplicar acciones de mejoramiento en el desarrollo de procesos comunicativos según requerimientos del contexto.
- ✓ Identificar situaciones problemáticas asociadas a sus necesidades de contexto aplicando procedimientos matemáticos.
- ✓ Plantear problemas aritméticos, geométricos y métricos de acuerdo con los contextos productivo y social.
- ✓ Solucionar problemas del entorno productivo y social aplicando principios matemáticos
- ✓ Verificar los resultados de los procedimientos matemáticos conforme con los requerimientos de los diferentes contextos.
- ✓ Promover mi dignidad y la del otro a partir de los principios de valores éticos como aporte en la instauración de una cultura de paz.
- ✓ Establecer relaciones de crecimiento personal y comunitario a partir del bien común como aporte para el desarrollo social.
- ✓ Promover el uso racional de los recursos naturales a partir de criterios de sostenibilidad y sustentabilidad ética y normatividad vigente.

- ✓ Contribuir con el fortalecimiento de la cultura de paz a partir de la dignidad humana y las estrategias para la transformación de conflictos.

- ✓ **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 48 horas (controlar las materias primas), 48 horas (Desarrollo de procesos comunicativos, 48horas (Razonamiento matemático) y 48 horas (Interacción en contexto Productivo) total 192 horas.

2. Presentación

Bienvenido(a) al programa de formación Técnico de Cocina.

En esta guía usted Aprendiz encontrará el planteamiento didáctico y pedagógico para el desarrollo de las competencias básicas, técnicas y transversales inmersas en actividades a desarrollar con sus referentes teóricos y conceptuales, estrategias y evidencias de aprendizaje, referencias bibliográficas y glosario acorde al tema, encontrará variadas sesiones separadas por talleres cada una con su respectivo saber.El Sena dentro de sus procesos misionales contribuye al desarrollo del país a partir de la formación integral de personas como usted, enfocadas en la potenciación de una habilidad o una técnica para el desempeño de una labor, oficio u ocupación, el Sena es una entidad de formación para el Trabajo, entidad en la que usted será formado no solamente como trabajador sino prioritariamente como persona.

Lo invitamos a que considere que cada una de estas actividades genera en usted fortalezas cognitivas, psicológicas, sociales entre otras, que aportarán a la mejora de sus habilidades y destrezas en el desarrollo de su trabajo.

3. Formulación de las actividades de aprendizaje

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Situación Problémica

Como seres humanos permanentemente nos planteamos la necesidad de tener éxito, de conseguir el logro de nuestros objetivos, de ser productivos y excelentes proveedores en nuestros hogares, de proyectarnos en los diferentes roles que tenemos como, padres, hijos, hermanos, tíos, profesionales, ciudadanos como seres humanos íntegros y de grandes calidades y capacidades humanas. Es el reto de toda persona.

Pues bien, cuando nos preocupamos por formarnos por prepararnos para la vida, estamos dando pasos agigantados al logro de los resultados anteriormente descritos. Pues, ahora bien, acabamos de llegar a ser parte de la gran familia SENA. Y a partir del conocimiento

que ya poseemos y el adquirido, de la interacción y de nuestro comportamiento nos encaminaremos por la ruta adecuada en busca de alcanzar la meta que cada uno de forma individual se ha propuesto, pero aquí trabajaremos juntos y en forma colectiva por alcanzar el logro de los objetivos.

Usted, amigo aprendiz, no solo debe integrarse al trabajo institucional, sino que demás debe iniciar un trabajo colaborativo, para el proceso de formación sea eficaz y placentero, su tarea inicial, entonces; será dar respuesta y trabajar de manera sincera y honesta a los siguientes interrogantes, y de tener falencias en ellos trabajar a partir de este momento por la mejora que ha de conducirle a un desarrollo humano cada día más integral. Responda desde lo humano y lo social es decir visualícese como ciudadano (normas, políticas y reglamentos y convivencia)

¿Es usted una persona justa?
¿Es usted responsable?
¿Es usted libre y da libertada a otros?
¿Es usted respetuoso (a)?
¿Soy tolerante?
¿Practico la solidaridad?
¿Es eficiente?
¿Doy un uso correcto a las cosas?
¿Soy hábil trabajando con otros?
¿Me conozco?, ¿Me quiero?, ¿Me acepto?
¿Reconozco a importancia de trabajar colectivamente?
¿Posee buenos hábitos de comportamiento?
¿Me siento orgulloso de mi comportamiento?
¿Son suficientes los valores que poseo?
¿Cómo hacer su proceso autónomo de formación?
¿Soy consciente que debo adaptarme a las nuevas situaciones y lo que ello implica?

Ambiente: Aula convencional
Material: Esfero, cuaderno de anotaciones, papel periódico o cartulina, marcadores.

3.2 **Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el Aprendizaje**

Realizo mi auto diagnóstico diligenciando el cuadro presentado tomando como referencia la situación problémica planteada:

- ¿Cuáles parecen ser los asuntos más importantes que hay que comprender?
- ¿Por qué son tan importantes?

- ✓ Planteo las siguientes palabras a la persona más cercana a mi (papá, mamá, esposo, etc.) y anoto las respuestas
- ✓ ¿Hasta ahora, que crees que sea lo más valioso de mi como persona?
- ✓ ¿Cuáles son mis más elocuentes valores y principios?
- ✓ Le pido a esa persona escriba 3 comportamientos positivos me caracterizan
- ✓ Le pido a esa persona sugiera que valores debo fortalecer en mí

- ✓ Porque esto es importante para mi fortalecer estos valores?
- ✓ Mis actitudes están generando problemas?
- ✓ Con base en lo que pienso de mí y en lo que opinó la otra persona, escribo el compromiso de mejora y explico cómo lo voy hacer.

3.3 **Actividades de apropiación y trasferencia del conocimiento (Conceptualización y Teorización).**

Actividad 1. Normatividad (Manipular alimentos)

Realice una lectura crítica de la *Norma Técnica Colombiana NTC007 (Anexo 1)*
De acuerdo con la lectura realice un mapa mental en donde represente las ideas principales que se encuentran en el documento. Para realizar el mapa de mejor manera puede ver el video ***"Como hacer mapas mentales"*** ***https://www.youtube.com/watch?v=OBYXSpZGVog***

Actividad 2.Control de Plagas (Manipular alimentos)

En el siguiente link encontrará el video: ***"Saneamiento: Control integral de plagas en el sector alimentario"*** ***https://www.youtube.com/watch?v=wbSTjoj03YM***
A partir de la visualización del video, realice un álbum didáctico en el que por medio de imágenes relacione las plagas, frente a cada imagen escriba las principales características que corresponden a cada plaga. Cree una casilla donde escriba cual es el control que se debe tener con cada plaga identificada.

Actividad 3. Gestión Integral de Residuos (Manipular alimentos)

Desarrolle la lectura crítica del documento ***"Gestión Integral de Residuos" (Anexo 2)*** a partir de la lectura realice las siguientes actividades:

- Realizar una visita a un establecimiento de Alimentos y Bebidas
- Pregunte a la persona encargada, cual es el mecanismo establecido para el manejo de los residuos.
- Pregunte por los tipos residuos más comunes que se generan allí.
- Realice un cuadro con graficas basadas en la lectura donde clasifique e identifique los residuos vistos en la visita.

Actividad 4. Normatividad (Manipular alimentos)

De acuerdo con la Resolución 2674 de 2013 y el video ***"El plan de saneamiento básico"*** ***https://www.youtube.com/watch?v=_SJSas1BBiQ*** desarrolle las siguientes actividades:

- En grupos de 4 personas realice una consulta sobre los programas que contiene el plan de saneamiento básico.
- Escoja uno de los programas y realice una exposición que contenga una presentación en power point y una actividad didáctica para que sea desarrollada por los compañeros que reciban la exposición.

Esta exposición debe contener:

a. Normatividad relacionada con el programa escogido
b. Conceptos básicos necesarios
c. Lista de chequeo para el programa
d. Aspectos fundamentales para el programa

Ambiente requerido:

- (Ambientes de formación dotados con los mínimos planteados en las normas NTC 4595 de 1999).

- Ambientes de aprendizaje.
- Biblioteca.
- Ambiente de navegación.

Materiales:

- **Material interactivo:** equipo de cómputo, proyector, internet, extensión, toma corriente.
- **Software:** editores de texto, Office, Adobe.
- **Papelería:** cartulina, marcador borrable y no borrable, resmas de papel (carta y oficio), papel de colores, papel periódico, impresiones.
- **Materias de apoyo:** bases de datos, bibliografía.
- **Materias primas:** helado duro y helado soft.
- **Insumos:** cucharas para servir helado de 1 onza, 2,5 onzas y 3 onzas, material profesional de servicio.
- **Equipos:** grameras o báscula, máquina para helado soft, dipping, neveras.

Recuerde llevar su carpeta de evidencias y consignar todas sus actividades de manera ordenada.

Actividad de evaluación: Evidencia de conocimientos número 1 (Manipular en alimentos)

Realizar un Plan de Saneamiento Básico para un establecimiento del área de Restauración, recuerde tener en cuenta la Normatividad vista. Informe en medio digital, con Normas APA actualizadas.

Actividad 5. **Foods and Preparation** ***(Desarrollo de Procesos Comunicativos)***

- El instructor a cargo, le dará un material en formato PDF del libro: ***Catering cooking and Service*** Modulo 3, páginas 55 a la 76 donde podrá encontrar los siguientes temas:
    - ✓ Sourcing Suppliers
    - ✓ Differnt kinds of suppliers
    - ✓ Ordering and Storing food
    - ✓ Food preparation: Pulses, Cereals, Cooking fats, Fruits and vegetables, Meat, Poultry, Eggs, Fish.
    - ✓ Con ayuda de un diccionario o traductor extraerá el vocabulario de cada tema y lo consignará en su cuaderno.

Ambiente: English Lab/ Basement 2

Material: Computador

Todo el personal que trabaja en la cocina debe tener conocimientos sobre los diferentes tipos de comida y sus especificaciones a la hora de prepararlos, por eso en este módulo usted tendrá como objetivo estudiar y desarrollar la teoría sobre: proveedores, ordenar la comida de forma correcta para su uso y diferentes tipos de comida.

Un buen chef se caracteriza por su profesionalismo y sus bases en técnicas en la preparación de alimentos de acuerdo a las características que ellos poseen, por lo tanto, en esta parte del documento podrán recordar las diferentes técnicas de preparación de alimentos en inglés.

Actividad 6. **(Cooking Techniques)** ***(Desarrollo de Procesos Comunicativos)***

Se le proveerá un material online del libro ***Catering cooking and Service*** Modulo 4, paginas 84 a la 96 donde podrá revisar interesante información como: métodos físicos, químicos, físico-quimico y biológico de los alimentos, así como técnicas de cocción en agua, para alimentos grasos, en altas y bajas temperaturas, técnicas mixtas y recipientes.

- ✓ Revisará la información con el instructor resolviendo cualquier duda que pueda tener.
- ✓ Escribirá en su cuaderno ideas relevantes de cada tema con el vocabulario específico que lo describe.
- ✓ Por medio de dibujos explicará la información de cada tema.

Ambiente: English Lab / Basement 2
Material: Computador, esfero y cuaderno de anotaciones

Actividad de evaluación: Evidencia de conocimientos número 2 (Desarrollo de Procesos Comunicativos)

(Foods and Preparation)

- ✓ Cree una página web (Blog, wiki, etc.) donde deberá compartirlo con el resto de los aprendices en formación, esta página web deberá tener como punto primordial la correcta forma de preparar, almacenar y desinfectar los alimentos.
- ✓ Para la creación de la página web podrá escoger uno de los siguientes temas: Frutas, verduras, carnes o granos.
- ✓ En grupos escogerán un tema para exponer en la formación.
- ✓ Cada exposición tendrá un límite de tiempo y contará con una actividad para la formación como refuerzo del tema visto.

Ambiente: English Lab / Basement 2
Material: Computadores, internet.

Actividad de evaluación: Evidencia de conocimientos número 3 (Desarrollo de Procesos Comunicativos)

Forme un grupo de máximo tres integrantes, siendo muy creativos escribirán un script o guion en Inglés para grabar un video recreando una receta típica colombiana de un platillo, el video debe mostrar el vocabulario visto en la formación de acuerdo a la teoría de tipos de métodos y técnicas de cocción. Su desempeño debe ser aceptable con relación a su habilidad comunicativa (pronunciación y coherencia al momento de hablar)

Tiempo: 15 horas

¡Recuerde!
Los análisis de las actividades desarrolladas deben tenerse en cuenta durante todo el desarrollo de la guía

Actividad 6.* (*Contextualización del Desarrollo Humano*) *(Interacción Contexto Productivo)

Con base en los ejercicios anteriores y en mis conocimientos, completo el cuadro

Tabla 1 Contextualización del Desarrollo Humano
Fuente: Elaboración Equipo de desarrollo curricular

Aprendí que :	**Para poner en práctica lo que aprendí, debo :**
El desarrollo humano integral es:	Poseer los siguientes principios y valores:
El auto aprendizaje me aporta porque:	En el ambiente de aprendizaje:
El trabajo colaborativo es:	Desde la autogestión

Actividad de evaluación: Evidencia de conocimientos número 3 (Interacción Contexto Productivo)

Con el fin de “monitorear” permanentemente mi aprendizaje y autoevaluar la calidad del desarrollo de cada una de las actividades prescritas. Autoevalúo conscientemente mi participación y el logro del objetivo final. En la siguiente matriz de valoración y con una escala de 1 a 5 donde 1 es deficiente, 2 es aceptable, 3 es regular, 4 es bueno y 5 es excelente.

Tabla 2 Matriz de valoración.
Fuente: Elaboración Equipo de desarrollo curricular

Criterio de evaluación	1	2	3	4	5
Vivencia su proyecto de vida en el marco del Desarrollo Humano Integral					
Aporta elementos en la construcción colectiva del Conocimiento a través de la motivación y la autogestión.					
Identifica e integra los elementos de su contexto que le permiten redimensionar su proyecto de vida					
Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el Mejoramiento personal.					
Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo.					
Regular su comportamiento actuando con base en normas, principios y valores universalmente reconocidos.					

3.1 Actividades de evaluación.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia de conocimiento •	• El aprendiz logra Identificar y sistematizar semejanzas, diferencias, utilidad, cambios y categorías. • Comprender narraciones cortas orales y escritas acerca de situaciones que ocurren en el momento de la expresión, utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante. • Comprender recomendaciones sobre conductas seguras en el lugar de trabajo, utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante. • Vivencia su proyecto de vida en el marco del Desarrollo Humano Integral. Aporta elementos en la construcción colectiva del conocimiento a través de la motivación y la autogestión	Examen de opción múltiple única respuesta
Evidencia de desempeño •	• El aprendiz logra identificar los mecanismos de contaminación de los alimentos, fuentes de alimentación, enfermedades trasmitidas, y normas de residuos sólidos, para realizar trabajos de forma segura y responsable con el medio ambiente en su desempeño laboral	Listas de chequeo (Manipulación de A y B)

	• Participa en juegos de rol guiados o situaciones simuladas relacionadas con el intercambio de información personal, expresiones de saludo y demás utilizando vocabulario y gramática básica junto con el uso de fórmulas de cortesía en un ambiente laboral. • Identifica e integra los elementos de su contexto que le permiten redimensionar su proyecto de vida Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal.	Rubricas de evaluación (Procesos Comunicativos) Anexo 2
Evidencia de producto •	• El aprendiz logra trasmitir sus conocimientos frente a las prácticas de seguridad y salud en el trabajo teniendo en cuenta el entorno social y el marco de la sustentabilidad • Expresa el quehacer diario personal y laboral utilizando vocabulario y gramática acorde con nivel principiante. • Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo. • Regular su comportamiento actuando con base en normas, principios y valores universalmente reconocidos.	Rubrica de valoración de evidencia de desempeño (Manipulación de A y B) Anexo 1 Listas de chequeo (Procesos Comunicativos) Anexo 3 Técnicas: Formulación de preguntas Instrumento: lista de chequeo

4. RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE

Ambiente(s) requerido: (Ambientes de formación dotados con los mínimos planteados en la norma NTC 4595 de 1999).

- ✓ Ambientes de aprendizaje.
- ✓ Biblioteca.
- ✓ Ambiente de navegación.

Material(es) requerido:

- ✓ Material interactivo: equipo de cómputo, proyector, internet, extensión, toma corriente.
- ✓ Software: editores de texto, Office, Adobe.
- ✓ Papelería: cartulina, marcador borrable y no borrable, resmas de papel (carta y oficio), papel de colores, papel periódico, impresiones.
- ✓ Materias de apoyo: bases de datos, bibliografía.

5. Glosario de términos

- ✓ **Controlado:** Condición obtenida por cumplimiento de los procedimientos y de los criterios marcados.
- ✓ **Controlar:** Adoptar todas las medidas necesarias para asegurar y mantener el cumplimiento de los criterios establecidos en el plan de HACCP.
- ✓ **Desviación**: Situación existente cuando un límite crítico es incumplido.
- ✓ **Diagrama de flujo:** Representación sistemática de la secuencia de fases u operaciones llevadas a cabo en la producción o elaboración de un determinado producto alimenticio.
- ✓ **Fase:** Cualquier punto, procedimiento, operación o etapa de la cadena alimentaria, incluidas las materias primas, desde la producción primaria hasta el consumo final.
- ✓ **Límite crítico:** Criterio que diferencia la aceptabilidad o inaceptabilidad del proceso en una determinada fase.
- ✓ **Medida correctiva**: Acción que hay que realizar cuando los resultados de la vigilancia en los PCC indican pérdida en el control del proceso.
- ✓ **Medida de control:** Cualquier medida y actividad que puede realizarse para prevenir o eliminar un peligro para la inocuidad de los alimentos o para reducirlo a un nivel aceptable.
- ✓ **Peligro:** Agente biológico, químico o físico presente en el alimento, o bien la condición en que éste se halla, que puede causar un efecto adverso para la salud.
- ✓ **Plan de HACCP:** Documento preparado de conformidad con los principios del sistema de HACCP, de tal forma que su cumplimiento asegura el control de los peligros que resultan significativos para la inocuidad de los alimentos en el segmento de la cadena alimentaria considerado.
- ✓ **Punto crítico de control (PCC):** Fase en la que puede aplicarse un control y que es esencial para prevenir o eliminar un peligro relacionado con la inocuidad de los alimentos o para reducirlo a un nivel aceptable.
- ✓ **Sistema de HACCP:** Sistema que permite identificar, evaluar y controlar peligros significativos para la inocuidad de los alimentos.
- ✓ **Transparente:** Característica de un proceso cuya justificación, lógica de desarrollo, limitaciones, supuestos, juicios de valor, decisiones, limitaciones, e incertidumbres de la determinación alcanzada están explícitamente expresadas, documentadas y accesibles para su revisión.
- ✓ **Validación:** Constatación de que los elementos del plan de HACCP son efectivos.
- ✓ **Verificación:** Aplicación de métodos, procedimientos, ensayos y otras evaluaciones, además de la vigilancia, para constatar el cumplimiento del plan de HACCP.
- ✓ **Vigilar:** Llevar a cabo una secuencia planificada de observaciones o mediciones de los parámetros de control para evaluar si un PCC está bajo control.

Interacción Contexto Productivo

- ✓ Competencia: Capacidad para interactuar idóneamente consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos productivo y social.
- ✓ Competencia Básica: Capacidad de una persona para interactuar idóneamente en el Mundo de la Vida; posibilitan el Desarrollo Humano Integral, la realización personal, la ciudadanía activa, la inserción en los contextos productivo y social, y la transformación de la realidad.
- ✓ Competencia Laboral: Para el SENA, la competencia laboral es la capacidad de una persona para desempeñar funciones productivas en contextos variables, con base en los estándares de calidad establecidos por el sector productivo.
- ✓ Zubiri : Xavier Zubiri (San Sebastián, 1898 - Madrid, 1983) Filósofo y teólogo español. Estudió en Lovaina, Madrid y Friburgo. Fue discípulo de Ortega y Gasset y más tarde, de Heidegger. Desempeñó la cátedra de Historia de la Filosofía en la Universidad de Madrid desde 1926 hasta 1935, y luego vivió, hasta 1939, en Roma y en París.
- ✓

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

(Manipulación de Alimentos)

- ✓ Enfermedades de transmisión alimentaria. (19-07-2017). Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=7njiT8VBGOM
- ✓ "Los 14 patógenos principales transmitidos por los alimentos". (19-07-2017). Obtenido de: https://www.fda.gov/food/resourcesforyou/healtheducators/ucm091976.htm
- ✓ SSOP Procedimientos Operativos Estandarizados de Sanitización. (19-07-2017). Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=-5tMoqUSHTM
- ✓ García, F., *et al.* (2007a). Mecanismos de Transmisión. *Técnicas de servicio y atención al cliente, segunda edición*. Paraninfo, 50-53. *Gale Virtual Reference Library*. Recuperado el 6 de julio de 2017 de: go.galegroup.com/ps/i.do?p=GVRL&sw=w&u=sena&v=2.1&id=GALE%7CCX2648200019&it=r&asid=24e899d694f1be9b5e12e17c9939c81b
- ✓ García, F., *et al.* (2007b). Seguridad e Higiene en la Manipulación de Alimentos: Ejercicios. *Técnicas de servicio y atención al cliente, segunda edición*. Paraninfo, 74. *Gale Virtual Reference Library*. Recuperado el 6 de julio de 2017 de: go.galegroup.com/ps/i.do?p=GVRL&sw=w&u=sena&v=2.1&id=GALE%7CCX2648200025&it=r&asid=1ae8f769e71b209cf31155993de3f20b
- ✓ Ministerio de Salud y Protección Social (2013, 22 de julio). Resolución 2674 de 2013. Recuperado el 6 de julio de 2017 de: http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=54030
- ✓ Ministerio de Salud y Protección Social (2015, 11 de marzo). Resolución 0719 de 2015. Recuperado el 6 de julio de 2017 de: https://es.scribd.com/document/335697671/Resolucion-0719-de-2015-4-pdf
- ✓ Como hacer mapas mentales: https://www.youtube.com/watch?v=OBYXSpZGVog Recuperado el 06 julio de 2017
- ✓ "Saneamiento: Control integral de plagas en el sector alimentario" https://www.youtube.com/watch?v=wbSTjoj03YM Recuperado el 06 julio de 2017
- ✓ "El plan de saneamiento básico" https://www.youtube.com/watch?v= SJSas1BBiQ Recuperado el 06 julio de 2017

(*Desarrollo de Procesos Comunicativos*)

- ✓ WORDREFERENCE, Collins. *Word Reference* English-Spanish Dictionary© 2014. Recuperado de: http://www.wordreference.com

CIBERGRAFÍA

- ✓ Amigos ingleses; Publicado el 22 mar. 2018. **Diferencias entre el inglés británico y americano**
- ✓ https://www.youtube.com/watch?v=i_YLiAOt0qE
- ✓ Alejo Lopera Inglès, Publicado el 26 jun. 2015**,** Cómo decir la hora en Inglés
- ✓ https://www.youtube.com/watch?v=Vx2PTn9B6n0

- ✓ Quizlet.com, plataforma interactiva para la enseñanza y creación de vocabulario en diferentes áreas.
- ✓ www.englisch-hilfen, plataforma para la enseñanza de idiomas.

- ✓ English-Helfen; http://www.englisch-hilfen.de Actividades practicas.

- ✓ Alejo Lopera, Publicado el 26 nov. 2015, Presente simple en Inglés
- ✓ https://www.youtube.com/watch?v=aV5FfVDXxj8
- ✓ Alejo Lopera, Publicado 28 oct 2014, presente simple tercera persona.
- ✓ https://www.youtube.com/watch?v=fohhCy7JFhs
- ✓ 8. Morris, E. (2010) Flash on English for cooking, Catherine and Reception; ESP Series editor. Recuperado de: https://es.scribd.com/document/132939083/Flash-on-English-for-Cooking-Catering-and Reception.

- ✓ Francisco ochoa Inglés Fácil, Publicado el 25 oct. 2017, El pasado simple y el auxiliar DID.
- ✓ https://www.youtube.com/watch?v=wLuNOWXw96c
- ✓ https://www.myenglishpages.com página interactiva.
- ✓ Inglesamericano101, Publicado el 27 mar. 2018. Expresiones más usadas en el idioma Inglés.
- ✓ 12. Amigos Ingleses, Publicado el 19 may. 2016, Clase de Inglès – cocinando. https://www.youtube.com/watch?v=1atQF2CBLWo&t=118s
- ✓ 13. Suoerholly, Publicado el 1 oct. 2017, Inglés básico, el presente, https://www.youtube.com/watch?v=sAlYXC4Aihw
- ✓ 14. inglés Kike Rodríguez, Publicado el 29 ago. 2016, https://www.youtube.com/watch?v=uxg75mOm9ek
- ✓ 15 Woodwar.com, Personal Information, actividades prácticas y gramaticales.
  16. Morris, E. (2010) Flash on English for cooking, Catherine and Reception; ESP Series editor. Recuperado de: https://es.scribd.com/document/132939083/Flash-on-English-for-Cooking-Catering-andReception.

(Interacción Contexto Productivo)

- ✓ **SENA**, Reglamento del Aprendiz
- ✓ **Documental el secreto** *http://www.youtube.com/watch?v=rLYo1OOii8s*
- ✓ **LA PRÁCTICA REFLEXIVA EN EDUCACIÓN,** Escrito por Fernando Bárcena Orbe
- ✓ **NO SE CAMBIA LA SOCIEDAD POR DECRETO,** Escrito por Michel Crozier
- ✓ **SENA**, Video institucional
  http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=U_exqn8Khpk

- ✓ http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-208081.html , Al tablero el periódico de un país que educa y se educa, N° 51 JULIO - AGOSTO 2009, Enseñar y aprender de la diversidad y en la diversidad Lama-Bonilla, Rafael. Desafío Cibernético. El Nuevo Día. 13 de abril de 2003.
- ✓ La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un documento que marca un hito en la historia de los derechos humanos. Elaborada por representantes de todas las regiones del mundo con diferentes antecedentes jurídicos y culturales, la Declaración fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, el 10 de diciembre de 1948 http://www.un.org/es/universal-declaration-human-

rights/
- ✓ http://www.historiasyreflexiones.com/los-dos-hermanos/

- ✓ Lenard, George. Employers Using Facebook foro Background Checking: Is it Legal? September 1, 2006 http://www.employmentblawg.com/2006/employers-using-facebook-for-background- checks/htm.html Retrieved April 26, 2008

- ✓ Morales Lebrón Mariano. Diccionario Jurídico Según La Jurisprudencia del Tribunal Supremo de Puerto Rico. Volumen IA. Marx Law
  - Library. Ohio.. Págs. 230-236

- ✓ Pfaff, Erin. Myspace & Facebook: When does off-campus speech warrant off-campus penalties'? Spring 2006 http://mail.google.com/mail/?ui=2&ik=051c5fc09b&view=pt&search=inbox&the=-11901b3
  - March 30, 2008
- ✓ Rowe, Joslin. Employers use Facebook for further background checks. July 18, 2007 http://mail.google.com/?ui=1&ik=051c5fc09b&view=pt&th=119683143045f354&search
- ✓ Starner, Tom. Creative Recruiting on the Rise. http://www/hreonline.com/HRE/story.jspID=77275202. Retrieved March 30, 2008.
- ✓ http://estretegiasdemediacion.blogspot.com.co/

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor	**JUAN PABLO FERNANDEZ SARMIENTO**	**INSTRUCTOR.**	**Alimentos y Bebidas.**	**13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.**
	RONALD FERNANDO QUINTANA ARIAS.	**INSTRUCTOR.**	**Alimentos y Bebidas.**	**13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.**
	PATRICIA LEURO	**INSTRUCTOR.**	**Alimentos y Bebidas.**	**13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.**
	SANTIAGO GALEANO	**INSTRUCTOR.**	**Alimentos y Bebidas.**	**13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.**
	MIGUEL MORTIGO	**INSTRUCTOR.**	**Alimentos y Bebidas.**	**13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.**

	PAOLA ANDREA HERNANDEZ	**INSTRUCTOR.**	**Alimentos y Bebidas.**	**13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.**

7. Control del documento

8. Control de cambios (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del cambio**
Autor (es)	**EDY MAYERLY GONZALEZ C.**	**INSTRUCTOR.**	**Alimentos y Bebidas.**	**18 DE OCTUBRE**	**AJUSTES DISEÑO CURRICULAR**

ANEXOS

ANEXO 1. RUBRICA DE EVALUACIÓN (El aprendiz debe solicitar el espacio y equipos para realizar la exposición)

AUTOR: Grupo de Desarrollo Curricular

RASGO	**INDICADORES**		
PRESENTACIÓN (10%)	**1.** Tiene máximo 10 diapositivas. **2.** La primera diapositiva incluye Titulo, nombre, carrera, trimestre y grupo. **3.** Se diferencian con el título las diapositivas de objetivo, metodología, resultado, conclusiones y bibliografía. **4.** Evita usar texto y en su lugar usa esquemas. **5.** La presentación no dura más de 15 minutos. **6.** Al final de la presentación solucionan las dudas de los presentes. **(10%)**	La presentación incluye sólo cinco de los seis ítems solicitados. **(7%)**	La presentación incluye al menos un Ítem solicitado. **(3%)**
ESTRUCTURA (50%)	Incorpora el 100% de los componentes solicitados. **(30%)** **1.** Ambiental. **2.** Social. **3.** Económico.	Incorpora al menos dos de los tres componentes solicitados. **(20%)**	Incorpora al menos una de los componentes solicitados. **(10%)**
	Utiliza las características del organizador para establecer problemáticas ambientales, peligros y riesgos de las personas en su desempeño laboral según marco normativo. **(20%)**	Al menos dos de los componentes solicitados establecen problemáticas ambientales, peligros y riesgos de	Al menos uno de los componentes solicitados establece problemáticas ambientales, peligros y riesgos

		las personas en su desempeño laboral según marco normativo (**15%)**	de las personas en su desempeño laboral según marco normativo **(10%)**
CONCLUSIONES (30%) **1 DIAPOSITIVA**	Incluye una conclusión con la extensión solicitada. **(10%)**	Incluye una conclusión, pero no cumple con la extensión solicitada. **(4%)**	No incluye una conclusión. **(0%)**
	Su conclusión incluye una idea central y tres ideas secundarias. **(20%)**	Su conclusión incluye una idea central y al menos dos ideas secundarias. **(15%)**	Su conclusión posee al menos una idea central. **(5%)**
FUNDAMENTACIÓN (10%)	Integra al menos cinco referencias bibliográficas en formato APA. **(10%)**	Integra al menos Cuatro referencias bibliográficas en formato APA. **(7%)**	Integra al menos una referencia bibliográfica en formato APA. **(2%)**

Anexo 2. Rubrica de evaluación con respecto a las exposiciones y presentaciones orales

Categoría	***Insuficiente***	***Aceptable***	***Bueno***	***Excelente***
Gramática	Difícilmente emplea las formas gramaticales vistas en la formación	A veces usa los formas gramaticales vistas en formación	Utiliza en su discurso la mayoría de formas gramaticales	Usa adecuadamente y en gran número las formas gramaticales
Pronunciación	Su pronunciación es difícil de entender	Es comprensible su pronunciación, sin embargo no es del todo clara	Habla claramente y se expresa adecuadamente, aun así debe mejorar en algunos aspectos	Habla muy claro y fluido.
Entonación	Su entonación no es acorde a lo que desea expresar, y el mensaje es confuso	En ocasiones la entonación es correcta, más sin embargo no es suficiente	Entona acorde a lo que desea expresar y el mensaje es suficientemente claro	Su entonación es clara y muy buena, se comunica adecuadamente sin errores muy visibles.

Contenido	La exposición o presentación no tiene ninguna relación o coherencia con lo pedido.	El tema medianamente tiene coherencia y relación con lo pedido	El tema es pertinente y está dentro de los parámetros dados	El tema es acertado y cuenta con la mayor parte de parámetros dados para su exposición o presentación
Límite de tiempo	La presentación es muy simple y duro mucho menos de lo requerido	La duración de la presentación fue menos de lo requerido	La presentación duro lo necesario	La presentación cumplió con el tiempo estimado.

Nombre del Instructor: _____ **Nombre del Aprendiz (ces)** _____

Anexo 3. Lista de Chequeo con relación a la evaluación del video por grupos.
Lista de chequeo para la evaluación del video
Fecha: _____
Coordinación: _____
Programa: _____
Nombre del Instructor: _____
Nombre de los aprendices: _____
_____
_____

N°	Indicador	Si Cumple	No cumple	Comentarios
1	El tema mostrado en el video está acorde al nivel que se describe en el programa			
2	El video el o los aprendices hablan claramente con muy pocos errores en pronunciación			
3	Se nota que cuenta con una previa preparación y organización para la realización del video			
4	El aprendiz describe claramente los utensilios a usar durante la preparación del platillo			
5	En el video se ve y se entiende claramente los			

	ingredientes a utilizar para la receta			
6	En el video se ve claramente los tipos de cocción, técnicas y tipos de alimentos.			
7	El aprendiz cumple con el tiempo mínimo y máximo del video propuesto por el instructor.			
8.	En el video se evidencia el paso a paso de la receta y un orden lógico para su presentación			
9.	El video muestra claramente la temática expuesta por los aprendices			
10.	El video es innovador y creativo			

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
GUÍA DE APRENDIZAJE

- **IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE**

  - Denominación del Programa de Formación: **COCINA COLOMBIANA**
  - Código del Programa de Formación: **66210082**
  - Nombre del Proyecto: N/A

    Código 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:
R1: MANEJAR ADECUADAMENTE LAS MEDIDAS Y SUS EQUIVALENCIAS.

R2: MANIPULAR LOS ALIMENTOS HIGIÉNICAMENTE APLICANDO LAS BPM (BUENAS PRACTICAS DE MANUFACTURA

R3: UTILIZAR LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LAS DIFERENTES PREPARACIONES DE LA COCINA COLOMBIANA.

Duración de la Guía: 50 horas

- **PRESENTACION**

Bienvenido(a) al programa de formación cocina colombiana.

En la cocina colombiana existen gran cantidad de productos, platos, técnicas y sabores, muchos de estos no se han posesionado, otros han adoptado transformaciones para aptarse a la culturas de los países, como cocineros debemos enriquecer nuestra memoria de sabores y mantenernos en esta búsqueda constante. Con el desarrollo de esta guía se busca identificar la riqueza culinaria de Colombia

Las temáticas propuestas en esta guía de aprendizaje aportan los saberes para el desarrollo de la competencia relacionada con la cocina en la competencia: preparar alimentos de acuerdo a la solicitud del cliente. Ofreciendo a la población Colombiana en el sector Gastronómico Conocimientos sobre la diversidad de platos que existen a lo largo y ancho de la geografía colombiana para que enriquezcan sus conocimientos culinarios y mejoren su nivel y calidad de

vida. El programa de formación de cocina del SENA ha implementado un sistema de formación integral que satisface las necesidades de las comunidades, capacitando así a personas para su posterior desempeño y aplicación en las diferentes aéreas del sector Gastronómico donde se requieran sus servicios o bien sea para montar sus propios negocios y así contribuir en fomentar fuentes de empleo y desarrollo para la población.

Como primera actividad se hará un reconocimiento de las buenas prácticas de manufactura tenido en cuenta la normativa vigente del programa de formación cocina colombiana.
Los temas para tratar serán buenas prácticas de manufactura en la preparación de alimentos varios, seguridad e higiene y hábitos del manipulador de alimentos e inocuidad y calidad de los alimentos.

Una segunda actividad está relacionada con la identificación de la gastronomía nacional por regiones y preparación de algunos productos de la cocina colombiana aplicando buenas prácticas de manufactura.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Observe el video y realice un cometario acerca de la importancia del cumplimiento de las BPM en las empresas de alimentos . https://www.youtube.com/watch?v=aeqWCTYT-qk

Los invitamos a compartir y discutir con sus compañeros sobre el siguiente tema:

¿ Qué opina de la calidad higiénico -sanitaria y del manejo de los alimentos que se ofertan en la mayoría de establecimientos de la ciudad?.

Presente sus puntos de vista de acuerdo con el análisis de su grupo.

Actividad 3.1.2. En grupos de 4 aprendices, adoptar una región de Colombia que será asignada por el instructor, a la cual usted indagara en su gastronomía , para ello es necesario que usted consulte materias primas de la región, insumos utilizados en la elaboración de los platos , técnicas utilizadas, métodos de cocción y platos representativos de la región asignada.

Ambiente: Aula convencional
Material: Esfero, cuaderno de anotaciones, computador, papel periódico o cartulina, marcadores, tijeras, colores, cinta.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

3.2.1. Conversatorio sobre él porque es necesario dar un manejo adecuado a los alimentos que se sirven en los establecimientos gastronómicos para garantizar calidad e inocuidad de los mismos y así evitar problemas de salud en los consumidores y por ende problemas legales

+-Identifique cuales son fallas a las que se ve expuesto el alimento desde su recepción, durante su preparación y servicio y haga un listado.

+-Caracterice los diferentes tipos de materias primas que el establecimiento utiliza para la preparación y el servicio de alimentos y clasifíquelos en perecederos y no perecederos. Diga

3-2.2 Socialice con sus compañeros de grupo la región asignada, utilizando su creatividad,

Ambiente: Aula convencional, sala de Tic
Material: Esfero, cuaderno de anotaciones, computador.

3.3 Actividades de Apropiación del Conocimiento (Conceptualización y Teorización)

Consulte la Resolución 7624 de 2013 y de manera individual **realice un esquema gráfico.**
Consulte el vocabulario técnico utilizado en cocina
Consulte las unidades de medida utilizadas en cocina

Talleres prácticos de cocina

Preparé productos de cada una de las cocinas de las regiones de Colombia

COCINA COLOMBIANA- VIEJO CALDAS Y VIEJO TOLIMA

Sopa de cura en vereda,

Albondigón

tamal tolimense,

maría luisa

Guarruz

COCINA COLOMBIANA-BOYACA SANTANDERES Y ALTIPLANO
Cuchuco de trigo

Cocido boyacense

Sorbete de curuba

COCINA COLOMBIANA- REGION PACIFICO (VALLE CAUCA Y NARIÑO)
Sopa de carantanta
Arroz atollado
quimbolitos
Salpicón de baudilia

COCINA COLOMBIANA COSTA CARIBE
Posta negra
Arroz titote
Carimañolas
Ceviche con mango
Enyucado
Refresco de tamarindo

Ambiente: Cocina dotado de normas de seguridad y salud en el trabajo y ambiental. Utensilios y equipos cocina, maquinaria y equipos e materias primas de alimentos e insumos para el desarrollo de los talleres prácticos planteados.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : • Prueba de conocimiento física.		• Consulta escrita sobre vocabulario técnico de cocina, materias primas. BPM, y unidades de medida.
Evidencias de Desempeño:	Manejo adecuado de medidas y sus equivalencias. -Utiliza las técnicas de cocción en el proceso de elaboración de las	• Lista de chequeo, limpieza y desinfección de materia prima

• Participación en talleres prácticos **Evidencias de Producto:**	diferentes preparaciones de las regiones colombianas. -Manipula los alimentos higiénicamente aplicando las BPM (Buenas Prácticas de manufactura) - Trabaja en equipo.	• Lista de chequeo de identificación de materia prima, unidades de medida, Manejo del cuchillo y cortes de cocina • Producto terminado

5. GLOSARIO DE TERMINOS

Alimento: Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales.

Alimento perecedero:

Alimento contaminado: Alimento que presenta o contiene agentes ylo sustancias extrañas de cualquier naturaleza en cantidades superiores a las permitidas en las normas nacionales, o en su defecto en normas reconocidas internacionalmente.

Actividad acuosa Aw: Es la cantidad de agua disponible en un alimento necesaria para el crecimiento y proliferación de microorganismos.

Buenas prácticas de manufactura o de fabricación (BPM/BPF): en el contexto del presente manual las Buenas prácticas de manufactura o de fabricación (BPM/BPF) comprenden prácticas destinadas a prevenir y controlar los peligros para la inocuidad del producto, asociados a las fases relacionadas con la postcosecha del mismo, considerando un mínimo impacto de esas prácticas sobre el medio ambiente, la fauna, la flora y la salud de los trabajadores.

Cadena de frío: mantenimiento de temperaturas de refrigeración apropiadas en toda la cadena de manejo de un producto, para asegurar su calidad e inocuidad.

Contaminación: la introducción o presencia de un contaminante en los alimentos o en el medio ambiente alimentario.

Desinfección: reducción del número de microorganismos presentes en el medio ambiente por medio de agentes químicos y/o métodos físicos, a un nivel que no comprometa la inocuidad o la aptitud del alimento.

Enfermedad transmitida por alimentos (ETA): toda enfermedad transmitida a las personas a través de alimentos contaminados.

Higiene de los alimentos: comprende las condiciones y las medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento y distribución de los alimentos destinados a garantizar un producto inocuo, en buen estado y comestible, apto para el consumo humano.

Inocuidad de los alimentos: la garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso a que se destinan.

Limpieza: eliminación de tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otras materias no aceptables.

Patógeno: cualquier agente biológico que causa enfermedades en los seres humanos.

Peligro: agente biológico, químico o físico presente en el alimento, o una propiedad de éste, que puede provocar un efecto nocivo para la salud.

Riesgo: función de la probabilidad de un efecto nocivo para la salud y de la gravedad de dicho efecto, como consecuencia de un peligro o peligros presentes en los alimentos.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICO

- Guia profesional de Cocina / Jaime Alzate
- La cocina de referencia / editorial Limusa / Michel Maicent
- La gran cocina colombiana. Editorial Océano
- Así sabe Colombia. Editorial el tiempo. Año 2014.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Amparo Samboni Cruz**	**Instructor**	**Cocina**	**12/03/2022**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** Tecnólogo en Guianza Turística.
- **Código del Programa de Formación:** 634122.
- **Nombre del Proyecto:** Diseño y operación integral de actividades guiadas en escenarios de patrimonio cultural y natural.
- **Fase del Proyecto:** Fase Ejecución.
- **Actividad de Proyecto 6:** Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos.
- **Competencia:**

  260201028: Conducir grupos en recorridos de caminatas cumpliendo el programa establecido.

- **Resultados de Aprendizaje a Alcanzar:**

  260201028-01: Recolectar la información del sitio a visitar de acuerdo con la normatividad, condiciones ambientales y culturales.

  260201028-03: Dirigir al grupo de usuarios según programa establecido.

  260201028-04: Orientar el montaje del campamento teniendo en cuenta normas ambientales, higiene y salud ocupacional.

  260201028-05: Coordinar la preparación de alimentos aplicando normas de manipulación de alimentos.

- **Competencia:**

  240201502: Producir textos en inglés en forma escrita y oral.

- **Resultados de Aprendizaje a Alcanzar:**

  240201502-04: Comprender las ideas principales de textos complejos en inglés que tratan de temas tanto concretos como abstractos, incluso si son de carácter técnico, siempre que estén dentro de su campo de especialización.

240201502-05: Leer textos complejos y con un vocabulario más específico, en inglés general y técnico.

- **Competencia:**

  240201500: Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.

- **Resultados de Aprendizaje a Alcanzar:**

  240201500-01: Interactuar en los contextos productivos y sociales en función de los principios y valores universales.

  240201500-05: Desarrollar procesos comunicativos eficaces y asertivos dentro de criterios de racionalidad que posibiliten la convivencia, el establecimiento de acuerdos, la construcción colectiva del conocimiento y la resolución de problemas de carácter productivo y social.

  240201500-06: Asumir responsablemente los criterios de preservación y conservación del medio ambiente y de desarrollo sostenible, en el ejercicio de su desempeño laboral y social.

- **Duración de la Guía:** 331 horas (1 mes y 11 días).

Este es un programa de formación en modalidad a distancia, en el que se trabajará un **30 %** presencial y un **70 %** virtual. Esto significa que para cada guía de proyecto, además del acompañamiento sincrónico en la plataforma, deberá presentarse al centro de formación que le corresponda para realizar actividades de carácter presencial con los instructores. Para obtener información sobre los encuentros presenciales que se realizarán debe comunicarse con las diferentes sedes o centros de formación asignados en el país, los cuales le informarán sobre las fechas determinadas para estos encuentros.

Para el desarrollo de las actividades virtuales, contará en la plataforma con el acompañamiento directo (sesiones colaborativas) e indirecto del instructor o los instructores, por lo que deberá establecer un tiempo de dedicación para el estudio, la lectura y la construcción de las evidencias propuestas para esta actividad de proyecto, así podrá garantizar el logro de los objetivos de formación.

En el caso de esta guía de proyecto se tiene estimado trabajar aproximadamente (48 horas) presenciales, las cuales serán programadas en el centro de formación para lograr los resultados de aprendizaje asociados a esta **Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos**.

Para las actividades presenciales podrá contar con el acompañamiento del instructor o instructores, lo que permitirá ampliar información relacionada con los diferentes temas abordados en los materiales de formación, en las evidencias de aprendizaje, y asimismo se realizará trabajo de campo para el desarrollo de los desempeños asociados a las competencias.

2. PRESENTACIÓN

En la prestación del servicio de la guianza turística, el guía de turismo debe estar en la capacidad de diseñar y coordinar la estadía con pernoctación de los turistas, ya sea en contextos naturales o urbanos. Al realizar actividades al aire libre o en entornos naturales, es importante tener en cuenta que al momento de planificar el montaje del campamento, el guía debe realizar el reconocimiento del sitio seleccionado.

Para definir adecuadamente donde se ubicarán las tiendas de campaña (carpas), el área de la fogata, los fogones o similares para la cocción de los alimentos, la zona de los módulos sanitarios y el área para depositar las basuras o desechos procurando el mínimo impacto ambiental y la seguridad del grupo a cargo, es necesario una buena organización y ubicación del campamento, permitiendo el disfrute de la naturaleza, logrando armonía y el bienestar de todos los turistas.

Nota: tenga en cuenta que el material de formación y material complementario se encuentran en la siguiente ruta: Fase Ejecución / Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos. Allí ingresa al respectivo material que se solicita en cada actividad.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

En esta guía adquirirá de manera activa, participativa y colaborativa los conocimientos requeridos para diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos, logrando alcanzar los siguientes resultados de aprendizaje:

260201028-01: Recolectar la información del sitio a visitar de acuerdo con la normatividad, condiciones ambientales y culturales.

260201028-03: Dirigir al grupo de usuarios según programa establecido.

260201028-04: Orientar el montaje del campamento teniendo en cuenta normas ambientales, higiene y salud ocupacional.

260201028-05: Coordinar la preparación de alimentos aplicando normas de manipulación de alimentos.

240201502-04: Comprender las ideas principales de textos complejos en inglés que tratan de temas tanto concretos como abstractos, incluso si son de carácter técnico, siempre que estén dentro de su campo de especialización.

240201502-05: Leer textos complejos y con un vocabulario más específico, en inglés general y técnico.

240201500-01: Interactuar en los contextos productivos y sociales en función de los principios y valores universales.

240201500-05: Desarrollar procesos comunicativos eficaces y asertivos dentro de criterios de racionalidad que posibiliten la convivencia, el establecimiento de acuerdos, la construcción colectiva del conocimiento y la resolución de problemas de carácter productivo y social.

240201500-06: Asumir responsablemente los criterios de preservación y conservación del medio ambiente y de desarrollo sostenible, en el ejercicio de su desempeño laboral y social.

Para lograr dichos resultados, se propone la realización de las siguientes actividades de aprendizaje.

Actividad de aprendizaje presencial: Apropiar elementos que le permitan al aprendiz diseñar y coordinar la estadía y pernoctación de los turistas tanto en contextos naturales como urbano.

- **Evidencia presencial:** Informe de la presencialidad.

Actividad de aprendizaje presencial: Desarrollar competencias del hacer de forma práctica y dinámica, atendiendo las necesidades de un mercado cada vez más exigente en el desarrollo de actividades a campo abierto.

- **Evidencia presencial:** Planeación y montaje de campamento.

Actividad de aprendizaje 17: Dirigir al grupo de usuarios según programa establecido, donde usted entregará tres evidencias:

- **Evidencia 1:** Folleto “Brindar información al grupo de usuarios”.
- **Evidencia 2:** Video “Establecer procesos comunicativos asertivos con turistas”.
- **Evidencia 3:** Juego de roles “Interactuar con los distintos tipos de turistas”.

Actividad de aprendizaje 18: Orientar el montaje y preparación de alimentos en campamentos, teniendo en cuenta normas ambientales, higiene y salud ocupacional, donde usted entregará cuatro evidencias.

- **Evidencia 4:** Taller “Orientar el montaje del campamento”.

- ***Evidence 5:*** *Video "Make a video tutorial to explain how to set up a camping tent*".
- ***Evidence 6:*** *Video "Make a video tutorial to explain how to cook meals when camping*".
- **Evidencia 7:** Cartilla "Contribuir al cuidado del entorno, no dejar rastro"*.*

Actividad de aprendizaje presencial: Apropiar elementos que le permitan al aprendiz diseñar y coordinar la estadía y pernoctación de los turistas tanto en contextos naturales como urbanos.

Informe de la presencialidad

El propósito de esta evidencia presencial es apropiar elementos que le permitan al aprendiz diseñar y coordinar la estadía y pernoctación de los turistas tanto en contextos naturales como urbanos.

Para el desarrollo de las actividades presenciales de esta guía de proyecto, se tiene estimado trabajar aproximadamente 48 horas, las cuales serán programadas por el centro de formación; recuerde consultar con el instructor las fechas determinadas para estos encuentros y tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Revisar el cronograma de encuentros presenciales que se encuentra en la plataforma (LMS).
2. Informarse en el encuentro presencial sobre las actividades a desarrollar.
3. Tenga en cuenta las características de los encuentros presenciales, las cuales incluyen:
    - Taller sobre manejo de clientes, técnicas de comunicación, tipologías y comportamientos de clientes y análisis de caso.
    - Sesiones de tutorías en el centro de formación en los ambientes de aprendizaje sobre conceptos de campamentos.
    - Jornada de planificación de montaje de campamento. (Ver documento anexo sobre montaje de campamentos)
    - Realización del campamento.
    - Sesiones de tutorías en el centro de formación en los ambientes de aprendizaje para desarrollar los RAP básicos y transversales (ética, medio ambiente e inglés).

4. Asistir a los encuentros presenciales y participar de las actividades propuestas por los instructores.

5. Descargue el “Formato informe de la presencialidad” que se encuentra en los materiales complementarios de esta actividad de proyecto y diligencie el documento según las instrucciones dadas en el formato.

   Nota: tenga en cuenta que en el informe de la presencialidad de esta actividad de proyecto debe incluir adicionalmente los siguientes aspectos para reportar la experiencia del campamento:

Reporte del campamento

Nombre del responsable del campamento:
Fecha de elaboración del informe:
Objetivo del campamento:
Informe de desarrollo (bitácora):
Contingencias presentadas:
Registros (fotografías, videos, listas de asistencia y fichas de actividades):
Conclusiones:
Recomendaciones o aspectos a corregir:
Firma y número de documento de quien realiza el informe:

Fuente: SENA

6. Envíe el informe de la presencialidad al instructor a través de la plataforma virtual de aprendizaje.

Ambiente requerido: Ambiente de formación, Ambiente Virtual de Aprendizaje, lugares culturales y naturales.

Materiales: computador, internet, material de formación “Actividades previas al servicio de la guianza, planificación y montaje del campamento”, material complementario “Formato informe de la presencialidad”, glosario y biblioteca SENA.

Evidencia presencial: Informe de la presencialidad.

Para ver la descripción detallada de esta evidencia diríjase al menú principal: Fase ejecución / Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos / Evidencia presencial: Informe de la presencialidad.

Actividad de aprendizaje presencial: Desarrollar competencias del hacer de forma práctica y dinámica, atendiendo las necesidades de un mercado cada vez más exigente en el desarrollo de actividades a campo abierto.

Planeación y montaje de campamento

El propósito de esta evidencia presencial es reconocer las diferentes actividades recreativas y vivenciales desarrolladas a campo abierto, que posibilitan en el ser humano la interacción con la naturaleza, el encuentro consigo mismo y el trabajo colaborativo con otros individuos, logrando implementar el método del aprender haciendo; por tal razón, las técnicas de campismo, permiten desarrollar competencias del hacer de forma práctica y dinámica, atendiendo las necesidades de un mercado cada vez más exigente en el desarrollo de actividades a campo abierto.

En esta evidencia presencial se realizará la planeación y montaje del campamento para lo cual se requiere:

1. Elaborar el plan de acción y contingencia para el montaje del campamento; en la evidencia descargable encontrará modelos de formatos, los cuales pueden ser modificados o nutridos con la información pertinente que considere el instructor encargado del montaje del campamento.

   Es importante resaltar el contenido básico que debe tener cada momento del plan de acción: antes, durante y después, así como lo que se debe llevar al campamento, tal y como se detalla en la evidencia descargable.

2. Descargue el instrumento de evaluación de esta evidencia y diligencie el documento según las instrucciones dadas en el formato.

3. El instructor aplicará el instrumento de evaluación, donde verificará que el aprendiz ha cumplido con todos los indicadores propuestos para esta actividad.

4. El aprendiz deberá enviar el instrumento de evaluación diligenciado por el instructor, como evidencia a través de la plataforma virtual de aprendizaje.

Ambiente requerido: Ambiente de formación, Ambiente Virtual de Aprendizaje y lugares culturales y naturales.

Materiales: computador, internet, material de formación “Actividades previas al servicio de la guianza, planificación y montaje del campamento”, glosario y biblioteca SENA.

Evidencia presencial: Planeación y montaje de campamento.

Para ver la descripción detallada de esta evidencia diríjase al menú principal: Fase ejecución / Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos / Evidencia presencial: Planeación y montaje de campamento.

3.1 Actividad de aprendizaje 17: Dirigir al grupo de usuarios según programa establecido, donde usted entregará tres evidencias.

Antes de dar inicio al proceso de aprendizaje, es importante que reconozca los conocimientos previos que tiene sobre los materiales y las actividades al servicio de la guianza, planificación y montaje de un campamento.

Para iniciar con el desarrollo de esta guía, se le invita a que primero observe y analice las siguientes imágenes:



Fuente: SENA



Fuente: SENA

Luego de observar las imágenes relacionadas con campamentos, reflexione sobre los siguientes cuestionamientos:

- ¿Qué cree que sucedió de acuerdo con cada imagen?
- ¿Considera que las personas que montaron el campamento se imaginaron que les podría suceder una situación como esa?

Teniendo en cuenta las imágenes y los cuestionamientos anteriores, participe en el **Foro de reflexión "Reconocimiento de saberes"** y argumente su punto de vista frente a los siguientes interrogantes:

- Desde su experiencia, ¿por qué considera importante contar con la información previa del sitio a visitar?
- ¿Piensa que de haber tenido la información pertinente sobre el lugar, se habría montado el campamento en esa zona? Argumente su respuesta.

Nota: las actividades descritas son de autorreflexión y autoconocimiento y tienen como finalidad encaminarlo en el desarrollo de los temas de la actividad de proyecto. Por lo tanto no son calificables.

Este foro se encuentra ubicado en la opción del menú principal: Foros de discusión / Foro de reflexión "Reconocimiento de saberes".

Brindar información al grupo de usuarios

En las actividades previas al servicio de guianza, es importante recolectar información del lugar a visitar, ya que eso permitirá conocer las condiciones del sitio y poder prever cómo se realizará el recorrido con el grupo.

El propósito de esta evidencia es recopilar la información necesaria para estructurar un plan de actividades guiadas, según el sitio a visitar.

Antes de realizar esta evidencia, lea y analice el material de formación correspondiente a la actividad de proyecto 6 denominado "Actividades previas al servicio de la guianza, planificación y montaje del campamento".

Luego de esta lectura y para desarrollar esta evidencia tenga en cuenta lo siguiente:

1. Descargue la Evidencia 1: Folleto "Brindar información al grupo de usuarios", donde encontrará la situación planteada para esta evidencia.
2. Lea y analice la situación que se plantea, e investigue y recopile la información necesaria sobre el sitio turístico a visitar.

3. Tenga en cuenta los aspectos que se mencionan y elabore un folleto que permita al turista tener la información más importante y necesaria del sitio a visitar.

4. Consulte sobre herramientas web que admitan elaborar folletos y utilice imágenes, gráficas, mapas, fotos, entre otros, que le permitan brindar información de una manera precisa y agradable.

5. Envíe el folleto al instructor en el formato que generan las herramientas web (JPG, PNG o PDF) u otro de su preferencia, a través de la plataforma virtual de aprendizaje.

Ambiente requerido: Ambiente Virtual de Aprendizaje.

Materiales: computador, internet, material de formación “Actividades previas al servicio de la guianza, planificación y montaje del campamento”, glosario y biblioteca SENA.

Evidencia 1: Folleto “Brindar información al grupo de usuarios”.

Para ver la descripción detallada de esta evidencia diríjase al menú principal: Fase Ejecución / Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos / Evidencia 1: Folleto “Brindar información al grupo de usuarios”.

Establecer procesos comunicativos asertivos con turistas

La comunicación es esencial en la vida de todo ser humano, pero la asertividad la dota de unas características importantes, permitiéndole a las personas transmitir sus mensajes de manera más efectiva a los interlocutores, facilitando con esto la interacción idónea y garantizando los buenos flujos de comunicación; es entonces a través de la comunicación asertiva como se logra el entendimiento, la coordinación y la cooperación, posibilitando así el crecimiento y el desarrollo del individuo; de allí la importancia que usted como aprendiz tenga un acercamiento a dichas herramientas de la comunicación asertiva para de esta manera ponerlas en práctica en cualquier contexto.

El propósito de esta evidencia es que establezca acuerdos con sus compañeros que le permitan llegar a consensos para plantear alternativas de solución efectivas, aplicando lo visto en el material de formación en situaciones concretas que se le pueden llegar a presentar en su ejercicio profesional.

Para cumplir con la finalidad de esta evidencia consulte el material de formación “Comunicación asertiva” y los siguientes materiales complementarios:

- La comunicación asertiva como ventaja competitiva.

- La inteligencia emocional, la asertividad y otras habilidades sociales como estrategias para el desarrollo profesional.

- Técnicas básicas para hablar en público.

Posterior a estas lecturas realice lo siguiente:

1. Descargue la Evidencia 2: Video “Establecer procesos comunicativos asertivos con turistas”.

2. Retome la herramienta de grupos de trabajo utilizada para el desarrollo de la Evidencia 8: Taller “Diseñar ruta turística en entornos naturales y culturales” de la actividad de proyecto 5, en la cual conformó su grupo de trabajo con cinco de sus compañeros y desarrolle los puntos que se indican en la evidencia descargable.

3. Envíe el archivo del video en formato (MP4, AVI, MOV o WMV) al instructor a través de la plataforma virtual de aprendizaje.

Ambiente requerido: Ambiente Virtual de Aprendizaje.

Materiales: computador, internet, material de formación “Comunicación asertiva”, material complementario “La comunicación asertiva como ventaja competitiva”, “La inteligencia emocional, la asertividad y otras habilidades sociales como estrategias para el desarrollo profesional”, “Técnicas básicas para hablar en público”, glosario y biblioteca SENA.

Evidencia 2: Video “Establecer procesos comunicativos asertivos con turistas”.

Para ver la descripción detallada de esta evidencia diríjase al menú principal: Fase Ejecución / Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos / Evidencia 2: Video “Establecer procesos comunicativos asertivos con turistas”.

Interactuar con los distintos tipos de turistas

Interactuar en los diferentes contextos se refiere a relacionarse con otras personas, ya sea para llegar a acuerdos, establecer una relación o simplemente intercambiar opiniones en cualquier escenario de la vida cotidiana; sin embargo esto requiere de una apropiación de los principios y valores universales, los cuales permiten establecer vínculos mucho más asertivos y enriquecedores para el ser humano.

Como futuro guía de turismo es necesario saber cómo desenvolverse en las relaciones interpersonales, interactuando de manera idónea con los diferentes actores que intervienen en el desarrollo del ejercicio.

El propósito de esta actividad es que interactúe en los distintos escenarios que se le pueden presentar en el desarrollo de las actividades, procurando establecer relaciones interpersonales según principios y valores universales.

Para cumplir con la finalidad de esta evidencia tenga en cuenta los siguientes aspectos:

1. Consulte los materiales de formación “Comunicación asertiva” y “Principios y valores universales” correspondientes a esta actividad de proyecto.

2. Descargue la Evidencia 3: Juego de roles “Interactuar con los distintos tipos de turistas” para conocer el detalle de esta.

3. Para el desarrollo de esta evidencia se realizará un juego de roles en una sesión virtual, “Los juegos de roles son reproducciones simplificadas de acontecimientos de la vida real en las que los alumnos pasan a ser actores de la situación, enfrentándose a la necesidad de tomar decisiones y de valorar sus resultados” (Cárdenas, Coronel, Mezarina y Ñaupari, s.f.).

   El instructor citará a una sesión virtual, allí seleccionará de manera aleatoria a cinco aprendices, a cada uno le dará un rol de turista, y uno será el guía; luego les planteará una situación (descrita en la evidencia descargable) y cada uno de los seleccionados deberá asumir su rol, interactuando con los demás como un dramatizado. Los demás aprendices deberán estar muy atentos a lo que dicen sus compañeros, ya que al finalizar todos responderán una serie de preguntas sobre el ejercicio realizado.

4. Una vez terminado el juego de roles debe dar respuesta a los interrogantes planteados en la evidencia descargable; posteriormente estructure en un documento escrito los siguientes aspectos:

   - Portada.
   - Respuesta y justificación a los interrogantes planteados.
   - Conclusiones.

5. Envíe el archivo con el desarrollo de la evidencia al instructor a través de la plataforma virtual de aprendizaje.

Ambiente requerido: Ambiente Virtual de Aprendizaje.

Materiales: computador, internet, materiales de formación “Comunicación asertiva” y “Principios y valores universales”, glosario y biblioteca SENA.

Evidencia 3: Juego de roles “Interactuar con los distintos tipos de turistas”.

Para ver la descripción detallada de esta evidencia diríjase al menú principal: Fase Ejecución / Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos / Evidencia 3: Juego de roles “Interactuar con los distintos tipos de turistas”.

3.2 Actividad de aprendizaje 18: Orientar el montaje y preparación de alimentos en campamentos, teniendo en cuenta normas ambientales, higiene y salud ocupacional.

Orientar el montaje del campamento

Uno de los elementos característicos de los campamentos es la carpa o tienda de campaña para pasar la noche, la cual da una sensación de libertad y de completa aventura; sin embargo, no se puede confundir el hecho de dormir en una carpa como un todo. No olvide que un campamento obedece a un programa pedagógico estructurado, con objetivos bien definidos, una metodología y una serie de actividades planeadas y lideradas por profesionales.

Esta evidencia le permitirá tener las bases para planificar el montaje del campamento, seleccionando el sitio adecuado para la ubicación de las tiendas de campaña, área de fogata, fogones para la cocción de los alimentos, zona de módulos sanitarios, área para depositar basuras, entre otros, procurando que estas acciones provoquen el menor impacto ambiental sobre la zona del campamento.

Teniendo en cuenta lo anterior, se le solicita desarrollar lo siguiente:

1. Consulte el material de formación “Actividades previas al servicio de la guianza, planificación y montaje del campamento” correspondiente a esta actividad de proyecto y adicionalmente el material complementario “Un manual para todos. No deje rastro, disfruta la naturaleza sin dañarla”.

2. Descargue la Evidencia 4: Taller “Orientar el montaje del campamento.

3. Lea y analice el caso que se expone en la evidencia descargable y desarrolle los puntos que posteriormente se le indican.

4. Consolide en un documento todos los puntos del taller, incluyendo el gráfico, diagrama o las fotos de la maqueta.

   Nota: este gráfico, diagrama o maqueta será solicitada posteriormente para una de las actividades presenciales programadas por el instructor.

5. Envíe el taller desarrollado al instructor a través de la plataforma virtual de aprendizaje.

Ambiente requerido: Ambiente Virtual de Aprendizaje.

Materiales: computador, internet, material de formación “Actividades previas al servicio de la guianza, planificación y montaje del campamento”, material complementario “Un manual para todos. No deje rastro, disfruta la naturaleza sin dañarla”, glosario y biblioteca SENA.

Evidencia 4: Taller “Orientar el montaje del campamento”.

Para ver la descripción detallada de esta evidencia diríjase al menú principal: Fase Ejecución / Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos / Evidencia 4: Taller “Orientar el montaje del campamento”.

Make a video tutorial to explain how to set up a camping tent

The required experience to set up outdoor tents in natural spaces requires responsibility and a desire to share the adventure with foreigners or people interested in making a close link with nature. It is necessary that the tour guide has previously lived, and on several occasions, the experience of leaving the comforts of the city and connecting to land where the weather, temperature or unforeseen events can vary from one moment to the other.

The purpose of this activity is to provide the trainee with a hypothetical scenario of interaction, where opportunities will arise to learn how to coordinate the establishment of an outdoor camp. The student will be able to put into practice everything they have learned with the transversal component of English, and will be able to plan strategies that can be useful when applying this knowledge in their working life.

In order to complete the evidence, the apprentice must:

1. *Read the learning material “Let’s go camping!” in order to have the necessary tools for the elaboration of the evidence.*

2. *After analyzing the materials content, please follow the instructions of these complementary materials:*

    - *Trail dome (page 5 to 7, steps 1 to 10).*

    - *Assembly instructions. Apenlite 2 XT.*

3. *Get a camping tent. The most common one is the Trail Dome camping tent. You, as a tour guide, must have at least one for yourself. If you don't have one, please ask a friend to lend you one. It doesn't have to be a big camping tent, with a two-person tent is enough. Every camping tent has instructions. If your camping tent is not a Trail Dome, then use the instructions for the rectangular one.*

4. *Make a video-tutorial where you explain, step by step, how to set up a camping tent. You can see video tutorials on the internet to understand the process and see the body language of the instructor.*

5. *In the video, you must be the main character. You can use a tripod or ask a friend to film you. Look at the camera while you talk, and make the presentation while you open the plastic bag, roll out the contents of the bag and start setting the camping tent.*

6. *Please, when you finish the process of filming, edit the video and add subtitles to it.*

7. *Make the video including the following topics:*

    - *Verbs in present and past tense.*
    - *To be.*
    - *To have.*
    - *There is-there are.*
    - *To do.*
    - *Regular verbs.*
    - *Irregular verbs.*

8. *Send the instructor the video that must be saved in mp3, .mp4, .mov, or .wma format, through the virtual learning platform.*

Environment required: *Virtual Learning Environment.*

Materials: *computer, internet, training material "Let's go camping!", complementary materials "Trail dome", "Assembly instructions Apenlite 2 XT", glossary and SENA library.*

Evidence 5: *Video "Make a video tutorial to explain how to set up a camping tent".*

Para ver la descripción detallada de esta evidencia diríjase al menú principal: Fase Ejecución / Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en

contextos naturales y urbanos / *Evidence 5: Video "Make a video tutorial to explain how to set up a camping tent".*

Make a video tutorial to explain how to cook meals when camping

The preparation of food for foreigners while they are in the camping requires a higher level of specialization, as in many cases the greatest fear of visitors refers to food. The diet of people living in other countries is very different from that of Colombia, and the health conditions of many restaurants in this country do not meet hygiene criteria, the water is unsafe or, at times, the food is not well cooked. Colombians are used to the diets of restaurants in towns or bus stops, but a foreigner requires a specialized diet and care so that the food consumed will not ruin the experience of knowing tourist sites in our country.

With this evidence, we want to offer an experimentation space for the tourist guide and preparing him/her for action when camping with foreigners. The guide must know the gastronomic tastes of the visitors to please their palate, and must be in the disposition of reaching a gastronomic exchange, where the typical dishes of the different regions of the country are offered and the appetite of the guests can be satisfied. Through this evidence, the guide is expected to learn how to use specialized vocabulary about cooking and verbs that allow them to interact appropriately in places far away from urban centers where you can't even buy a hamburger.

In order to complete the evidence, the apprentice must:

1. *Read the learning material "Let's go camping" in order to have the necessary tools for the elaboration of the evidence.*

2. *After analyzing the materials content, please follow the instructions of these complementary materials "Camper's cookbook a guide to gourmet in the great outdoors" and "Campfire cookbook".*

3. *Check back on the previous training materials in which you studied food vocabulary and how to request food, "Cultural and natural destinations in Colombia" from project activity 2 and "Tour guiding resources" from project activity 4.*

4. *Go outside and make a fireplace in the ground using wood and straw, or materials you can find in the wild. You are going to cook real food, so be careful. Choose two recipes of the book "Camper's cookbook a guide to gourmet in the great outdoors" and "Campfire cookbook". Get the materials and be prepared to make a Master Chef episode where you are the main character.*

5. *Make a video-tutorial where you explain, step by step, how to prepare two recipes for tourists while you are camping. You can see video tutorials on the internet to understand the process, see the body language of the instructor and the voice tone.*

6. *In the video, you have to explain the process of making two dishes. You can use a tripod or ask a friend to film you. Look at the camera while you talk, and make the presentation while you cut the food, you put the pan on the fire, you add the ingredients to a pot or whatever you are going to prepare.*

7. *Please, when you finish the process of filming, edit the video and add subtitles to it.*

8. *Make the video including the following topics:*

    - *Verbs in present and past tense.*
    - *To be.*
    - *To have.*
    - *There is-there are.*
    - *To do.*
    - *Regular verbs.*
    - *Irregular verbs.*
    - *Interpersonal relationships, problems and concerns.*
    - *Description of work situations, elements and work teams.*

9. *Send the instructor the video that must be saved in mp3, .mp4, .mov, or .wma format, through the virtual learning platform.*

***Environment required**: Virtual Learning Environment.*

***Materials:** computer, internet, training material "Let's go camping", complementary materials "Camper's cookbook a guide to gourmet in the great outdoors" and "Campfire cookbook", glossary and SENA library.*

***Evidence 6:** Video "Make a video tutorial to explain how to cook meals when camping".*

Para ver la descripción detallada de esta evidencia diríjase al menú principal: Fase Ejecución / Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos */ Evidence 6: Video "Make a video tutorial to explain how to cook meals when camping".*

Contribuir al cuidado del entorno, no dejar rastro

El cuidado del medio ambiente consiste en el compromiso que se tiene con el entorno, el cual tiene que ver con lo tangible e intangible que nos rodea, como el agua, el aire, el suelo, la lluvia, entre otros; por tal motivo al realizar actividades turísticas, es importante tener en cuenta el cuidado que se requiere para no alterar las condiciones naturales del entorno geográfico donde se encuentre; la metodología de no dejar rastro, permite contribuir con este cuidado debido a que se realiza una planeación para que todo tipo de actividades turísticas no generen consecuencias negativas en el medio ambiente.

Estimado aprendiz, el propósito de esta evidencia busca que apropie conceptos y conocimientos sobre el manejo ambiental y sostenible que debe tener en cuenta al momento de llevar a cabo una actividad de guianza turística, buscando un equilibrio entre el medio ambiente y el hombre, por tal motivo debe diseñar una cartilla que le permita conocer las acciones ambientalmente sostenibles pertinentes a realizar durante la estadía y pernoctación en contextos naturales.

Para el desarrollo de la cartilla es necesario que tenga en cuenta lo siguiente:

1. Consulte los materiales de formación “Manejo de residuos” y “Sostenibilidad ambiental” y el material complementario “Un manual para todos. No deje rastro, disfruta de la naturaleza sin dañarla” de esta actividad de proyecto.

2. Descargue la evidencia 7: Cartilla “Contribuir al cuidado del entorno, no dejar rastro”.

3. Elabore una cartilla ilustrativa, la cual deberá tener como título “Contribuir al cuidado del entorno, no dejar rastro”; tenga en cuenta que para el diseño de esta, puede realizar consultas en internet y utilizar el modelo que considere pertinente.

4. Una vez establecido el diseño de la cartilla, desarróllela atendiendo lo que se le solicita en la evidencia descargable.

5. Con el contenido ya desarrollado, proceda a integrarlo en el formato que definió para la cartilla y estructúrela de manera coherente.

6. Envíe el archivo con la cartilla al instructor a través de la plataforma virtual de aprendizaje.

Ambiente requerido: Ambiente Virtual de Aprendizaje.

Materiales: computador, internet, materiales de formación “Manejo de residuos”, “Sostenibilidad ambiental”, material complementario “Un manual para todos. No deje rastro, disfruta de la naturaleza sin dañarla”, glosario y biblioteca SENA.

Evidencia 7: Cartilla “Contribuir al cuidado del entorno, no dejar rastro”.

Para ver la descripción detallada de esta evidencia diríjase al menú principal: Fase Ejecución / Actividad de proyecto 6: Diseñar y coordinar estadía y pernoctación en contextos naturales y urbanos / Evidencia 7: Cartilla “Contribuir al cuidado del entorno, no dejar rastro*”.*

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia de producto: **Evidencia presencial:** Informe de la presencialidad.	• Establece acuerdos mediante el uso de procesos comunicativos, racionales y argumentados orientados hacia la resolución de problemas según normas y protocolos institucionales. • Aporta elementos en la construcción colectiva del conocimiento según la naturaleza del problema. • Establece procesos comunicativos asertivos que posibilitan la convivencia en los contextos social y productivo de acuerdo con las competencias ciudadanas. • Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales. • Se comunica fácilmente con los miembros de la comunidad educativa según	**Lista de verificación:** Informe.

	protocolos y normas de convivencia institucional. • Brinda la información al grupo de usuarios enfatizando en la importancia de contribuir a la conservación, según itinerario y programa establecido. • Monta un campamento garantizando mínimos impactos ambientales dando uso óptimo a las letrinas, manejo de basuras y cuidado del agua teniendo en cuenta normatividad ambiental vigente. • Levanta el campamento utilizando las técnicas seleccionadas causando el menor impacto posible de acuerdo a la normatividad ambiental vigente. • Coordina la preparación de alimentos de acuerdo con el número de personas, actividad a realizar, condiciones geográficas y buenas prácticas de manipulación de alimentos. • Explica claramente las ventajas y desventajas de una posible decisión en lo técnico. • Toma parte activa en debates informales dentro de contextos de trabajo habituales.	

	• Plantea, explica y contesta hipótesis técnicas. • Sostiene una conversación con naturalidad, fluidez y eficacia, incluso sobre temas especializados de su profesión. • Puede iniciar un discurso, tomar la palabra, y terminar una conversación técnica de su profesión. • Puede interactuar fácil y espontáneamente con hablantes nativos. • Optimiza los recursos requeridos en el desarrollo de sus actividades formativas y productivas según normas institucionales. • Contribuye en el cuidado y uso de los elementos que integran su entorno formativo y laboral según normas institucionales. • Dispone los residuos teniendo en cuenta las normas de clasificación de los mismos. • Mantiene limpio y ordenado el lugar donde desarrolla sus actividades formativas y productivas según estándares de protección ambiental.	
Evidencia de producto:	• Brinda la información al	**Lista de verificación**

Evidencia presencial: Planeación y montaje de campamento.	grupo de usuarios enfatizando en la importancia de contribuir a la conservación, según itinerario y programa establecido. • Monta un campamento garantizando mínimos impactos ambientales dando uso óptimo a las letrinas, manejo de basuras y cuidado del agua teniendo en cuenta normatividad ambiental vigente. • Levanta el campamento utilizando las técnicas seleccionadas causando el menor impacto posible de acuerdo a la normatividad ambiental vigente. • Coordina la preparación de alimentos de acuerdo con el número de personas, actividad a realizar, condiciones geográficas y buenas prácticas de manipulación de alimentos. • Optimiza los recursos requeridos en el desarrollo de sus actividades formativas y productivas según normas institucionales. • Contribuye en el cuidado y uso de los elementos que integran su entorno formativo y laboral según normas institucionales.	Lista de chequeo.

	• Dispone los residuos teniendo en cuenta las normas de clasificación de los mismos. • Mantiene limpio y ordenado el lugar donde desarrolla sus actividades formativas y productivas según estándares de protección ambiental.	
Evidencia de producto: **Evidencia 1:** Folleto "Brindar información al grupo de usuarios".	Brinda información al grupo de usuarios enfatizando en la importancia de contribuir a la conservación, según itinerario y programa establecido.	**Lista de verificación:** Folleto.
Evidencia de desempeño: **Evidencia 2:** Video "Establecer procesos comunicativos asertivos con turistas".	• Establece acuerdos mediante el uso de procesos comunicativos, racionales y argumentados orientados hacia la resolución de problemas según normas y protocolos institucionales. • Aporta elementos en la construcción colectiva del conocimiento según la naturaleza del problema. • Establece procesos comunicativos asertivos que posibilitan la convivencia en los contextos social y productivo de acuerdo con las competencias ciudadanas.	**Lista de chequeo:** Video.
Evidencia de desempeño: **Evidencia 3:** Juego de roles "Interactuar con los distintos tipos de turistas".	• Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales.	**Lista de chequeo:** Juego de roles.

	• Se comunica fácilmente con los miembros de la comunidad educativa según protocolos y normas de convivencia institucional.	
Evidencia de producto: **Evidencia 4:** Taller "Orientar el montaje del campamento".	• Monta un campamento garantizando mínimos impactos ambientales dando uso óptimo a las letrinas, manejo de basuras y cuidado del agua teniendo en cuenta normatividad ambiental vigente. • Levanta el campamento utilizando las técnicas seleccionadas causando el menor impacto posible de acuerdo a la normatividad ambiental vigente. • Coordina la preparación de alimentos de acuerdo con el número de personas, actividad a realizar, condiciones geográficas y buenas prácticas de manipulación de alimentos.	**Rúbrica:** Taller.
Evidencia de desempeño: ***Evidence 5:*** *Video "Make a video tutorial to explain how to set up a camping tent*".	• Explica claramente las ventajas y desventajas de una posible decisión en lo técnico. • Toma parte activa en debates informales dentro de contextos de trabajo habituales. • Plantea, explica y contesta hipótesis técnicas.	**Lista de chequeo:** Video.
Evidencia de desempeño:	• Sostiene una conversación	**Lista de chequeo:**

Evidence 6: *Video "Make a video tutorial to explain how to cook meals when camping*".	con naturalidad, fluidez y eficacia, incluso sobre temas especializados de su profesión. • Puede iniciar un discurso, tomar la palabra, y terminar una conversación técnica de su profesión. • Puede interactuar fácil y espontáneamente con hablantes nativos.	Video.
Evidencia de producto: **Evidencia 7:** Cartilla "Contribuir al cuidado del entorno, no dejar rastro".	• Optimiza los recursos requeridos en el desarrollo de sus actividades formativas y productivas según normas institucionales. • Contribuye en el cuidado y uso de los elementos que integran su entorno formativo y laboral según normas institucionales. • Dispone los residuos teniendo en cuenta las normas de clasificación de los mismos. • Mantiene limpio y ordenado el lugar donde desarrolla sus actividades formativas y productivas según estándares de protección ambiental.	**Lista de verificación:** Cartilla.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Acampada o campamento: es la actividad humana que consiste en colocar una vivienda temporal ya sea portátil o improvisada en un lugar con el fin de habitarla.

Alimentos: son todos aquellos que los seres vivos comen y beben para su subsistencia; sustancias sólidas o líquidas que nutren a los seres humanos, las plantas o los animales.

Alimentos enlatados: son aquellos productos alimenticios que han sido sometidos a un proceso de limpieza y acondicionamiento, para después ser puestos en un envase aséptico, el cual conservará sus propiedades físicas y químicas por más tiempo.

Aptitud: carácter o conjunto de condiciones que hacen a una persona idónea para una función determinada.

Autoridad: capacidad para dirigir a las personas de forma imperceptible y suave.

Awkward: *Difficult to use, do, or deal with.*

Blanket: *A flat cover made of wool or similar warm material, usually used on a bed.*

Branch: *One of the parts of a tree that grows out from the main trunk and has leaves, flowers, or fruit on it.*

Calidad: conjunto de propiedades y características de un producto, proceso, persona o servicio que cuentan con capacidad y aptitud parar satisfacer una necesidad o expectativa implícita o explícita.

Campamento: lugar al aire libre especialmente dispuesto para acampar y albergar personas con carpas o tiendas de campaña.

Campismo: actividad que se realiza al aire libre y que consiste en acampar, en carpas o tiendas de campaña a la intemperie, durante un periodo de tiempo.

Cantimplora: frasco de forma aplanada, de plástico o metal y revestido generalmente de cuero o fieltro, para llevar la bebida en viajes o excursiones.

Carpas: cubierta de lona que se extiende sobre un espacio para darle techo (tienda de campaña).

Charcoal: *A hard, black substance similar to coal that can be used as fuel or, in the form of sticks, as something to draw with.*

Clisímetro, clinómetro o inclinómetro: consiste en un sistema compuesto por un transportador angular y una aguja colocada dentro de la capsula, la cual trabaja por gravedad, es decir siempre apunta hacia el suelo.

Cocción: hace referencia al proceso de cocinar algo, exponer determinado alimento a la acción del calor con el fin de que este adquiera ciertas propiedades.

Cocina: lugar donde se preparan los alimentos en una casa o campamento.

Conservación: son todos los cuidados que se le dan a los alimentos para que no pierdan sus características y propiedades con el paso del tiempo (frío o calor).

Cuchillo: instrumento formado por una hoja de acero y de un solo corte, con mango utilizado en las labores de la cocina.

Cuerdas: conjunto de hilos torcidos que forman un solo cuerpo más o menos grueso, largo y flexible que sirve para atar y tensionar las tiendas de campañas o carpas en un campamento.

Cueva: cavidad subterránea natural o artificial en donde se puede hacer un montaje de un campamento.

Debris: *Broken or torn pieces of something larger.*

Dust pan / brush: *A flat container with a handle into which you brush dust and dirt.*

Dutch oven: *An iron or earthenware container with a cover used for stews, etc; a metal box, open in front, for cooking in front of an open fire.*

Embutidos: es una pieza generalmente de carne picada y condimentada con hierbas aromáticas y especias que es introducida en piel de tripas de cerdo.

Empatía: es un sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra.

Enzima: molécula formada principalmente por proteínas que producen las células vivas y que actúa como catalizador en los procesos químicos del organismo.

Estacas: palo con punta en un extremo para clavarlo en la tierra, en una pared o en otra parte.

Fiabilidad: probabilidad de que un bien funcione adecuadamente durante un periodo determinado.

Fogón: sitio en la cocina de un campamento donde se hace fuego para preparar las comidas. Fuego que se hace en el suelo.

Fósforos: palillo generalmente de madera o de papel con un cabo recubierto, el cual se prende por fricción con determinadas superficies; utilizado para iniciar fuego en un campamento.

Grill: *The surface in a cooker that can be heated to very high temperatures and under which you put food to be cooked; a frame of metal bars over a fire on which food can be put to be cooked.*

Guía de turismo: persona facultada legalmente para acompañar, dirigir, orientar e informar al turista a lo largo de los itinerarios.
Hachuela: hacha de pequeño tamaño empleada en los campamentos para cortar leña.

Horno portátil: horno manual, de pequeño tamaño utilizado para cocinar o calentar comidas, especialmente en los campamentos.

Imagen: la imagen es la visión que el público adquiere de algo o de alguien, pudiendo ser buena o mala.

Inocuidad de los alimentos: puede definirse como el conjunto de condiciones y medidas necesarias durante la producción, almacenamiento, distribución y preparación de alimentos para asegurar que una vez ingeridos, no representen un riesgo para la salud.

Kindle: *To cause a fire to start burning by lighting paper, wood, etc.*

Letrina: lugar generalmente colectivo, destinado para depositar las excretas producidas en un campamento.

Linterna: utensilio manual y portátil que funciona con pilas eléctricas y una bombilla. Sirve para proyectar luz.

Litera: es un mueble compuesto por dos o más camas situadas una encima de la otra; se utiliza en espacios reducidos.

Lúdicos: es un adjetivo que califica todo lo que se relaciona con el juego como actividad placentera donde el ser humano se libera de tensiones y de las reglas impuestas por la cultura.

Machete: especie de cuchillo ancho, pesado y de un solo filo, utilizado para cortar leña en los campamentos.

Menús: conjunto de platos que constituyen una comida; carta del día donde se relacionan las comidas, postres y bebidas.

Microorganismos: seres vivos diminutos que se pueden apreciar a través de un microscopio, responsables del deterioro de algunos alimentos.

Mochila: saco o bolsa que se sujeta en la espalda por medio de correas y que sirve para transportar diversos artículos personales.

Napkin: *A small square piece of cloth or paper, used while you are eating to protect your clothes or to clean your mouth or fingers.*

Navaja: cuchillo cuya hoja puede doblarse sobre el mango para que el filo quede guardado entre las dos cachas, utilizada para pelar y cortar frutas.

Nutrientes: son las sustancias de los alimentos que resultan esenciales para el mantenimiento de los organismos vivos gracias a su accionar bioquímico; estas aportan energía al cuerpo.

Odómetro: dispositivo diseñado para medir distancias caminadas en la naturaleza, o también llamado podómetro; este pequeño aparato electrónico se coloca en la cintura del excursionista y por medio de censores detecta cada paso dado durante la marcha, solo es necesario medir la distancia del paso de la persona que lo usa y determinar esta distancia de paso con base a las características del terreno: ascenso, descenso, plano.

Pan: *A metal container that is round and often has a long handle and a lid, used for cooking things on top of a cooker.*

Pillow: *A rectangular cloth bag filled with soft material, such as feathers or artificial materials, used for resting your head on in bed.*

Planta turística: conjunto de empresas naturales o jurídicas prestadoras de servicios turísticos.

Prestadores de servicios turísticos: son aquellas personas naturales o jurídicas cuyo objeto es brindar algún servicio turístico.

Servicio: entrega resuelta de una necesidad o producto.

Shelter: *A building designed to give protection from bad weather, danger, or attack.*

Shovel: *A tool consisting of a wide, square metal or plastic blade, usually with slightly raised sides, attached to a handle, for moving loose material such as sand, coal, or snow.*

Silverware: *Objects, especially knives, forks, spoons, etc., made of silver.*

Tabú: demarcación o límite que se hace alrededor del campamento en el cual se deja un espacio llamado puerta, la cual va a ser la única entrada permisible.

Teepee: *Traditional house of the native American Indians.*

Tinder: *Small pieces of something dry that burns easily, used for lighting fires.*

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Álvarez, B. (s.f.). *Campamento acorde al medio y los recursos disponibles.* Recuperado de http://repositorio.uned.ac.cr

Betancur, A. (s.f.). *Plan de acción.* Recuperado de http://www.escolme.edu.co

Buscar empleo. (s.f.). *Orientándonos: Las partes de la brújula.* Recuperado de http://buscarempleo.republica.com

Cárdenas, J., Coronel, E., Mezarina, C. y Ñaupari, F. (s.f.). *Ideas que cambian el mundo.* Recuperado de https://ucontinental.edu.pe/

Colegio Profesor Guillermo González Heinrich. (s.f.). *Aspectos básicos del turismo de aventura.* Providencia: Colegio Profesor Guillermo González Heinrich.

Comité de Senderos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (s.f.). *Manual de senderismo.* Valencia: Comité de Senderos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

Definición ABC. (s.f.). *Definición de mapa topográfico.* Recuperado de https://www.definicionabc.com

Eartheasy. (s.f.). *Campfire cooking.* Recuperado de http://eartheasy.com

Ecured. (s.f.). *Excursionismo*. Recuperado de https://www.ecured.cu

El clima. (s.f.). *El excursionismo.* Recuperado de http://www.elclima.com.mx

Emilio travel experience. (s.f.). *Niveles de dificultad en las salidas por montaña.* Recuperado de https://emiliosf.wordpress.com

En plenitud. (s.f.). *¿Qué es y para qué sirve el sistema GPS?* Recuperado de http://www.enplenitud.com

Guías de turismo. Norma de competencia laboral. Prestación del servicio de guianza turística (Norma técnica sectorial GT012). (2016, 13 de abril). *Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación,* 2016, 13 de abril.

Membrado, J. y Martínez, J. (s.f.). *Guía para deportes de montaña y aventura*. Asturias: Esportverd.

Morote, J. (2013). *Guía de iniciación al senderismo.* Recuperado de https://novemventus.files.wordpress.com

Olvera, H. (2004). *Diseño y operación de rutas de caminata.* Ciudad de México: Secretaría de Turismo.

Protege, Subsecretaría de Desarrollo Regional y Administrativo y la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. (s.f.). *Implementación estratégica de educación ambiental de la precordillera de Santiago.* Recuperado de https://eduambiental.wordpress.com

Rendón, D. (2008). *Manual de ayuda y protección al turista en caso de emergencia.* Tacna: Consejo Regional de Tacna.

Rivas, G., Carballo, J. y Claros, P. (2007). *Estudio con enfoque ecosistémico de la cobertura vegetal, en el centro de recreación de la Policía Nacional Civil (PNC), Mejicanos, San Salvador.* San Salvador: Universidad de El Salvador.

Rolling fox. (2017). *How to build a campfire the right way.* Recuperado de https://rollingfox.com

Rondón, M. (2013). *Topografía.* Bogotá: Universidad de los Andes.

Scouts be prepared. (s.f.). *How to build a campfire for cooking.* Recuperado de http://www.4throyaleltham.org

Significados. (s.f.). *Significado de plan de acción.* Recuperado de https://www.significados.com

Survival mastery. (s.f.). *Campfire recipes: More taste and variety for your camping trip.* Recuperado de http://survival-mastery.com

Wiki how. (s.f.). *How to assemble a tent.* Recuperado de http://www.wikihow.com

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autores	Adriana Milena Mesa	Líder Expertos técnicos	Centro de Comercio y Turismo. Regional Quindío.	Septiembre de 2017
	Piedad Álvarez Jaramillo	Experta técnica	Centro de Comercio y Turismo. Regional Quindío.	
	Laura Salomé Ortiz Moreno	Experta técnica	Centro de Servicios Empresariales y Turísticos. Regional Santander	
	Luz Dary Palomino González	Experta técnica	Centro de Servicios Empresariales y Turísticos. Regional Santander	
	Julián David Mejía Vargas	Experto técnico	Centro de Gestión de Mercados, Logística y Tecnologías de la Información. Regional Distrito Capital.	
	Diana Marcela Mora Castañeda	Asesora red de hotelería y	Grupo de Producción Curricular. Dirección de Formación	

		turismo	Profesional Integral. Dirección General	
	Diego Fernando Garcés Gil	Instructor de turismo - líder nacional de guianza turística	Centro de Comercio y Servicios. Regional Caldas	
	Jorge Eduardo Atehortúa López	Instructor de turismo	Centro de Comercio y Servicios. Regional Caldas	
	José Fernando Miranda Gómez	Instructor de turismo	Centro de Comercio y Servicios. Regional Caldas	
	Carolina Hernández Vargas	Instructora de turismo	Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos. Regional Distrito Capital	
	Raúl Javier Hernández Salgado	Instructor de turismo	Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos. Regional Distrito Capital	
	Alejandro Castellanos	Instructor de guianza turística	Centro de Comercio y Servicios. Regional Tolima	

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autores	Diana Carolina León Romero	Asesora pedagógica	Línea de producción Quindío	Octubre de 2017	Revisión y ajustes pedagógicos.
	Gloria Amparo Escudero López	Asesora pedagógica	Línea de producción Quindío		
	Rachman Bustillo Martínez	Guionista	Línea de producción Quindío		Revisión y ajustes de estilo y referencias.

Taller 15. COCINA PERUANA

Lomo saltado

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Somo fino de res	g	750
Sal	g	20
Pimienta	g	10
Ajo	g	10
Aceite vegetal	ml	100
Ají amarillo	und	1
Cebolla cabezona roja en cascos	und	3
Tomate en cascos	und	2
Vinagre tinto	ml	120
Vino tinto	ml	150
Salsa soya	ml	160
Demi. glase	ml	200
Hojas de cilantro	g	20
Perejil deshojado	g	20
Verde e cebolla china (Opcional)	und	4
Papa blanca grande	g	450
aceite vegetal		500 ml
Sal		20 g

Arroz chaufa cerdo

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Arroz	**g**	**750**
Pulpa de Cerdo	g	750
Cebolleta	und	2
Pimentón rojo y verde	und	4
Huevos	und	4
Salsa soya	ml	300
Jengibre	g	20
Color caramelo		c/n
Aceite para freír		

Causa limeña

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Papa amarilla grande	g	700
Aceite vegetal	ml	120
Limón	g	180
Sal	g	30
Pimienta	g	0.5
Pasta de ají amarillo	g	160
Pechuga de pollo	g	320
Apio	g	60
Cebolla roja	g	180
Zanahoria	g	180
Aguacate	und	1
Huevos	und	2
mayonesa	g	200
Tomate cherry	und	4
Aceituna negra	und	4
Perejil	g	20

Ceviche de Corvina

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Filete de pescado (corvina)	g	750
Vinagre	ml	500
Limón	und	6
Ají	g	1
Cebolla morada	und	2
Cilantro hojas	g	100
sal		c/n
hielo		

Suspiro limeño

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Leche condensada	und	2
Leche evaporada	und	2
6 yemas de huevo	und	6
6 claras de huevo	und	6
agua	ml	100
azúcar	ml	400
Canela en polvo	g	2

Semblanza de chicha morada

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Piña	und	1
Mazorca tierna	und	3
manzanas	und	4
Clavos	g	15
Canela	g	15
Anís estrellado	g	20
azúcar	g	150
Color uva	g	0.g

REFERENCIA BLIBLIOGRAFICAS

Guía básica de la gastronomía peruana. Consultado 1 de abril de 2021. Disponible en https://www.daytours4u.com/es/travel-guide/daytours4u/guia-basica-gastronomia-peruana/

5. SOPAS BASICAS

CONSOME CELESTINE

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Fondo blanco	cc	2000
crepes a las finas hierbas	und	5
Sal		c/n
Pimienta		c/n
Perejil		c/n

CONSOME AURORA

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
2000 ml de fondo blanco	**cc**	**2000**
150 g de pechuga de pollo	g	150
80 g de fécula de maíz	g	80
80 g de pasta de tomate	g	80
20 g de perejil	g	20
Sal	g	c/n
Pimienta	g	c/n

REFERENCIA BLIBLIOGRAFICAS

ALZATE. Jaime. Guía profesional de cocina. Sexta edición. Año 2011.

CONSOME AURORA

Ingredientes

2000 ml de fondo blanco

150 g de pechuga de pollo en juliana

80 g de fécula de maíz

80 g de pasta de tomate

20 g de perejil

Sal

Pimienta

Preparación:

Diluir la fécula y la pasta de tomate en el consomé. Colarlo en un lienzo fino, adicionar la pechuga, rectificar la sazón y terminar con perejil picado.

CONSOME CELESTINE

Ingredientes

2000 ml de fondo blanco

5 crepes a las finas hierbas

Perejil

Preparación:

Cortar los crepes en julianas, ponerlos en el recipiente, adicionar encima el consomé caliente. Rectificar la sazón, espolvorear con perejil picado y servir.

5. SOPAS BASICAS

CONSOME BRONOISE

2000 ml de consomé

250 g de zanahoria

100 g de cebolla puerro

75 g de tallo de apio

50 g de cebolla cabezona blanca

80 g de mantequilla

20 g de perejil

Preparación

Cortar las verduras en bronoise y cocerlas en mantequilla con el recipiente tapado y a fuego lento. Pasados 20 minutos adicionarlos al consomé y cocer hasta que queden blandas. Rectificar sazón, espumar el consomé. Espolvorear con perejil picado y servir

SOPA DE CEBOLLA GRATINADA

Ingredientes

2000 ml de fondo blanco

2 und de cebolla blanca

1 und de cebolla puerro

6 und de pan tajado blanco

250 g de queso rallado parmesano

100 g de miga de pan

60 g de mantequilla

40 ml de aceite

Preparación

Primero se tuesta el pan

cortar la cebolla en juliana y dorarla en mantequilla con aceite. mezclar la cebolla con el consomé y salpimentar. servir en las tazas, colocar en cima una rodaja de pan frita en mantequilla con aceite, espolvorear con queso parmesano y gratinar

Actividad 5. BPM. Control de plagas

Programa técnico en cocina

Fichas 2024562

Objetivo:

Identificar las plagas que afectan los servicios gastronómicos y las medidas a tener en cuenta para su control.

Reconocer la importancia de mantener el sitio de trabajo libre de plagas que puedan deteriorar los alimentos, además de contaminar y causar enfermedades en los consumidores

Actividad individual

Estudio de caso

Pepita Pérez tiene un restaurante en un sitio muy concurrido de la ciudad, diariamente atiende 200 almuerzos, y todos los pedidos a domicilio. Cada día aumentan más los pedidos por lo que se dificultan las labores de aseo y muchas veces quedan recipientes sin lavar, desorden en el sitio de trabajo, no se retiran los residuos.

Cierto día, se presenta un inconveniente en el establecimiento con un cliente, quien manifiesta que le salió una cucaracha en uno de los almuerzos, la dueña del establecimiento le atiende y le dice que no le cobra el pedido y que le cambia el producto, pero el cliente se va muy enojado diciéndole que debe tener más control e higiene en el establecimiento y que debe capacitar a los empleados en higiene y manipulación de alimentos. La dueña insinúa que ellos están capacitados.

Pepita Pérez le Pide a usted que estudio cocina que le presente una lista de aspectos a mejorar en el sitio de trabajo.

1. Que recomendaciones le haría usted a doña Pepita Pérez basado en los conocimientos de acuerdo con la Resolución 2674 de 2013? Cap. 6.plan de saneamiento básico.
2. Organice una propuesta para el manejo de residuos sólidos para el restaurante de doña pepita.

Taller 10. VIEJO CALDAS Y VIEJO TOLIMA

Sopa de cura en vereda

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Papa	g	500
Cebolla larga	1	und
pollo	g	300
Costilla de res o cerdo	g	250
Carne de res	g	150
Arroz	g	200
Manteca de chicharon	g	40
arveja	g	50
frijol	g	100
callo	g	200
Zanahoria	g	100
Sal al gusto		c/n
Cilantro	g	20
Hogao	g	150

Albondigón

Ingredientes

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

Tamal tolimense

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Harina de maíz 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
Papa colorada	g	100
Zanahoria	g	80
Arroz amarillo	g	250
huevo	und	3
Hojas de bijao o plátano asada		c/n
Pita para amarrar		c/n

Frijoles

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Frijol bolón rojo	g	250
sal	g	10
aceite		200
cebolla	g	50
ajo	g	5
Garra	g	200
Plátano verde	und	1
Chorizo	und	1

Ensalada fresca de

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Remolacha	und	3
cebolla	und	1
Zanahoria	und	2

Queso	g	50
vinagre		c/n
Mostaza		c/n
Naranja	und	1
Azúcar o miel		c/n
Sal y pimienta		c/n

Torta maría luisa

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Mantequilla	g	125
Aceite	ml	40
Azúcar blanca refinada	g	200
Huevos	und	6
Harina de trigo tamizada	g	500
Leche	ml	200
Polvo royal	g	10
Ralladura de cascara de naranja	und	1
Mermelada de mora	g	200
Azúcar glass		c/n

Guarrú o Guarruz

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Agua	ml	3000
arroz	g	100
panela	g	100
Hojas de naranjo	hojas	4
Cogollo de limón	und	1
Canela	und	1
Clavos de olor	Und	4
Nuez moscada	g	0.5
Lulo	und	2

REFERENCIA BLIBLIOGRAFICAS

BUFFET. Editorial Lexus EDITORES. Barcelona. Año 2008.

Gastronomía de Italia. Consultado 1 de abril de 2021. Disponible en https://www.viajaraitalia.com/gastronomia-de-italia/

GESTIÓN DE CONTROL DE PLAGAS



www.sena.edu.co

SENA comunica



INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ

TIPOS DE PLAGAS

ROEDORES (Ratas y ratones)

INSECTOS

RASTREROS (cucarachas, hormigas)

VOLADORES (moscas)





MEDIDAS PREVENTIVAS PARA CONTROL DE PLAGAS

•USAR correctas medidas higiénicas y la adecuación de las instalaciones son factores fundamentales para evitar plagas en las cocinas.

•Lo que de debe hacer es:

•Reconocimiento de las plagas

•Avistamiento de las plagas o signos de infestación

•Evaluar

•Condiciones de las instalaciones

•Hermeticidad de las instalaciones

•Estado higiénico del interior de la instalación

•Una vez realizado el diagnostico se debe:

•Aplicar medidas preventivas Para evitar que ingresen

•Aplicar medidas curativas especificas para cada plaga.



MO PREVENIR QUE LAS PLAGAS ENTREN AL ABLECIMIENTO?

proveedores confiables para la adquisición de m.p.
ue mallas o angeos en la ventanas, conductos de ventilación y sifones,
grietas y huecos en los tubos
os espacios alrededor de los equipos
nga las basuras tapadas
que las plagas encuentren comida,
guarida para esconderse
nga el orden y la higiene en el sitio
bajo.
ene adecuadamente los alimentos



MEDIDAS CURATIVAS ROEDORES

CEBOS: Venenos tipo cumarinas (guarfarina)
Secan al roedor, impidiendo la descomposición
Preferiblemente uso áreas externas
GOMAS: Atrapan alrededor sin matarlo
Inspección diaria
Uso en áreas internas



IDENTIFICAR TRAMPAS

Elaborar plano de ubicación de trampas
Inspeccionar trampas periódicamente
Ubicar las trampas en áreas externas y en zonas de acceso a la zona de producción, área de disposición de desechos.

MEDIDAS CURATIVAS RASTREROS

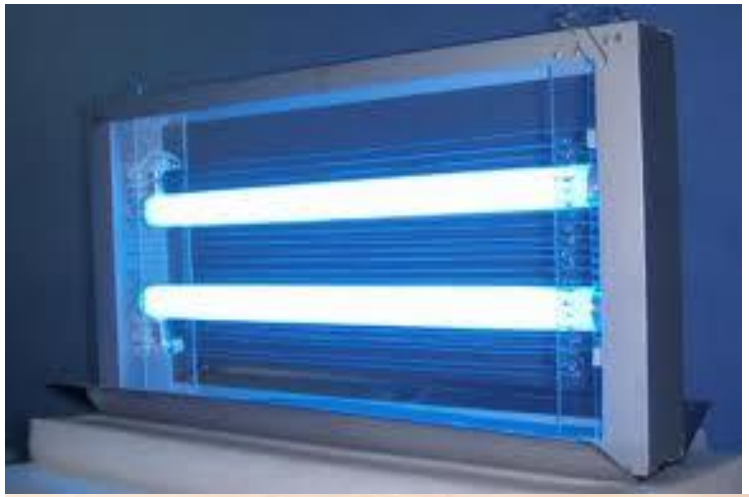
Evacuación permanente de desechos en fabricación
Superficies lisas sin grietas
Limpieza de paredes y pisos
Control proliferación de telarañas en almacenamiento
Fumigaciones periódica con insecticidas
tipo piretrinas / piretriodes



MEDIDAS CURATIVAS VOLADORES

Protección puertas y ventanas con mallas
Uso de insectocutores en los accesos

Control y evacuación de basuras y desechos biológicos
Fumigaciones periódicas.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NORMA TÉCNICA NTS-USNA SECTORIAL COLOMBIANA 007 **. Recuperado en: 2020. Disponible en** https://fontur.com.co/aym_document/aym_normatividad/2005/NTS_USNA007.pdf

Resolucion 2674 de 2013. Recuperado en: 2020. Disponible en http://www.Invima.gov.co





GRACIAS POR SU ATENCION

CREMAS

Crema de Ahuyama

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Salsa Bechamel	cc	1000
Ahuyama	g	
Crema de leche	cc	
Sal	g	
pimienta	c	

Crema de tomate

Producto	**Und**	**Cantidad**
Salsa bechamel	ml	1000
Crema de leche	cc	
Tomate fresco	und	3
Sal	ml	
Pimienta	g	

Crema de espinacas

Producto	**Und**	**Cantidad**
Salsa bechamel	ml	1000
Crema de leche	cc	
Espinacas	und	
Sal	ml	
Pimienta	g	

Crema de pollo

Producto	**Und**	**Cantidad**
Salsa bechamel	ml	1000
Crema de leche	cc	
Pollo	und	
Sal	ml	
Pimienta	g	

REFERENCIA BLIBLIOGRAFICAS

ALZATE. Jaime. Guía profesional de cocina. Sexta edición. Año 2011.

SALSAS BASICAS - MAYONESA

Ingredientes

Producto	**Und**	**Cantidad**
Aceite	ml	120
Huevo	und	1
Limón	ml	5
Sal	g	1.5
Pimenta	g	0.3
Agua tibia 0.5 g	g	0.5

Derivadas de la mayonesa

Chantilly

Producto	**Und**	**Cantidad**
Salsa mayonesa	ml	100
Crema de leche	und	15 ml
Limón taiti	ml	1/4

Golf

Producto	**Und**	**Cantidad**
Salsa mayonesa	ml	100
Kechup de tomate	gr	20
brandy	ml	7
Salsa inglesa	ml	2 ml
paprika	g	5
pimienta	g	0.3

Maltesa

Producto	**Und**	**Cantidad**
Salsa mayonesa	ml	125
Zumo de naranja	ml	30
Cascara de naranja en juliana blanqueada	g	0.5

Tártara

Producto	**Und**	**Cantidad**
Salsa mayonesa	ml	125
Yema de huevo	und	1
Pepinillos	g	7
Alcaparra	g	7
Cebolla	g	7
Cebollín	g	4
perejil	g	4
mostaza	g	3

REFERENCIA BLIBLIOGRAFICAS

ALZATE. Jaime. Guía profesional de cocina. Sexta edición. Año 2011.

PREPARACION DE ALIMENTOS PARA CAMPING





INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ

PREPARACION DE ALIMENTOS PARA CAMPING

Los alimentos para un campamento deben caracterizarse por su facilidad para ser transportados, preparados y almacenados y a la vez tener una buena conservación que garanticen su inocuidad y calidad .



ALIMENTOSS INDISPENSABLES PARA UN CAMPING

Agua
Leche en polvo
Panela
Sal
Azúcar
pastas
Alimentos enlatados
Alimentos pre-elaborados
Vegetales crudos
Galletas de agua o integrales
Pan de molde,
Cereales y frutos secos



UTENSILIOS PARA CAMPING

Implementos de cocina (fogones, ollas, sartenes, chocolateras, cucharones, cocas plásticas).
Nevera portátil.
Mercado.
Palos (se recomienda de escoba).
Cabuya.
Plásticos.
Timbos con agua potable.

Menaje: plato cuchillo cuchara
Papel aluminio









PREPARACION DE ALIMENTO PARA CAMPING

La comida su preparación y servicio es fundamental para el éxito de cualquier campamento, ya que en este se presentan varias situaciones, la elección del menú y el método de preparación; todo esto depende del tipo de campamento y de las circunstancias del lugar.
Aspectos a tener en cuenta en la preparación de alimentos en entornos naturales:

Fuentes de calor

Higiene de en el área, utensilios y personal manipulador.



ALIMENTACION E HIDRATACION

Es fundamental la alimentación e hidratación durante las actividades planeadas para mantener la reserva energética. Los alimentos se deben seccionar de acuerdo a la actividad, especificidad a la intensidad y duración de la misma, que tengan la cantidad de energía necesaria y ser servidos en pequeñas porciones.

El agua es esencial en este tipo de actividades, se debe calcular la cantidad de agua necesaria, teniendo en cuenta el número de horas que se haya proyectado la actividad, su intensidad y el clima.

Alimentación cada 30 minutos mas o menos. Ejemplo: fruta, bocadillo, frutos secos, galleta ...

Hidratación cada 15 a 20 minutos.

REQUERIMIENTO DE ALIMENTACION EN CAMPING

Por ejemplo:
Desayunos.

Café con leche en polvo, huevos revueltos y pan.

Cereal , yogurt, frutas picadas.

Chocolate, arepa, huevos con tomate y cebolla.

Agua de panela, arepa y queso y fruta picada.

Café acompañado con sándwich de jamón, queso y t



REQUERIMIENTO PARA UN DIA DE CAMPING

Media mañana:

Una fruta, bocadillo con queso, barras energéticas, frutos secos como maní,

- **Almuerzos o cenas**



Papas hervidas con verdura asada y atún.

Verduras asadas y pollo y pasta

Ensalada de vegetales, huevo cocido, pasta.

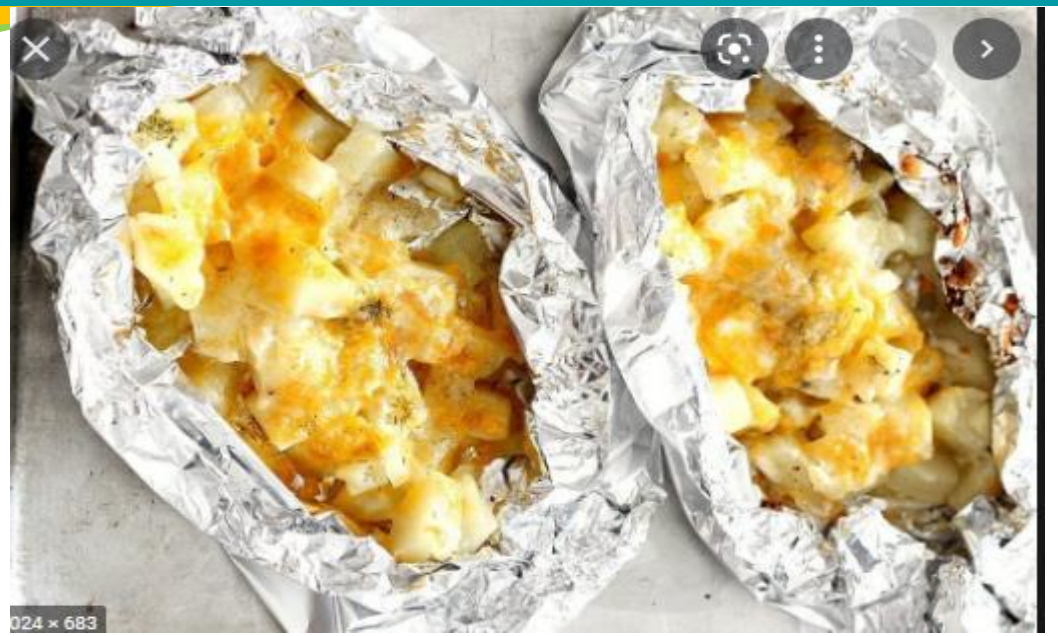
Arroz cocido con verduras y sardinas en salsa de tomate.
Carne res magra asada, papa hervida, vegetales asados.

PREPARACIONES DE ALIMENTOS PARA UN CAMPAMENTO

1. Papas con pollo:

Ingredientes:

3 und papa amarilla
1 cebolleta blanca
1 zanahoria
1 pimentón
Aceite de oliva
Sal
pimienta



Preparación:

Lavar y pelar las papas y verduras.
Cortar la cebolla en aros, la zanahoria en rodajas, el pimentón en cubos de 2 cm
En un trozo de aluminio colocar las papas, el pollo en trozos, las verduras cortadas adicionar sal pimienta y un poquito de aceite de oliva, envolver en el papel aluminio y llevar al fuego directo a la braza en 30minutos verificar la cocción.

PREPARACIONES DE ALIMENTOS PARA UN CAMPAMENTO

2. Huevos al maracuyá o naranja

Ingredientes:

Maracuyá o naranja
Huevos
Sal
Papel aluminio



Preparación:

Lavar los maracuyás
Cortar la parte superior
Retirar el contenido,
Adicionar el huevo sin cascara
Tapar con la cascara
Forrar con el papel aluminio y llevar al fuego entre 10 a 15 minutos..

PREPARACIONES DE ALIMENTOS PARA UN CAMPAMENTO



3. Preparación de salchichas o chorizos
Ingredientes:
2 und de chorizos,
1 cebolla morada
2 papa amarillas
Palos para chuzos
Papel aluminio

Preparación:
Retirar el empaquetado de los chorizos
Introducir el chorizo o la salchicha en el pincho, colocar trozos de cebolla, una papa
Envolver el chorizo o salchicha con los vegetales en papel aluminio y llevar be al fuego
Retirar el papel aluminio y consumir.

REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

Diseño y elaboración de manual de técnicas de campismo. Servicio Nacional de Aprendizaje . SENA. 2017

Comida para camping. Consultado el 1 de marzo de 2022.Disponible en https://senderismocol.com/trekking-y-senderismo/comidas-para-camping/





GRACIAS POR SU ATENCION



RECETA ESTANDAR

www.sena.edu.co

SENA comunica

SENA



INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ

RECTEA ESTANDAR

Es la lista detallada de todos los ingredientes necesarios para la preparación de un alimento, la cual además de describir los ingredientes también debe incluir cantidades exactas, unidad de gramaje, costo unitario y costo total, como también la información detallada de la preparación, esto hace que cualquier cocinero que tenga acceso a la misma receta la pueda preparar con los mismos estándares.



IMPORTANCIA DE LA RECETA ESTANDAR

- ASEGURA LA CALIDAD DEL PLATO
- FACILITA TRABAJO DE LOS
- COCINEROS
- MAYOR CONTROL DE M.P.
- FACILITA LAS COMPRAS



PASOS PARA ELABORAR UNA RECETA ESTANDAR

ENSAYAR LA RECETA

DETERMINAR LAS FASES DE TRABAJO

DETERMINAR EL ORDEN CRONOLÓGICO DE PRODUCCIÓN

TOMAR FOTO AL PLATO (EMPLATADO)

MEDIR EL GRADO DE DIFICULTAD



CONTENIDO RECETA ESTÁNDAR

1. NOMBRE DEL RESTAURANTE
2. CÓDIGO
3. VERSIÓN
4. FECHA DE ELABORACIÓN
5. NUMERO DE LA RECETA
6. NUMERO DE PORCIONES
7. TAMAÑO DE LA PORCIÓN
8. NOMBRE DE LA RECETA
9. INGREDIENTES
10. CANTIDAD
11. UNIDAD (EN G, ML O UND)
12. VALOR UNITARIO
13. VALOR TOTAL
14. PUEDE INCLUIR LA FOTO DEL PLATO

CONTENIDO RECETA ESTÁNDAR

1. PROCESO DE PREPARACIÓN: UNA DESCRIPCIÓN DE CADA PROCESO
2. MISE EN PLACE
3. PREPARACION
4. SERVICIO
5. TIEMPO DE PREPARACIÓN EN CADA ETAPA DE PROCESO
6. EQUIPOS Y UTENSILIOS A UTILIZAR-
7. MÉTODO DE COCCION

COSTEO RECETA ESTÁNDAR

1. **COSTOS DE INGREDIENTES**: es la suma total de todos los ingredientes o productos a utilizar por receta

2. **MARGEN DE ERROR O** VARIACIÓN Porcentaje (%) respecto al costo total de la materia prima, 5 al 10%

3. **COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN:** Es la suma del costo total de la materia prima más el margen de error y merma

4. **COSTOS DE UNA PORCIÓN:** es la división del costo parcial de preparación entre el número de porciones por receta.

5. **% COSTO MATERIA PRIMA ESTABLECIDO POR GERENCIA**: es el porcentaje que debe de llevar la materia prima en total de gastos y este oscila entre 30 al 40%

COSTEO RECETA ESTÁNDAR

1. **PRECIO POTENCIAL DE VENTA DE UNA PORCION:** es el valor en el cual se debe vender un producto para obtener la utilidad, se divide el costo por porción entre el porcentaje de materia prima establecida, convertido en decimales.

2. **PRECIO REAL DE VENTA DE UNA PORCION:** Precio potencial de venta de una porción + Valor correspondiente al IVA.

3. **% REAL DE COSTO:** COSTO DE UNA PORCION X100% /PRECIO DE LA CARTA - IVA

4. **IMPURSTO AL CONSUMO:** Impuesto que se general al vender el plato

5. **PRECIO PARA LA CARTA DE CADA PORCIÓN :** Es el monto potencial de venta

HERRAMIENTAS DE CONTROL DE COSTOS

RECETA ESTANDAR

ESPECIFICACIONES ESTANDAR DE COMPRA

RENDIMIENTO ESTANDAR

PORCIONES ESTANDAR

ESPECIFICACIONES ESTANDAR DE COMPRA

•Es la descripción concisa de la calidad, tamaño, peso, y demás factores que se requiere para garantizar la calidad del producto. Estas especificaciones cambian según el establecimiento y se fijan después de haber hecho un estudio de los requerimientos de la carta y / o menú en cuanto aprecios y políticas de la empresa.

•En toda especificación estándar requiere que se haya hecho análisis de carnicería pruebas de calidad, (sabor, aroma, presentación, etc)

FORMATO ESTANDAR DE COMPRA

Especificaciones de compra No:001
Producto: Chatas
Calidad: extra



Características

El lomo no debe contener sebo.
El grueso de la pieza no debe ser mas de 12 cm, ni menos de 8 cms,
El ancho de as chatas no debe tener mas de 18 cms ni menos de 12 cms.
La cantidad de grasa externa entre 1cms a 2 cms
La grasa externa debe ser de aspecto cremoso.
Peso no mayor de 18 lb, ni menor de 12 lbs.
Cada pieza debe llegar entera sin hematomas y a una temperatura de 7 °C.

PORCION ESTANDAR

Es el tamaño de la porción en la receta estándar,



MERMA

Diferencia entre producto bruto y la materia prima utilizable.



EL RENDIMIENTO ESTANDAR

EL RENDIMIENTO ESTANDAR: ES UNA HERRAMIENTA QUE PERMITE SABER EL NUMERO DE PORCIONES QUE SE PUEDE OBTENER DE UN PRODUCTO, DETERMINAR ESPECIFICACIONES DE COMPRA, AYUDAR EN EL COSTEO Y LA FIJACIÓN DE PRECIOS.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALZATE, Jaime. Administración de costos de cocina. Año 2002

www.slideshare.net/rusbel/explicacion-**receta**-**estandar**

es.scribd.com/doc/36277501/**RECETAS**-**ESTANDAR**





GRACIAS POR SU ATENCION