Tecnico en Cocina Ficha 2391393.

Manipulación de Alimentos

Instructora: Amparo Samboni

Trabajo realizado por: Juan David Molina
Claudia Patricia Paña

1. Que recomendaciones le haría usted a doña Pepito Perez basado en los conocimientos de acuerdo con la Res. 2674 | 2013 Cap. 6 Plan de Saneamiento básico.

2. Organice una propuesta para el manejo de residuos sólidos para restaurante de Doña Pepito.

Solución

1. Se le indica a Doña Pepito Perez lo Sgte:

* Debe seguir un Plan de Saneamiento que debe contener:

A- Limpieza y desinfección:

1-A Limpiar, lavar y desinfectar implementos y utencilios de Cocina como mesones, platos, cucharas, cuchillos, licuadora, estufa con su horno, horno microondas, tablas de cortar, ollas, sartenes.

B. Almacenamiento de Materias Primas

+ Refrigerador

+ Alacenas

Escaneado con CamScanner

C. Locaciones

* Limpieza de Paredes
* Limpieza de Pisos
* Extractores de humo
* Ventanas
* Baños

D. Organización de Insumos área limpieza.

+ Detergentes
* Cloro
+ Desinfectantes
+ Materiales de limpieza como esponjas, escobas traperos, toallas absorbentes.

2B.- Hacer control de residuos sólidos y colocar las correspondientes Canecas con su respectivo color (blanco = Vidrios metales Papel y Cartón limpio

Negro = Servilletas, Papel sucio y carton contaminado residuos de barrido.

Verde = residuos órganicos como residuos de komida)

Escaneado con CamScanner

3B- Control de Plagas esta en verificar y reconocer que clase de plaga hay en el restaurante para tomar las medidas correspondientes a exterminar la plaga que este en el sitio, y Tomar las medidas preventivas, correctivas y Curativas.

Por lo tanto le recomendamos a Doña Pepita lo sgte:

* Debe mantener el lugar de trabajo aseado, desinfectado y organizado.
* las materias primas deben estar separadas, tapadas, rotuladas con Fecha de vencimiento, las alimentos que necesitan refrigeración deben contar con la limpieza necesaria del refrigerador.
* Despues de terminar la labor diaria debe inspeccionar que todo quede organizado en su sitio, limpio, recoger los residuos y disponerlos en su lugar.
* Si encuentra defectos en la infraestructura de la cocina debe corregirlas de inmediato.

2. Organice una propuesta para el manejo de residuos sólidos para el Restaurante de Doña Pepita.

Rtal. Le podemos decir a Doña Papita que ubique una caseta con las canecas correspondientes (Negro-blanco-verde) retirada del restaurante, con letreros visibles con imagenes y bolsas de basura del mismo color, para que tanto empleados como

Escaneado con CamScanner

clientes puedan disponer de las basuras adecuadamente, sellar las bolsas toda vez que pase el carro colector.

Escaneado con CamScanner

Evidencia, menú para un campamento

Autor

Diana Patricia Velasco Delgado

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA Regional Popayán
TECNÓLOGO EN GUIANZA TURISTICA 2237909

Instructora: Amparo Zamboni

2022

* Planear un menú para 1 día de campamento, teniendo en cuanta, la lista de alimentos e implementos.

  Se realizará para 6 personas, teniendo en cuenta que será para clima frio y se deben incluir las normas para su preparación.

Menú				
Desayuno	**Medias nueve**	**Almuerzo**	**Media tarde**	**Cena**
Café con leche en polvo, papaya picada, huevos revueltos y pan tajado.	Sándwich de jamón y queso, jugo en cajita	Pollo adobado con papas cocidas al fuego, jugo en calita	Aguadepanela con queso doble crema y trozo de barra de pan	Pinchos de carne, pollo y trozos de vegetales, con papas cocinadas, jugo en cajita

Ingredientes				
Desayuno	**Medias nueve**	**Almuerzo**	**Media tarde**	**Cena**
Café instantáneo Agua Leche en polvo Papaya Huevos Pan tajado Azúcar en sobres	Pan tajado Jamón Queso en lonchas Mantequilla Jugo en cajita	Presas de pollo Adobo listo para carnes Sal Aceite Papas Jugo en cajita	Agua Panela en trozos cuadrados Queso doble crema Barras de pan	Sal Adobo listo para carnes Aceite Vegetales en cuadritos (Cebolla cabezona, pimentón, zanahoria) Trozos de carne Trozos de pollo Jugo en cajita

Implementos:

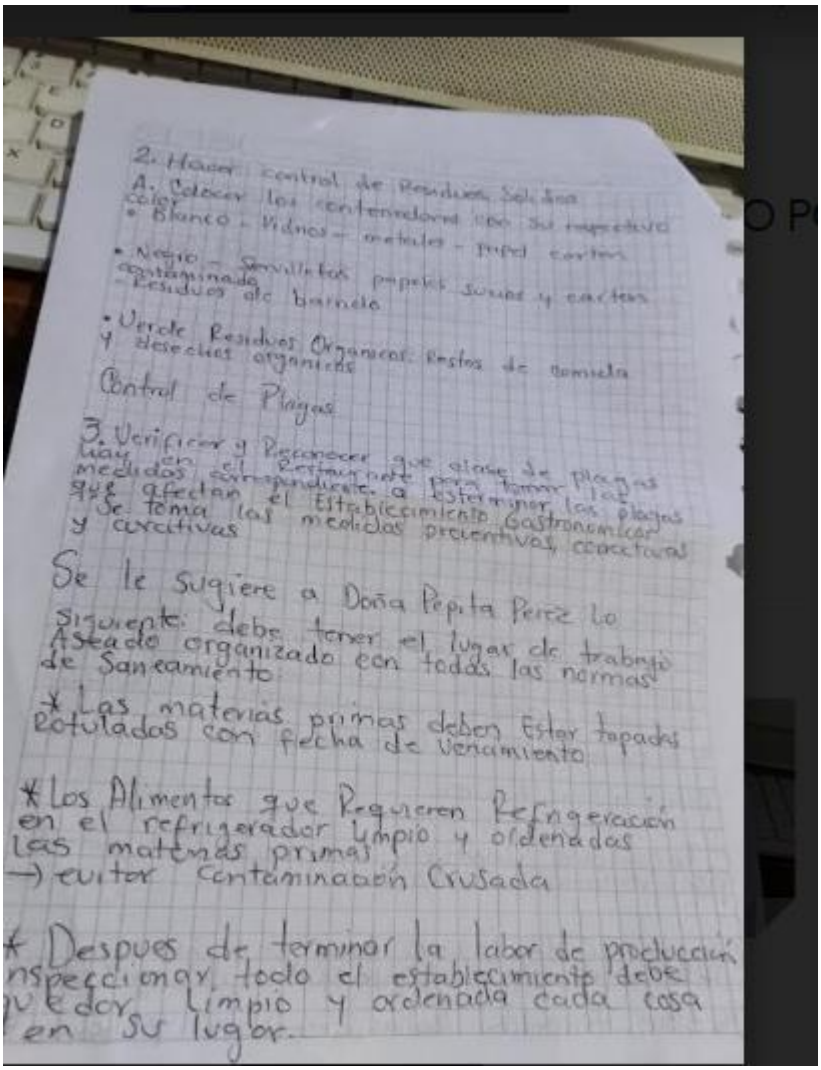
- Recipientes para preparar alimentos (juego de ollas de 5 piezas, en acero inoxidable)
- Utensilios para preparación de alimentos (pinza de acero inoxidable, cucharon, espátula, cuchara, cucharita, tenedor, cuchillo grande, cuchillo aserrado, cuchillo pequeño)
- Tanque de almacenamiento de agua, con grifo
- Bidón con grifo
- Papel aluminio
- Servilletas
- Agua potable
- Trípode para fogatas
- Tuppers de diferentes tamaños
- Cinta
- Marcador sharpie
- Alimentos empacados y marcados de forma adecuada
- Nevera portátil con hielo
- Esponja de fibra natural
- Bolsas ziploc
- Coje ollas
- Toalla pequeña
- Limpión
- Jabón para platos
- Tabla para cortar alimentos
- Platos plásticos
- Vasos plásticos
- Palos de pincho
- Lampara led recargable
- Jabón para manos

Normas y cuidados para la preparación:

Para la conservación de los alimentos, se tendrán en cuenta los parámetros de manipulación de alimentos que se encuentran en el material complementario “Decreto 3075 de 1997” y el menú para los 3 días se realizó teniendo en cuenta que deben aportar valor nutricional, como los hidratos, grasas y proteínas necesarios para al cuerpo humano.

- Cada alimento será inspeccionado, clasificado y analizado, previo a su empaque y uso.
- Se guardan, empacan y clasifican, los alimentos, en óptimas condiciones sanitarias, de limpieza y conservación, de acuerdo a la cantidad necesaria teniendo en cuenta el número de turistas y días del campamento
- Previamente se revisa su fecha de caducidad.
- Aquellos alimentos que necesiten refrigeración serán empacados y separados de forma adecuada en la nevera portátil.

- Al utilizar los alimentos se someterán a limpieza con agua o descontaminación de acuerdo a su uso de preparación.
- Previo al uso de alimentos congelados, se descongelarán a una velocidad adecuada y se manipularán de forma que se minimice la contaminación proveniente de otras fuentes.
- La zona dispuesta para la ubicación de los alimentos se encontrará a una distancia prudente del campamento, en cajas de almacenamiento rígido y fuera de las carpas.
- Se realizará lavado con agua corriente potable y jabón, de recipientes y utensilios para la preparación de alimentos, al terminar de elaborar el menú de acuerdo a su horario establecido.
- Previamente al iniciar la preparación de los alimentos, se prestará especial atención a la higiene, no solo del área y de los utensilios, sino también de las personas que se encargaran de la preparación y manipulación de los mismos.
- Al manipular los alimentos, evitar el contacto de un alimento crudo, con uno cocido listo para consumir, ya sea a través de tablas, utensilios de cocina o las manos.
- Recogerse muy bien el cabello, no usar aretes, uñas cortas, sin esmalte, usar tapabocas, previo a la preparación de alimentos, lavado de manos entre preparaciones, para evitar la contaminación cruzada de alimentos.



2. Hacer control de Residuos Solidos
A. Colocar los contenedores con su respectivo color
• Blanco - Vidrios - metales - papel carton
• Negro - Servilletas papeles sucios y cartones contaminados
- Residuos de barrido
• Verde Residuos Organicos: Restos de comida y desechos organicos

Control de Plagas

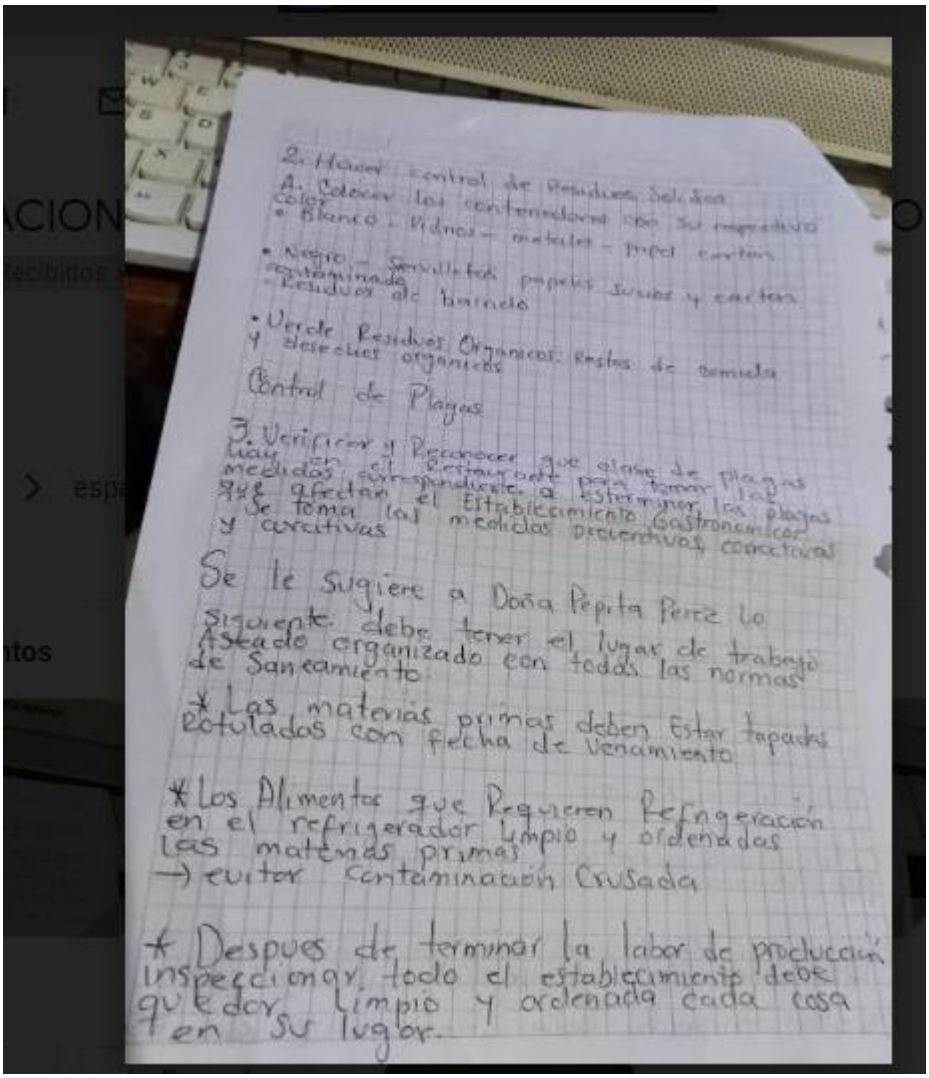
3. Verificar y Reconocer que clase de plagas hay en el establecimiento para tomar las medidas correspondiente. a Exterminar las plagas que afectan el Establecimiento Gastronomico
Se toma las medidas preventivas, correctivas y curativas

Se le sugiere a Doña Pepita Perez lo siguiente: debe tener el lugar de trabajo Aseado organizado con todas las normas de Saneamiento

* Las materias primas deben Estar tapadas Rotuladas con fecha de Vencimiento

* Los Alimentos que Requieren Refrigeracion en el refrigerador limpio y ordenadas las materias primas
→ evitar Contaminacion Cruzada

* Despues de terminar la labor de produccion inspeccionar, todo el establecimiento debe quedar limpio y ordenada cada cosa en su lugar.



2. Hacer Control de Residuos Sólidos
A. Colocar los contenedores con su respectivo color
• Blanco: Vidrios - metales - papel carton
• Negro - Servilletas papeles sucios y cartón contaminado
- Residuos de barrido
• Verde Residuos Organicos: Restos de comida y desechos organicos

Control de Plagas

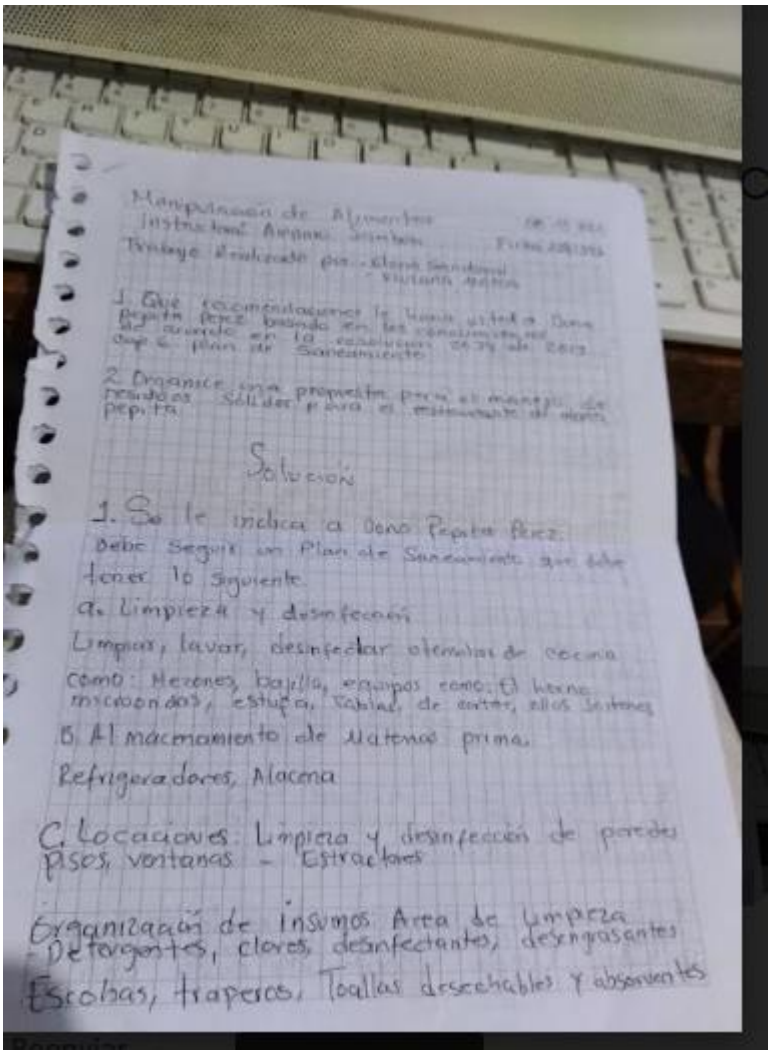
3. Verificar y Reconocer que clase de plagas hay en el Restaurant para tomar las medidas correspondiente a Exterminar las plagas que afectan el Establecimiento Gastronomicos Se toma las medidas preventivas, correctivas y curativas

Se le sugiere a Doña Pepita Perez lo siguiente: debe tener el lugar de trabajo Aseado organizado con todas las normas de Saneamiento

* Las materias primas deben Estar tapadas Rotuladas con fecha de Venamiento

* Los Alimentos que Requieren Refrigeración en el refrigerador Limpio y ordenadas las materias primas
→ evitar Contaminación Cruzada

* Despues de terminar la labor de producción inspeccionar todo el establecimiento debe quedar Limpio y ordenada cada cosa en su lugar.



Manipulación de Alimentos
Instructora: Amparo Samboni
Trabajo realizado por: Diana Sanabria
Viviana Ortiz

1. Que recomendaciones le haría usted a Doña Pepita Perez basado en los conocimientos adquiridos en la exposición del día de hoy sobre el plan de Saneamiento.

2. Organice una propuesta para el manejo de residuos sólidos para el establecimiento de doña pepita

Solución

1. Se le indica a Doña Pepita Perez debe seguir un Plan de Saneamiento que debe tener lo siguiente

a. Limpieza y desinfección

Limpiar, lavar, desinfectar utensilios de cocina como: Hornos, bajilla, equipos como: El horno microondas, estufa, tabla de cortar, ollas Sartenes

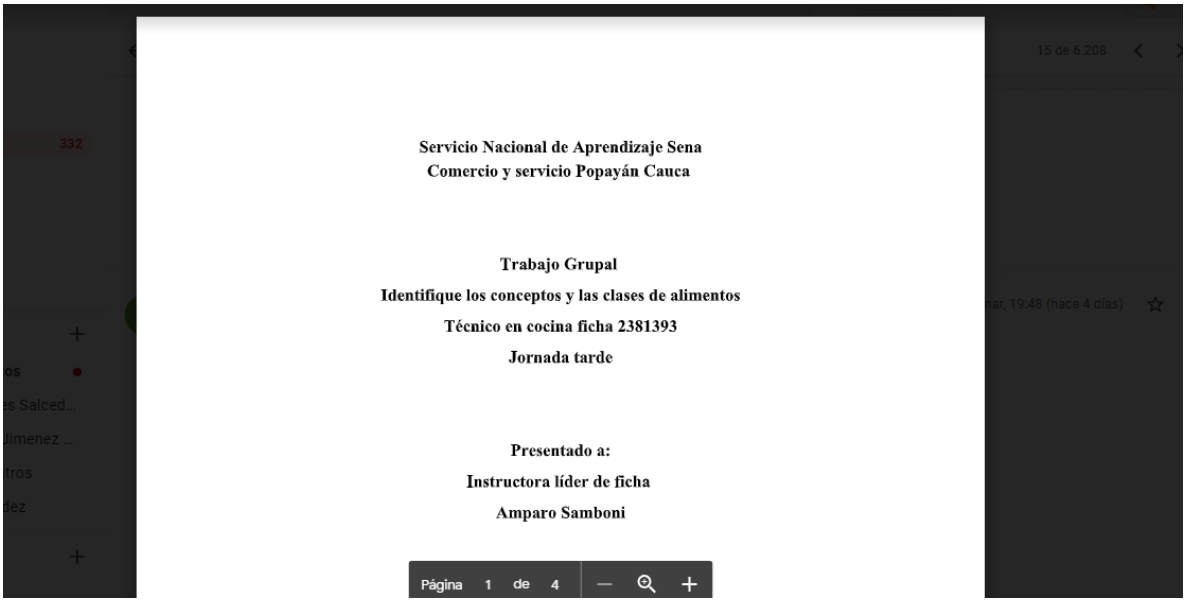
B. Almacenamiento de Materias prima.

Refrigeradores, Nevera

C. Locaciones. Limpieza y desinfección de paredes pisos, ventanas - Extractores

Organización de insumos Area de Limpieza
Detergentes, cloros, desinfectantes, desengrasantes

Escobas, traperos, Toallas desechables y absorventes



Servicio Nacional de Aprendizaje Sena
Comercio y servicio Popayán Cauca

Trabajo Grupal

Identifique los conceptos y las clases de alimentos

Técnico en cocina ficha 2381393

Jornada tarde

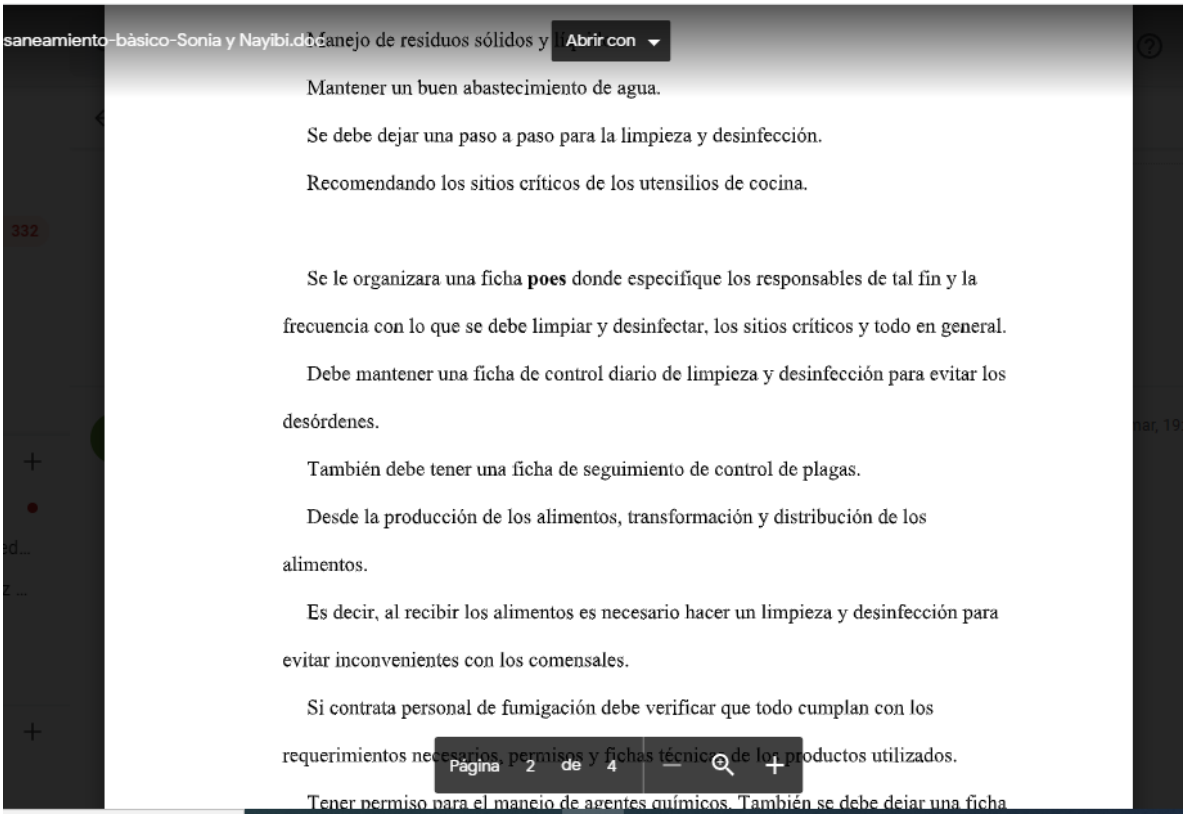
Presentado a:

Instructora líder de ficha

Amparo Samboni

Página 1 de 4

laps Nueva pestaña Listar Información... octora Mercedes.





Amparo Samboni Cruz <amsac69@misena.edu.co> sáb, 12 mar,
para SONIA

Recibido.

--

AMPARO SAMBONI CRUZ
Instructor Alimentos y Bebidas
Centro de Comercio y Servicios SENA Regional Cauca
Calle 4 2 - 80, Popayán, Colombia

MENÚ PARA CAMPAMENTO

Juliana Astudillo
Aprendiz
Tecnología en Guíanza Turística

Amparo Zamboni
Instructora
Área alimentos

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE
Centro de comercio y servicios
Popayán Cauca
Marzo de 2022

- Menú para 1 día - clima frio:

Desayuno: 1 taza de Chocolate + 1 sándwich + 1 Manzana ó trozos de Papaya.

Refrigerio: 1 taja de queso campesino + 1 taja de bocadillo veleño

Almuerzo: 1 porción de pasta (espagueti) revuelta con pasta de tomate bolognesa + atún + café ó té caliente.

Postre: 1 chocolatina

Medias tardes: Aromática caliente

Cena: 1 chori-perro + 1 vaso de canelazo

- **Ingredientes Menú para 6 personas**:
  - 1 libra (500gr) de Chocolate con clavos y canela
  - 1 libra (500gr) de Jamón de cerdo tajado
  - 1 libra (500gr) de queso tajado
  - 1 bolsa familiar de Pan tajado
  - 5 Manzanas gala o 2 papayas
  - 1 libra (500gr) Queso campesino
  - 2 barras de bocadillo veleño
  - 2 paquetes de spagueti
  - 1 frasco de salsa de tomate bolognesa
  - 2 latas de atún
  - 1 caja de tisanas de hierbabuena o manzanilla
  - 1 paquete x 8 de chorizo santarosano
  - 1 paquete de pan perro
  - 1 libra (500gr) de panela
  - Agua (8 litros)
  - Aceite (1 litro)
  - Sal (250gr)
  - Azúcar (500gr)
  - 1 paquete x 12 de chocolatinas
  - 1 paquete de canela

- **Utensilios y accesorios de cocina:**
  - Cocinita a gas
  - Set de ollas
  - Platos de cartón o pasta, planos y hondos
  - Cuchillo
  - Tabla para picar
  - Jarra
  - Vasos reutilizables
  - Cubiertos reutilizables
  - Servilletas de cocina
  - Grifo para el agua
  - Nevera portátil
  - 1 bolsa para la basura
  - Cucharones

- Limpiones
- Fósforos
- Lavaloza
- Guantes

Conservación de alimentos:

se utilizará la nevera portátil de icopor, para mantener frescos y en buen estado los ingredientes, especialmente, la fruta, el jamón y el queso.

TALLER MENÚ DE ALIMENTOS PARA 1 DÍA, 6 PERSONAS.

PRESENTADO POR:

MAIRA SOLEI AVIRAMA URRUTIA.

PRESENTADO A:

AMPARO ZAMBONI.

GUIANZA TURÍSTICA: 2237909

MARZO 2022

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA CAMPING.

INGREDIENTES:

HARINA

HUEVOS.

PAN.

PANELA.

QUESO.

FRUTAS.

JAMÓN.

PLANTAS CALIENTES.

POLLO.

PAPAS.

VEGETALES.

ARROZ.

CHOCOLATE.

BOCADILLO.

CARNE.

UTENSILIOS.

OLLAS PEQUEÑAS.

SARTENES.

6COCAS PLÁSTICAS.

NEVERA PORTÁTIL.

PLÁSTICO.

TARROS DE AGUA POTABLE.

CUCHILLO.

CUCHARAS.

PAPEL ALUMINIO.

VASOS PLÁSTICOS.



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.

DESAYUNO:

CHOCOLATE, HUEVOS REVUELTOS, PAN, QUESO.

MEDIA MAÑANA:

BOCADILLO CON QUESO, FRUTA.

ALMUERZO:

ARROZ CON VERDURAS, PAPAS HERVIDAS, CARNE ASADA.

MEDIA TARDE:

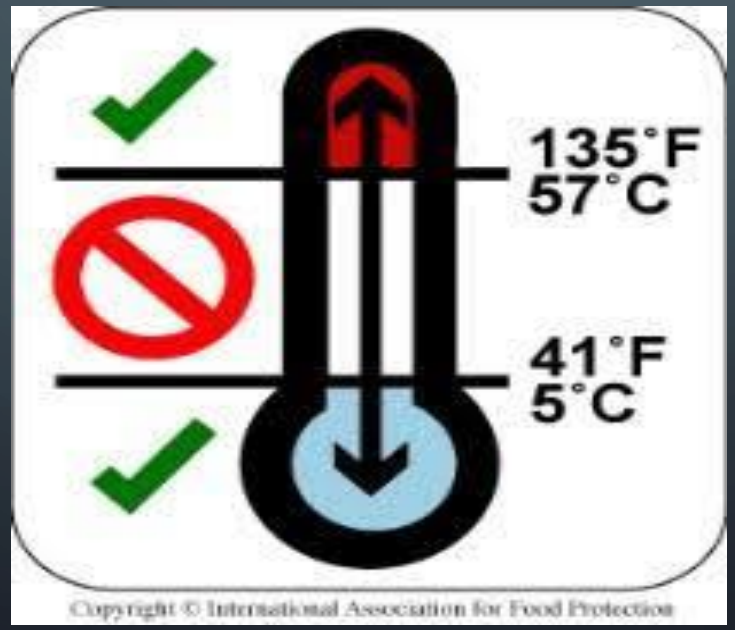
AGUA PANELA, QUESO, AREPAS, SÁNDWICH.

CENA:

ENSALADA DE FRUTAS, ARROZ, ENSALADA VEGETAL, POLLO DESMECHADO, AROMÁTICA.

NORMAS.

EN EL CAMPAMENTO: ES NECESARIO TENER EN CUENTA LAS TEMPERATURAS DE LOS ALIMENTOS SON QUIZÁS LAS MAS DIFÍCILES DE LOGRAR PERO ES NECESARIO MANTENER NUESTROS ALIMENTOS CON LAS CONDICIONES OPTIMAS PARA CUANDO SEAN UTILIZADAS.



EN LOS ALIMENTOS: ES IMPORTANTE QUE ASEGURE EN LO MAS POSIBLE LA LIMPIEZA E HIGIENE EN TODO MOMENTO. QUE DE NO LLEVAR A CABO ESTA RECOMENDACIÓN PODRÁ AFECTAR LA SALUD DE LAS DEMÁS PERSONAS. TENIENDO EN CUENTA LAS CARNES, HUEVOS, LÁCTEOS QUE SON ALIMENTOS DE ALTO RIESGO.

LAS PERSONAS DEBEN LAVARSE LAS MANOS ANTES DE TOCAR LOS ALIMENTOS, PONER LA MESA O COMER.



FUMAR: ES UNA NORMA EL NO FUMAR DONDE SE ESTÁN PREPARANDO LOS ALIMENTOS, PUEDE CONTAMINAR LOS ALIMENTOS CON LAS COLILLAS.



ALIMENTOS ENLATADOS: ANTES DE ABRIR SE DEBE ASEGURAR DE QUE LA LATA NO ESTE OXIDADA, SI EL FONDO ESTA DIRECTAMENTE CÓNCAVO, REVISAR LA FECHA DE VENCIMIENTO O CADUCIDAD.



LIMPIEZA Y ELIMINACIÓN DE RESIDUOS: ASEGURAR QUE LOS RESTOS DE COMIDA NO SE DEJEN EN LAS MESAS, COCINA O SUELO. SIEMPRE LIMPIAR LA TABLAS DESPUÉS DE USARLAS, TOMAR LOS ALIMENTOS NO UTILIZADOS Y GUARDARLOS EN LA DESPENSA GUARDÁNDOLOS EN LA FORMA CORRECTA.



CONTROL DE PLAGAS: LA MANERA MAS FÁCIL DE EVITAR LOS PROBLEMAS CON LOS ANIMALES SILVESTRES ES DE NO DEJARLES RESIDUOS QUE PUEDAN COMER O BASURA QUE PUEDAN ATRAERLOS.



BIBLIOGRAFÍA: HTTPS://ENCRYPTED-TBN0.GSTATIC.COM/IMAGES?Q=TBN:AND9GCQQMWL1AQVAZLGEIWVJWWVC62IXZNB8NHHBAQ&USQP=CAU

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA CAMPING

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA, CENTRO COMERCIO Y SERVIVICIOS

MARTHA ELENA ÁNGEL MUÑOZ

GUIANZA TURÍSTICA

FICHA 2237909

INSTRUCTORA AMPARO SAMBONÍ

ALIMENTOS Y BEBIDAS

Santander de Quilichao, 11 de marzo de 2022

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA CAMPING:

CAMPING PARA 6 PERSONAS (1día: desayuno, refrigerios, almuerzo y cena).

Aplicando Resolución 2674 de 2013 para Manipulación de alimentos, Decreto 3075 de 1997 sobre BPM, Ley 09 de 1979 del Código Sanitario Nal de Salud Pública, como también la Resolucón 1050 del 26 de junio del año 2020-Pandemia.

Características nutricionales de los alimentos:



El valor nutricional de un alimento, también conocido como valor nutritivo, determina el valor energético y la carga de nutrientes del mismo: grasas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas, vitaminas y minerales, sal, etcétera. Desde el 13 de diciembre de 2016 es obligatorio que en el envase de los alimentos aparezca la etiqueta con la información nutricional de ese producto.



Métodos de conservación de alimentos para campamentos

Mantén la comida fresca en el campamento. Tienes la posibilidad de llevar una mayor variedad de alimentos y de expandir tu menú. Pero igualmente puede ser complicado almacenar la comida, a menos que tengas una casa rodante o una caravana rodante con un refrigerador.

Si tus alimentos se echan a perder debido a un mal almacenamiento, tu viaje no será muy divertido.

Incluso la comida que no necesita refrigeración debe ser mantenida fuera de la luz solar directa y de la lluvia, y no debe guardarse durante el día dentro de un automóvil que tiene alta temperatura.

Aunque quizás no se pudra, su calidad puede verse afectada. Es el caso de alimentos como pan, galletas, bizcochos, cereales fríos, bocadillos, fruta fresca como las manzanas y bananas y, por supuesto, chocolate y malvaviscos, que has llevado para cocinar en una fogata

Aceite, kétchup, mostaza y sirope tampoco deben guardarse en un automóvil a altas temperaturas.



Las pastas secas, alimentos enlatados, arroz, cereales secos crudos como la avena, el azúcar y las mezclas para hornear deben mantenerse en un lugar fresco y seco, fuera de la luz solar directa.

CAMPING PARA 6 PERSONAS (1día: desayuno, refrigerios, almuerzo y cena).

DESAYUNO: Nutritivo y balanceado

a-Jugo de naranja, cosechada directamente de los árboles de la huerta casera (fresco).

b-Panecillos hechos en horno de leña, según tradición de las abuelas.

c-Huevo cocido (gallinas criollas).

d-Café fresco, pasado por colador de tela. Muy oloroso, pues todo su proceso se realiza por los lugareños.

Snacks:

Dos veces al día es lo ideal. Activa el metabolismo y produce saciedad. Deben ser bajos en grasa, azúcar y sal.

Puede ser: Verduras frescas como zanahorias y pepinos y frutas como mango, piña y banano.

El yogurt es también una buena opción, con frutas y miel.

Palomitas o bocadillos hechos en casa (guayabas frescas).

ALMUERZO:

Debe haber un equilibrio entre las proteínas, carbohidratos y verduras, f

rutas, verduras, cereales, productos lácteos bajos en grasa, carnes, huevos, legumbres, nueces y semillas.

Sango: es una sopa de maíz, con papa amarilla y espinazo. Condimentada con cimarrón, tomate Cherry, cebolla de hojas verdes y ajos. Para darle color, se le agrega un preparado con achiote.

Arroz, ensalada verde (lechuga crespa, frutos secos, queso mozzarella y tomate Cherry), picadillo de carne de res guisada y chulquín (éste, es un plato típico de nuestra región, su preparación viene desde tiempos remotos).

Limonada con hierbabuena

Merienda: café fresco con masas hechas con harina de trigo

Cena: Emparedados hechos con pan fresco, tipo baguet (un baguet tiene 274 calorías y pesa 250 gramos) y jugo de frutas.

Llevan queso, espinaca. mantequilla y cebolla.

A la hora de la fogata, se pondrá una parrilla para soportar una olla, en la cual se vertirá un vino tinto, al cual se le agregará una ramita de canela y rodajas de naranja. Antes de que hierva, se baja o quita del fuego y se sirve caliente.

Tips: Llevar siempre un set de especias básicas (sal, pimienta, orégano, curry y ají en polvo).

La Operadora Turística M & S, contratará la alimentación requerida con la familia dueña de la propiedad en donde se llevará a cabo el campamento, excepto los emparedados y el vino caliente. Ellos ofrecerán alimentos orgánicos, cosechados directamente de su huerta, huevos de gallinas de patio y las frutas, serán de temporada.

Listado de alimentos:

Frutas: naranjas, limones, piña, bananos y mango.

Huevos, café, panecillos horneados con hiervas, yogurt casero.

Verduras: zanahorias, pepinos, lechuga, tomate Cherry,

Palomitas de maíz, dulces de guayaba.

Cuchuco o maíz molido, papa amarilla y espinazo, carne de res

Cimarrón, lechuga, cebolla larga, hierbabuena, espinacas, ajos y achiote.

Frutos secos, queso mozzarella, harina, sal, aceite, mantequilla.

La Operadora Turística M & S, se encargará de proveer:

9 botellas de agua (para 10 personas en total), de 600 mililitros cada una

1 libra de jamón

1 libra de queso

3 mangos grandes (2100 gramos en total)

1 piña grande (1500 gramos).

2 cebollas grandes (400 gramos)

1 lechuga

2 botellas de vino tinto

LISTADO DE UTENSILIOS NECESARIOS PARA EL CAMPING:

Parrilla con base, ollas, sartenes, cucharón, platos y vasos hechos en materiales biodegradables, cubiertos, servilletas, papel de aluminio, papel Kraft, bolsas ziploc,

canasta o cajas grandes para transportar alimentos, papel celofán, cuchillo, tabla para picar, abre latas, termo para calor, termo para frío, tuppers, recipientes de plástico con tapa de bloqueo.

ELEMENTOS PARA EL ASEO:

Toallas de tela y toallas de papel, jabón lavaloza, jabón antibacterial, esponjas, bolsas para basura biodegradables, papel higiénico.

OTROS ELEMENTOS:

Fósforos, velas, linterna, repelente para mosquitos, bloqueador y equipo especial para el camping en general.

BIBLIOGRAFÍA:

Material de consulta SENA

Material proporcionado por la instructora

Buscador Google

Mi redacción.

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

ACTIVIDAD: PLANEAR UN MENU PARA 6 PERSONAS EN CLIMA FRIO

PRESENTADO POR: MARIA MONICA TOBAR MAUNA

PRESENTADO A: AMPARO SAMBONI

PROGRAMA: GUIANZA TURISTICA

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS 2022

MENU

DIA	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
1	Sándwich de queso y jamón con mantequilla de mani, una manzana y te caliente	1 barra de cereal y fruta	Crema de ahuyama con pollo, filete de pollo asado, papa al vapor y ensalada de tomate y lechuga, bebida agua de panela caliente	Té caliente con galletas	Carne asada con plátano cocinado y ensalada de habichuelas con zanahoria y bebida agua de panela caliente.



LISTA DE INGREDIENTES

VERDURAS	FRUTAS	CARNES	OTROS PRODUCTOS
1 Tomate grande 1 Lechuga grande 1 pqt Habichuela 1 pqt Zanahoria 1 Plantano 1 Ahuyama grande 1 pqt Cebolla 1 pqt Cebolleta 1 cabeza de Ajo 1 Papa	6 manzana	Pollo 1 pechuga Carne 1lb Filete de pollo 1lb	1 Queso 1 pqt Jamón 1 pqt Galletas 6 Barra de cereal 1 tarro Mantequilla de mani 1 pqt Pan Tajado 1 caja de te 1 Panela de kilo 1.1/2 Sal Agua potable

			Especias 1 crema de leche 1 rollo papel aluminio



LISTA DE UTENSILIOS

6 cucharas 1 cuchillo 1 cucharon 1 tabla de picar 6 vasos 6 platos hondos 2 ollas medianas 1 bowl de cocina 1 sarten para asar 1 nevera portátil 1 recipiente plástico con tapa Una estufa portátil 1 rayador Toallas desechables Jabón para lavar platos Jabón para manos Límpido Papel cristaplex Bolsas ciplop Limpión



NORMAS Y RECOMENDACIONES

- Elegir los alimentos tratados con fines higiénicos.
- Cocinar bien los alimentos.
- Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
- Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados.
- Recalentar bien los alimentos cocinados.
- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados
- Los alimentos enlatados consumirlos de ultimo porque tienden a preservarse
- Los alimentos perecederos gastarlos en el menor tiempo
- higienizar todos los alimentos y utensilios a utilizar.
- utilizar los manipuladores de alimentos gorro y tapabocas.

Menú

Para 6 personas.

Desayuno

Arepa: 6 unidades

Huevo: 8 Huevos

Café: 2 cucharadas y 4 cucharadas de azúcar para litro de agua “instantáneo”

Refrigerio

Galleta club social: 6 unidades

Bolsa de yogurt pequeña: 6 unidades

Almuerzo

Consomé de costilla:

1 diente de ajo
1 cebolla larga
1 libra de costilla
1 unida de orégano
1 unida de tomillo
10 unidades de cilantro
1 libra de papa

Carne asada con papá sancochada:

1libra y media de carne lomo
18 papas

Agua de panela con limón:

1 cuarto de panela
3 limones

Refrigerio

Agua de panela:

1 cuarto de panela

Pan:

12 panes

Comida

Arroz:

1 libra y media

Pollo sudado:

1 tómate
1 cebolleta
1 diente de ajo
1 unidad de orégano
1 unidad de tomillo
6 unidades papá
6 perniles

Aromática de manzanilla:

1 litro y Medio de agua se utiliza 5 unidades de aromática.

Implementos a utilizar

1 una parrilla de carbón

1 Bulto de carbón

5 ollas medianas

1 cacerola para huevos

1 Paila arrocera

Implementos Desechables para servir

2 cuchillos

1 cucharón

1 candelera

Cartón

Jabón de lavar platos

Esponja

1 nevera de icopor

Manejó de buenas prácticas

Higiene al utilizar los utensilios.

Lavarse las manos.

Tener el cabello bien recogido

Mantener los utensilios limpios “lavar”

Tener uñas limpias y cortas.

Todo debidamente limpió



Actividad De Proyecto 6
Planificación de Nutricional en un Campamento

Olga Lucía González Balanta
Ficha: 2237909

Instructora:

Amparo Samboni Cruz
Instructora de Alimentos y Bebidas

Centro De Comercio Y Servicios Sena Regional Cauca
Tecnología En Guianza Turística
Marzo 2022



Planificación de Nutricional en un Campamento

Se elabora un plan nutricional para seis (6) turistas, y para las personas del grupo de apoyo para un total de nueve (9) personas.

Se escogió los alimentos pensando en su calidad con productos frescos y de temporada, además de fácil manipulación y transporte.

Este es el menú que se plantea para el campamento:

	Día 1.	**Día 2.**
Desayuno.	Chocolate o aromática. Huevos revueltos, envueltos de choclo, Queso.	Café con leche o aromática. Tortilla de pimientos, jamón y cebolla
Refrigerio.	Bocadillo de tortilla, aguacate y pavo. Jugo de frutas, agua embotellada.	Pinchitos de fruta, queso y jamón. Agua embotellada.
Almuerzo.	Pescado a la plancha, frijoles, arroz y vegetales salteados. Limonada	Filete de pechuga de pollo guisada con muchas verduras, arroz y plátano maduro asado. Limonada.
Refrigerio.	Una pieza de fruta Barra de cereal	Ensalada De Papas De Campamento. Limonada
Cena.	Carne a la plancha, arroz, pure de papas y verduras guisadas. Jugo de fruta.	Asado de carne de cerdo, pollo y chorizos, con verduras, plátanos, maíz y papas asadas. Jugo de fruta.

Listado de Alimentos para el Camping

- **Agua**: se llevan tres (3) bidones de agua, y si no alcanza el agua se llevan pastillas de cloro para desinfectar el agua recolectada de el rio que pasa por el lugar. Dos (2) pacas de agua en botella.
- **Café instantáneo**: un frasco de 500 gramos.
- **Chocolate instantáneo**: un frasco de 500 gramos.
- **Azúcar**: tres (3) libras
- **Leche en polvo**: un kilogramo
- **Huevos**: un panal.
- **Envueltos de choclo**. 12 unidades.
- **Queso**: una libra (500 gramos) de queso mozarela tajado y una libra (500 gramos) de queso cuajada
- **Tortillas de harina**: dos (2) paquetes de diez (10) unidades.
- **Jamón**: una libra (500 gramos)
- **Pan molde**: un paquete por 24 unidades.
- **Aguacate**: cinco (5) unidades
- **Jamón de pavo**: una libra (500 gramos)
- **Sal**: una libra (500 gramos)
- **Aceite**: un litro
- **Barras de cereal**: paquete por 24 unidades
- **Frutas de temporada**: dos (2) docenas de limones, (3) docenas de lulo. Papayas, mangos, piñas, bananos, sandias, manzanas.
- **Filetes de pescado** (tilapia roja): 6 libras (3 kilogramos), empacado al vacío.
- **Frijoles:** 2 libras
- **Condimentos:** ajos, tomillo, orégano, paprika, etc.
- **Filete de pechuga de pollo**: 10 libras (5 kilogramos), empacado al vacío.
- **Arroz:** cinco (5) libras.

- **Papa blanca**: diez (10) libras.
- **Carne de res**: cuatro (4) libras.
- **Carne de cerdo**: cinco (5) libras.
- **Chorizos**: dos (2) libras.
- **Maíz tierno**: 12 unidades.
- **Plátanos maduros**: 20 unidades.
- **Verduras**: zanahorias, habichuela, cebollas, tomates, pimentones, calabacines.
- Caja de aromática variada: sabor a manzanilla y toronjil.

Para preparar los desayunos se necesita:

Dia 1:	Utensilios	Dia 2:	Utensilios
Chocolate instantáneo	Chocolatera	Café instantáneo.	Ollas
Leche	Olla	Leche	Tenedor
Envueltos de choclo	Cacerola	Aromática	Tabla de picar
Queso	Tabla de picar	Tortilla	Cuchara
Sal	Cuchara	Pimientos	Cuchillo
Azúcar	Cuchillo	Jamón	Platos
Aceite	Platos	Cebolla	Vasos
Aromática	Vasos	Huevos	Cacerola
Agua	Tenedor	Agua	Cucharon
huevos	Cucharon	Azúcar	Fogón
	Recipientes de plástico	Sal	Recipientes de plástico

Para preparar los refrigerios se necesita:

Dia 1:	Utensilios	Dia 2:	Utensilios
Pan	Sartén	frutas.	Ollas
Leche	Olla	Queso mozzarella	Tenedor
Aguacate	Cacerola	Jamón	Tabla de picar
Queso	Tabla de picar	Tomates	Cuchara
Sal	Cuchara	Agua	Cuchillo
Azúcar	Cuchillo	Botella con agua	Recipientes de plástico
Aceite	Platos	papas	Fogón
Lonchas de pavo	Vasos	Sal	
Agua	Tenedor	Cebolla	
huevos	Cucharon	Papel aluminio	
Frutas	Recipientes de plástico	chorizos	
Barra de cereal	Fogón	Huevos duros	

Para preparar los refrigerios se necesita:

Dia 1:	Utensilios	Dia 2:	Utensilios
Pescado	Sartén	Filete de pechuga de pollo	Ollas
Frijoles	Ollas	Verduras	Tenedor
Arroz	Plancha para asados	Arroz	Tabla de picar
Vegetales	Tabla de picar	Plátano maduro	Cuchara
Sal	Cuchara	Limón	Cuchillo
Azúcar	Cuchillo	Condimentos	Platos
Aceite	Platos	Cebolla	Vasos

Limón	Vasos	Agua	Cacerola
Agua	Tenedor	Sal	Cucharon
Condimentos	Cucharon	Azúcar	Fogón
Papas	Recipientes de plástico		Recipientes de plástico

Dia 1:	Utensilios	Dia 2:	Utensilios
Carne de res	Sartén	Pechuga de pollo	Ollas
Arroz	Ollas	Carne de cerdo	Tenedor
Condimentos	Plancha para asados	Arroz	Tabla de picar
Vegetales o verduras	Tabla de picar	Plátano maduro	Cuchara
Sal	Cuchara	Frutas	Cuchillo
Azúcar	Cuchillo	Condimentos	Platos
Aceite	Platos	Cebolla	Vasos
frutas	Vasos	Agua	Cacerola
Agua	Tenedor	Sal	Cucharon
Papas	Cucharon	Azúcar	Fogón
Leche	Recipientes de plástico	Papas	Recipientes de plástico
	Fogón	Verduras	Plancha para asados
		Chorizo	
		Maíz tierno	

Utensilios para preparar los alimentos en el camping

- Fogones, parrillas, plancha para asado.
- Nevera portátil.
- Menaje: plato cuchara, cuchillo tenedor, vaso.
- Palos de escoba.

- Mesa plegable.
- Ollas, chocolatera, cacerolas.
- Cucharones, cuchillos, tablas de picar.
- Recipientes plásticos.
- Plásticos.
- Botellones con agua.
- Cabuyas.
- Papel aluminio.
- Carbones y / o leña.

Preparación de los Alimentos del Camping

Los alimentos del camping se van a preparar hirviendo el agua, realizando estofados y asados.

Se debe limpiar el área donde se va instalar la cocina.

Se adecua la mesa plegable, se extiende sobre ella un plástico limpio.

Se mantienen los alimentos cubiertos siempre que sea posible.

Se lavan muy bien los utensilios de cocina antes de usar.

Se limpia y desinfecta todas las superficies de trabajo, antes y después de su uso.

Los alimentos se manipulan lo menos posible. Se utilizan unas tenazas o o pinzas en lugar de las manos.

Los alimentos crudos y los alimentos cocidos deben mantenerse separados en toda la etapa de preparación, almacenamiento y distribución. Se cuenta con dos neveras. Una para las carnes que están empacadas al vacío y otra para los quesos.

Se mantiene todos los paquetes de alimentos en recipientes con tapa.

Se lavan las manos después de estornudar, toser, después de visitar el baño, tocar la basura y también antes y después de manipular comida. La ropa también debe estar limpia.

Se dispone de un lugar para los retos de comida o desperdicios, apartados de la cocina.

Se tiene la precaución de tener los alimentos secos bien cubiertos, evitando que se llenen de moho.


Tecnólogo en
Guianza Turística


SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE
SENA



Actividad de Proyecto 6

Menú para 6 personas

Yennyfer Yohanna León Belalcazar

GUIANZA TURISTICA (2237909)

Centro Comercio y Servicios SENA, Regional Cauca

Instructora

Amparo Zamboni

11 de marzo 2022



MENÚ

Para 6 turistas - 1 pasadía

1. La selección de los ingredientes en buenas condiciones de inocuidad y comprarlos en un lugar seguro y confiable.
2. Se debe hacer un correcto LAVADO DE MANOS:

- Remangar el uniforme hasta el codo
- Enjuagar las manos y el antebrazo hasta el
- Frotar las manos con el jabón hasta que se
- salud, su higiene personal, su vestimenta y sus forme espuma y extenderla de las manos hacia los codos
- Cepillar cuidadosamente manos y uñas. El cepillo deberá permanecer en una solución desinfectante (cloro o yodo, por ejemplo) ·mientras no se use. Se renovará al menos dos veces por turno. A falta de cepillo, el lavado con agua y jabón se hará al menos por 20 restregando fuerte manos y uñas.
- Enjuagar bien al chorro de agua desde las manos hacia los codos
- Lo ideal es poder secar las manos con toalla de papel.
- Lo ideal es el lavado de manos con agua potable.

3. Realizar lavado de utensilios, vajillas y superficies donde se van a manipular los alimentos. Tener disponible desinfectante y vinagre.
4. Adecuada vestimenta para manipular los alimentos: cofia, tapabocas, delantal plástico, guantes que se utilizan en actividades específicas, calzado exclusivo o batas adecuadas.
5. Tener recipientes para desechos o basura, señalizados en un lugar estratégico.
6. Tener un área de almacenamiento limpia y adecuada.
7. Almacenamiento de cada alimento debe ser cárnicos, granos, frutas y verduras clasificas en recipientes desinfectados y que queden bien sellados. En lugar seco, sin exposición al sol.

Desayuno: ensalada de frutas con granola y aguapanela.

Lista de ingredientes:

- Banano 10
- Manzana verde 6
- Mango 3 grande
- Fresa 1 bandeja
- Piña 1 grande
- Kiwi 2
- Granola 1 bolsa de kilo
- Crema de leche al gusto
- Panela 2 (1.000 gr)
- Vinagre 1 litro

Lista de utensilios:

- Recipientes para lavado de frutas – 1 grande
- Cuchillos 2
- Tabla para partir frutas
- Exprimidor de frutas
- Jarra
- Cernidor
- 6 platos hondos
- 6 vasos
- 6 tenedores y 6 cucharas
- Pinza cucharon 1
- Toallas reutilizables
- Carbón 1 bolsa grande o leña

Preparación:

- Se lava y desinfecta la fruta.
- Se pica la fruta y se deposita en un recipiente.
- Se mezcla la granola y se revuelve los ingredientes.
- Se da la porción en platos hondos.
- Se coloca a hervir la panela con agua, se pasa a los vasos.
- Los desechos orgánicos pasan a un proceso de selección y compostaje, los otros de reciclaje.

Almuerzo: sopa de pollo, espaguetis con pollo, tostadas de plátano y aguapanela.

Lista de ingredientes:

- Fósforos 1 caja
- Velas grandes 2
- Encendedor 1
- Pechuga de pollo 2 libras (1.000 gr)
- Papa guata 2 libras (1.000 gr)
- Papa amarilla 1 libras (500 gr)
- Cilantro 1 atado (500 gr)
- Hierbas – orégano, tomillo y guasca (500 gr)
- Ajo 1 cabeza (100 gr)
- Sal 1 libra (500 gr)
- Cebolla cabezona 1 libra (500 gr)
- Tomate de cocina 1 libra (500 gr)
- Crema de leche al gusto ½ litro
- Espaguetis 1 paquete (1.000 gr)
- Plátanos verdes 5 grandes (5.000 gr)
- Panela 2 (1.000 gr)
- Azúcar 1 libra o panela (500 gr)
- Salsa de tomate al gusto (1.000 gr)

Lista de utensilios:

- Recipientes para lavado – 1 grande
- Cuchillos 2
- Tabla para cortar
- Escurridor 1
- Rallador
- Sartenes 2
- Ollas medianas 2
- 6 platos hondos
- 6 platos planos
- 6 vasos
- 6 tenedores y 6 cucharas
- Cucharon 1
- Pinza 1
- Espumadera 1
- Toallas reutilizables
- Carbón 1 bolsa grande o leña

Preparación:

- Se lavan los ingredientes y desinfectan.
- Se pica la papa, cilantro, se raya la cebolla y tomate en la tabla.
- Se hace el corte de la pechuga con porciones pequeñas.
- Se coloca agua y los espaguetis a hervir durante 20 minutos aproximadamente y después se escurren.

- Colocamos el agua para agregar los ingredientes, y que estos estén a una temperatura adecuada para su cocción.
- Se coloca a cocinar el espagueti durante unos minutos y se escurre el agua, después se adiciona porciones de pollo cocida con salsa al gusto.
- Los patacones se abren y con el aceite en temperatura alta se fríen, para luego aplastarlos para que queden en tostadas, se le adiciona sal.
- Se coloca a hervir la panela con agua.
- Los desechos orgánicos pasan a un proceso de selección y compostaje, los otros de reciclaje.

Cena: picada de carne, papa a la francesa, maduro asado, guacamole y aguapanela.

Lista de ingredientes:

- Carne caderita 5 libras (5.000 gr)
- Costilla de cerdo 2 (1.000 gr)
- Chorizo 10 medianos
- Maduros 10 grandes
- Papa guata 5 libras (5.000 gr)
- Cilantro 1 atado (500 gr)
- Mayonesa 1 sobre
- Aguacate 1 grande (1.000 gr)
- Hierbas – orégano, tomillo y guasca (500 gr)
- Ajo 1 cabeza (250 gr)
- Sal 1 libra (500 gr)
- Cebolla cabezona 1 libra (500 gr)
- Tomate de cocina 1 libra (500 gr)
- Cebolla larga ½ (250 gr)
- Aceite 1 litro
- Panelas 2 (1.000 gr)
- Limón 1 docena (1.000 gr)

Lista de utensilios:

- Recipientes para lavado – 1 grande
- Cuchillos 2
- Tabla para cortar
- Escurridor 1
- Rallador
- Sartenes 1
- Parrilla para asado
- 6 platos planos
- 6 vasos

- 6 tenedores y 6 cucharas
- Tenedor grande 1
- Pinza 1
- Espumadera 1
- Carbón 1 bolsa grande o leña
- Toallas reutilizables

Preparación:

- La carne se pide porciona para las personas y se lava, se le agrega sal, ajo y en el momento del asador se le aplica aceite. Esta debe quedar ½ cocida o al gusto.
- El guacamole se lavan los ingredientes y se pican la cebolla, aguacate, cilantro, mayonesa, aceite, hierbas, se mezclan hasta quedar la pasta.
- El aguapanela se deja derretir la panela en agua y después se le adiciona el limón.
- Los desechos orgánicos pasan a un proceso de selección y compostaje, los otros de reciclaje.

Refrigerios adicionales:

- **AM - galletas con atún y jugo de tomate de árbol.**
- **PM - sanduches con jugo de mango.**

Lista de ingredientes:

- Galletas 2 paquetes
- Atún en agua lomitos 4
- Tomate de árbol 1 docena (1.000 gr)
- Pan tajado 1 paquete
- Mortadela 1 paquete
- Queso tajado 1 libra
- Mantequilla ¼
- Mango 1 docena (1.000 gr)
- Azúcar o panela al gusto (500 gr)

Lista de utensilios:

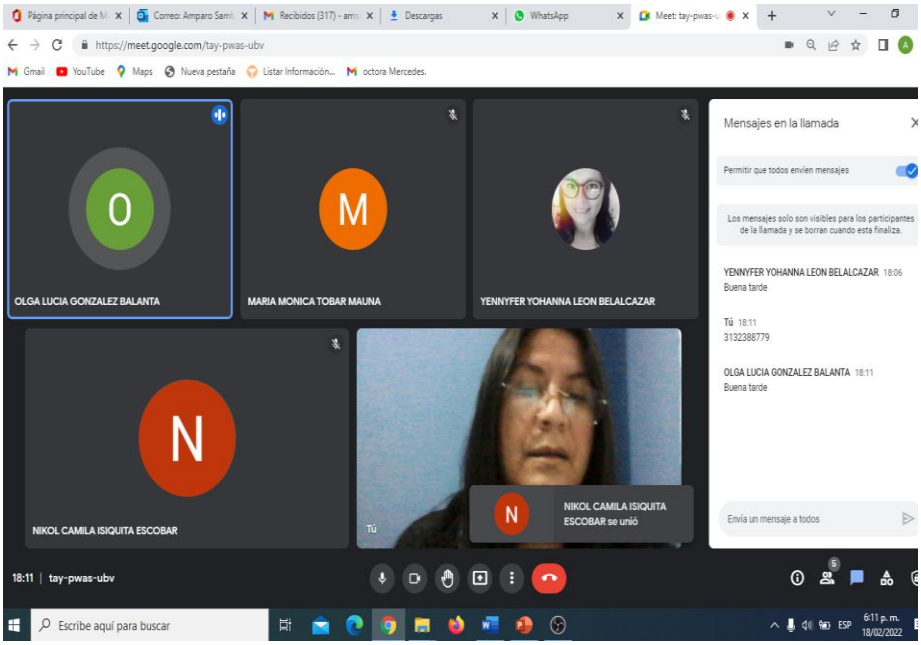
- Recipientes para lavado – 1 grande
- Cuchillos 2
- Tabla para cortar
- Sartén 1
- Espátula 1
- 6 platos planos
- 6 vasos

- 6 tenedores y 6 cucharas
- Tenedor grande 1
- Pinza 1
- Carbón 1 bolsa grande o leña
- Toallas reutilizables

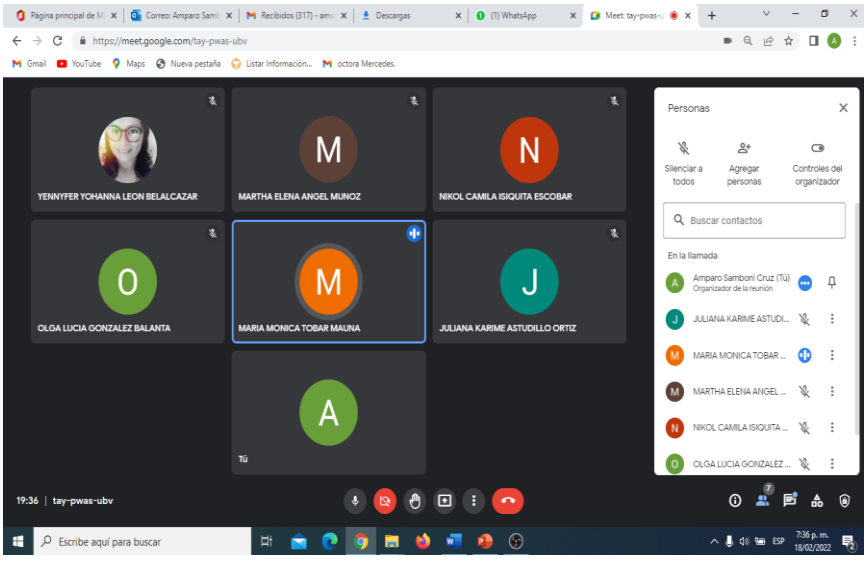
Preparación:

- A las galletas se les adiciona el atún.
- El jugo de tomates de árbol se lava y se pican, para mezclar con agua y azúcar o panela al gusto.
- Los sanduches al pan se le esparce la mantequilla y se le adiciona el queso y la mortadela.
- Jugo de mango se lava y se pica, se mezcla con agua, azúcar y panela al gusto.

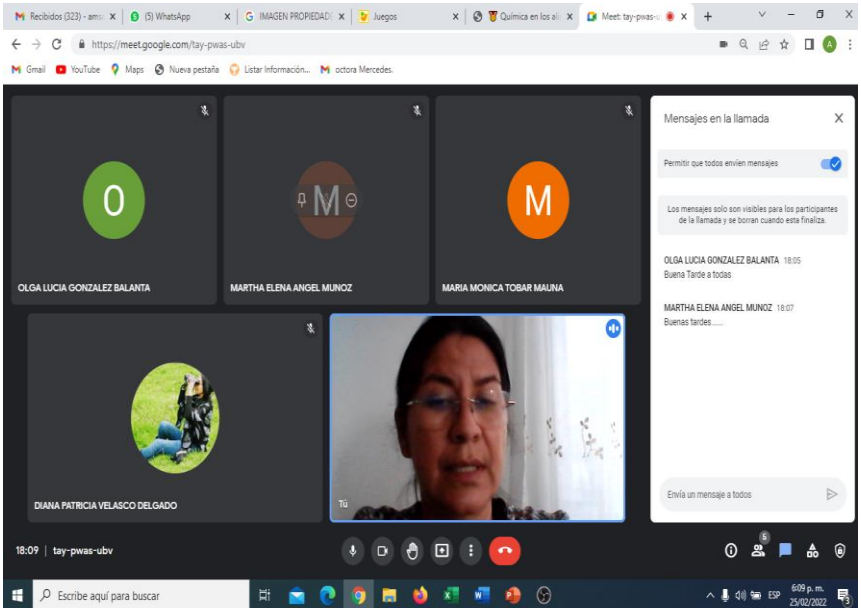
REGISTRO FOTOGRÁFICO
Tecnólogo Guianza turística



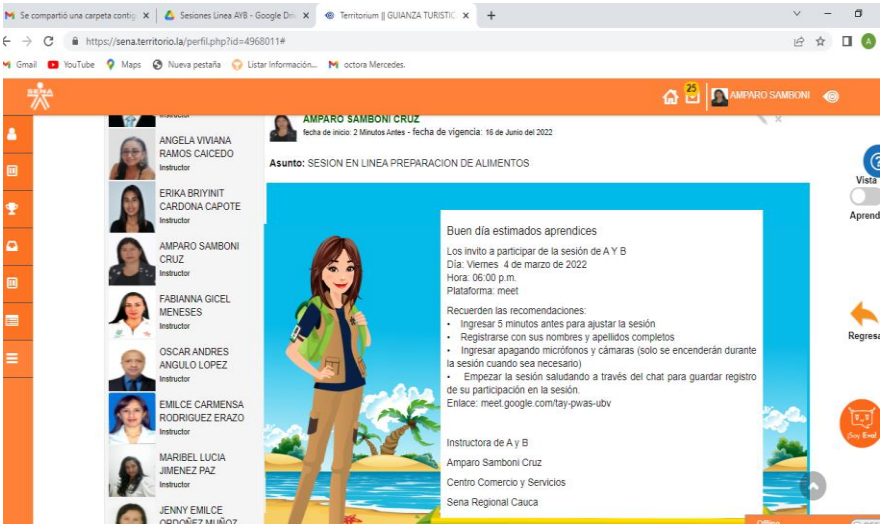
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2022.
Técnico cocina Ficha 2237909
Evidencia coordinación académica



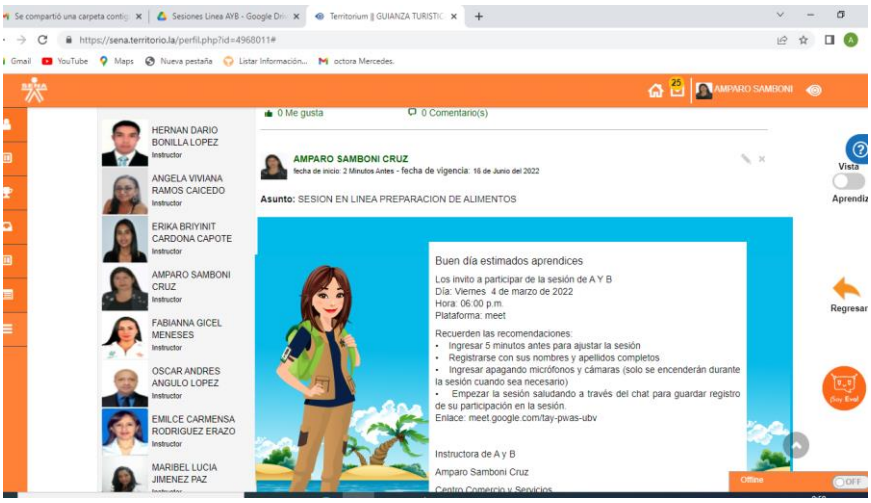
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2022.
Técnico cocina Ficha Ficha 2237909
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



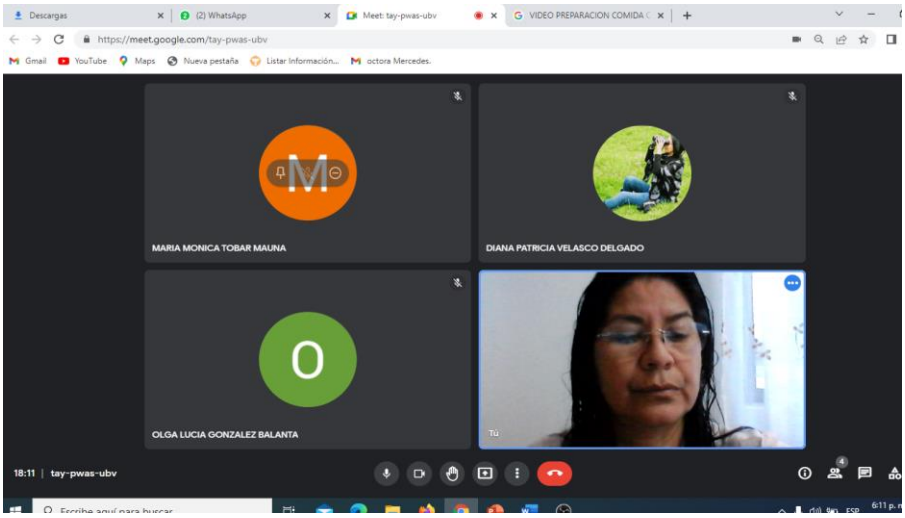
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2022.
Técnico cocina Ficha 2237909
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



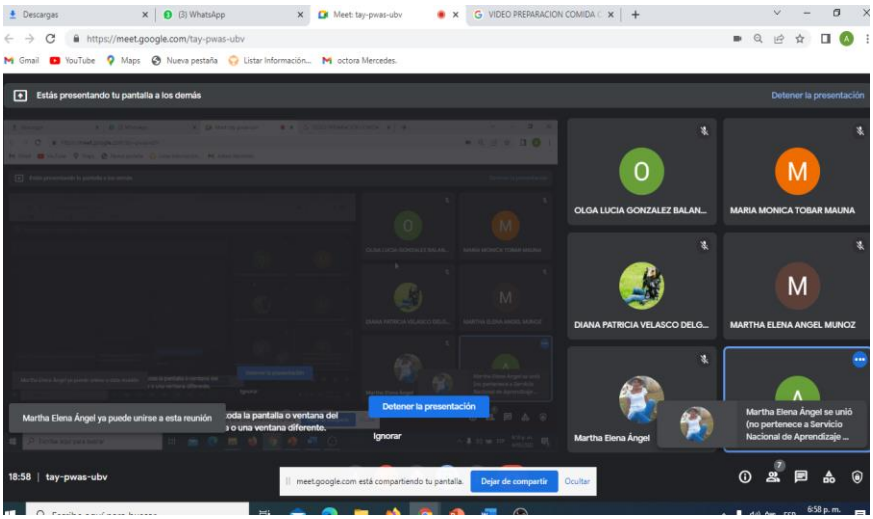
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2022.
Técnico cocina Ficha 2237909
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



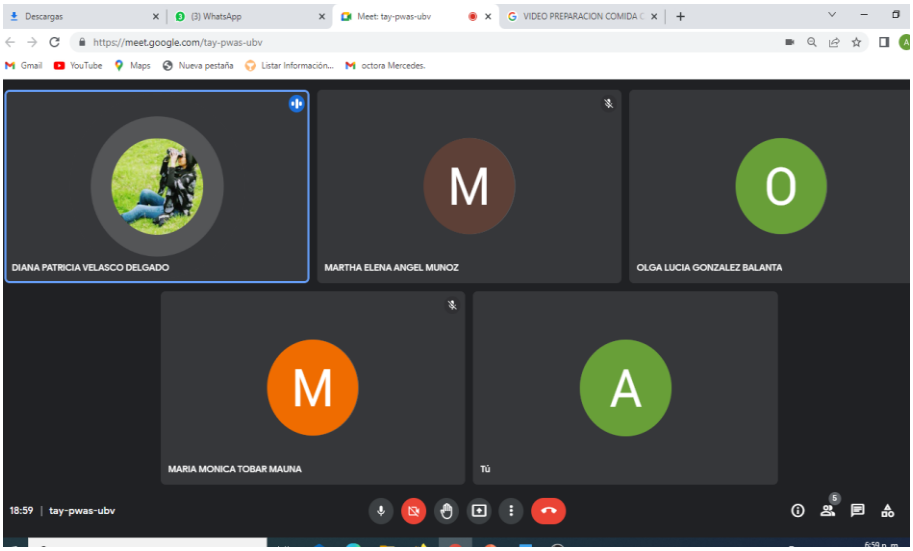
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2022.
Técnico cocina Ficha 2237909
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



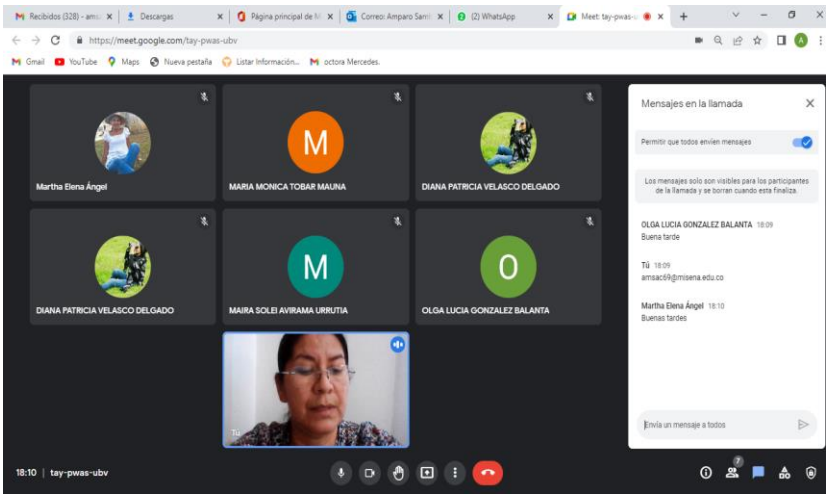
Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2022.
Técnico cocina Ficha 2237909
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2022.
Técnico cocina Ficha 2237909
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2022.
Técnico cocina Ficha 2237909
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium



Fotografía de Amparo Samboni. Popayán. 2022.
Técnico cocina Ficha 2237909
Evidencia coordinación académica
Ubicación: Plataforma Territorium

REGISTRO FOTOGRÁFICO APRENDICES EN PRACTICAS DE COCINA

Preparaciones básicas de cocina



Samboni, A. (2022) Programa técnico en cocina, [fotografía]. Elaboración propia.



Samboni, A. (2022) Programa técnico en cocina, [fotografía]. Elaboración propia.



Samboni, A. (2022) Programa técnico en cocina, [fotografía]. Elaboración propia

Cocina colombiana

Región eje cafetero.



Samboni, A. (2022) Programa técnico en cocina, [fotografía]. Elaboración propia.