PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE Código 66210082 **COCINA COLOMBIANA.**

- Denominación del Programa de Formación: COCINA COLOMBIANA
- Código del Programa de Formación: 66210082
- Nombre 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:
    1. MANEJAR ADECUADAMENTE LAS MEDIDAS Y SUS EQUIVALENCIAS.
    2. MANIPULAR LOS ALIMENTOS HIGIÉNICAMENTE APLICANDO LAS BPM (BUENAS PRACTICAS DE MANUFACTURA.
    3. TRABAJO EN EQUIPO.
    4. UTILIZAR LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LAS DIFERENTES PREPARACIONES DE LA COCINA COLOMBIANA.

- Duración de la Guía: 50 horas.

2. PRESENTACIÓN

¡Apreciado Aprendiz!
El servicio de alimentos tiene objetivos como el servicio de comidas sanas disponer de alimentos o ingredientes de buena calidad, la aplicabilidad de técnicas culinarias, conocimiento de sistemas de conversión, formatos de control como la receta estándar, la preparación de platos base, siempre con la disposición del trabajo en equipo, ya que somos un eslabón en esta cadena llamada servicio.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1 Apropiación de conocimientos sobre receta estándar, Normas de seguridad e higiene, Transferencia de conocimiento de materia prima, manejo de equipos y utensilios y reconocimiento de los métodos de cocción.

MAURICIO REYES

2. Apropiación de conocimientos sobre la interpretación de receta estándar, concepto de mise en place y tècnicas de cocción.

3. Desarrollar las diferentes preparaciones de acuerdo a receta estándar dispuestas en esta guía, siguiendo cada una de las tenicas de cocción.

4. Desarrollar crucigrama de acuerdo a lectura de técnicas de coccion.

Ambiente Requerido: Ambiente o espacio de cocina.

Materiales: Devolutivo (Muebles y equipos), Papeleria, guias de aprendizaje, lápiz, libros.

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

RECETA ESTÁNDAR

Una receta es una fórmula escrita que describe la forma de preparar un alimento y consta de un listado de ingredientes, la cantidad requerida de cada uno, los procesos específicos de preparación, el tamaño de la porción, los acompañamientos, equipos y utensilios, tiempos y temperaturas de preparación y cualquier información necesaria para obtener platos bien preparados.

El uso de recetas estándar es importante porque asegura la calidad permanente de su preparación al usarse los mismos ingredientes, en las mismas cantidades y con procesos iguales. Al tener recetas estándar las compras son más fáciles y más exactas, el chef puede controlar mejor pues se atiene a normas precisas y se les facilita el trabajo a los cocineros en cuanto concierne a la realización de la “mise en place” y a la ejecución del trabajo.

Elaboración de la receta estándar

La primera condición para hacer una receta es tener tiempo para elaborarla. Será necesario escoger un día para irlas desarrollando poco a poco. Es necesario definir qué tipo de ingredientes se van a usar y qué cantidad de cada uno, cuáles son los procedimientos exactos, las temperaturas y tiempos de cocción. Igualmente pensar en qué utensilios de control se van a utilizar, en qué vajilla se servirá y con qué acompañamientos.

Existen muchos tipos de receta estándar y cada uno obedece al tipo de operación en que se vaya a aplicar, pero todas ellas deberán tener listados los ingredientes en el orden en que se van a usar, deben expresar las cantidades en términos prácticos y entendibles por quienes las van a usar, estar escrita en términos técnicos concisos y exactos aplicables al método de preparación, tener instrucciones sobre las porciones y expresadas preferiblemente en pesos, más que en volúmenes. No hay que olvidar que los términos descriptivos van después del ingrediente si el proceso se hace después de la medición. Si los términos descriptivos van en los ingredientes no se repiten en la etapa de preparación. Es fundamental especificar la marca y/o clase de ingredientes.

Ejemplo de Receta Estandar:

RECETA ESTANDAR POLLO ASADO CON UVAS Y NARANJA			
Ingrediente	**Unidad de Medida**	**Cantidad**	**Precio**
Muslos e Pollo	**unidad**	**2**	
Uvas verde y roja	**gramos**	**50**	

MAURICIO REYES

Naranja Tangelo	**unidad**	**1**	
Cebolla Cabezona	**gramos**	**100**	
Vino Blanco	**mililitros**	**150**	
Zumo de naranja	**mililitros**	**125**	
Romero Fresco	**gramos**	**3**	
Canela en Astilla	**gramos**	**2**	
Miel	**cucharada**	**1**	
Sal – Pimienta	-	**Al Gusto**	

Preparacion:

Como el pollo asado con uvas y naranjas se hace al horno, todo nuestro trabajo se reducirá a preparar los ingredientes, y a mezclarlos de la forma correcta en la bandeja del horno.

Lo primero que hacemos es cortar la cebolla en rodajitas y ponerla en la base de la bandeja o fuente. Sobre la cebolla colocamos los contramuslos sazonados, y a continuación repartimos el resto de ingredientes: la naranja pelada en trozos, las uvas enteras, el romero y la rama de canela.

Por encima del pollo con uvas y naranjas echaremos los líquidos: el zumo de una naranja, el vino blanco y una cucharada de miel que pintaremos para repartirla con más facilidad. Hecho esto, lo meteremos todo en el horno a 200ºC y lo mantendremos 50 minutos. A mitad del horneado, eso sí, sacaremos la bandeja para voltear los contramuslos de pollo, y facilitar así que se hagan por ambos lados.

ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

METODOS DE COCCION



FREIR

¿Qué significa freir?

Cocinar el alimento con un aceite a unos 180-200 ºC de temperatura.

¿Cómo hacerlo correctamente?

Para freír de manera adecuada se recomienda elegir un aceite que aguante altas temperaturas como un aceite de oliva refinado u otros aceites vegetales refinados como el de colza, girasol alto oleico, coco, sésamo, etc. Para freír correctamente un alimento es necesario tener en cuenta 2 cosas: que el aceite esté muy caliente antes de poner alimento y que el aceite cubra totalmente el alimento. Cuando sumergimos la comida en aceite caliente se forma una costra alrededor que impide que el aceite entre en el interior de la comida. El alimento se cocina por conducción de calor.

SOFREIR



¿Qué significa sofreir?

Cocer un alimento en una sartén con aceite. Normalmente el sofrito es un paso que se hace previamente otras cocciones (guisar, hervir, etc.).

¿Cómo hacerlo correctamente? La temperatura de cocción debe ser más suave que cuando freímos y no se debe cubrir el alimento con aceite. Hay que dejar que el



alimento suelte despacio su jugo y se integren los sabores. Lo ideal es cortar los alimentos en trocitos todos del mismo tamaño para procurar que se cuezan por igual. Si ponemos diferentes ingredientes irlos incorporando en función de su tiempo de cocción.

HERVIR

¿Qué significa?
Cocinar el alimento con agua en ebullición.
¿Cómo hacerlo correctamente?
Hay que esperar a que el agua hierva fuerte antes de añadir el alimento a la olla. De este modo conservará mejor los nutrientes y los sabores (lo contrario de lo que se pretende cuando hacemos un caldo). Una vez cocido se debe colar para eliminar por completo el agua de cocción. Se puede aromatizar con ajo y hierbas aromáticas.

GUISAR



¿Qué significa?
Cocinar varios ingredientes con su propio jugo.
¿Cómo hacerlo correctamente?
A fuego lento y durante un período de tiempo largo. Así atarán todos los sabores y quedará un plato un sabor más o menos homogéneo y muy bueno. Muchas veces se necesita adicionar algún líquido como salsa de tomate, agua, caldo o una bebida alcohólica durante su proceso para dejar que haga “chup chup”.

BRASA

¿En que consiste este método de cocción?
Cocinar los alimentos con el calor que desprende la leña o el carbón cuando ha quemado y queda encendido pero sin llama.
¿Cómo hacerlo correctamente?
En lugares habilitados para hacer barbacoas al aire libre o en cocinas equipadas con chimenea. Es muy importante esperar a que no haya fuego y queden las brasas para evitar que las llamas toquen el alimento y éste se queme.

PLANCHA



¿Qué significa?
Cocinar el alimento sin aceite o con muy poco aceite a una temperatura muy elevada por ambos lados.
¿Cómo hacerlo correctamente?
La plancha debe estar caliente y no hay que ir girando el alimento muchas veces. Tenemos que esperar a que esté prácticamente hecho antes de darle la vuelta y ya no volver a girarlo más.

MAURICIO PEÑES

VAPOR



¿Qué significa cocinar al vapor?
Los alimentos se cocinan al estar en contacto con vapor de agua.
¿Cómo hacerlo correctamente?
Poner poca agua en la olla (se puede aromatizar con hierbas y otros alimentos), disponer los alimentos con el utensilio correspondiente sobre un golpe hierve el agua y tapar.

SALTEAR

¿Qué significa Saltear?
Saltear los alimentos en un recipiente de hierro típicamente oriental que tiene las propiedades de una cazuela y una sartén vez.
¿Cómo hacerlo correctamente?
Con una mano se debe coger por el mango y mover el wok todo el tiempo con energía para remover los alimentos que si cocinan mientras con la otra mano nos ayudamos de una pala larga para no quemarnos.



HORNO



¿Qué significa cocinar al horno?
Cocinar el alimento con aire caliente mediante resistencias eléctricas.
¿Cómo hacerlo correctamente?
Precalentar el horno a la temperatura deseada antes de introducir los alimentos. También es importante poner la bandeja a la altura que corresponda y con el programa más acertado para cada tipo de plato.

MICROONDAS

PATRICIO REYES

¿Qué significa?
Utilización de ondas electromagnéticas que calientan el agua que contienen los alimentos provocando que aumente la temperatura del mismo.
¿cómo cocinar correctamente al microondas?
Utilizar utensilios aptos para microondas para evitar que partículas de plástico y otros contaminantes pasen a la comida. Tener en cuenta que la cocción se produce muy rápidamente y en función del alimento se debe estar atento.



ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

Listados de los ingredientes necesarios para el desarrollo de cada una de las recetas en las cuales utilizaremos las diferentes tecnocas y procesos de cocion.

CHULETA DE CERDO APANADA CON AJONJOLI Y ASADO DE PLATANO CON QUESO Y ENSALADA

INGREDIENTE	UNIDAD DE MADIDA	CANTIDAD
Lomo de Cerdo	gramos	180
Huevo	unidad	1
Pasta de Ajo	cucharada	1
Limón Tahiti	unidad	1
Harina de Trigo	taza	1/4
Miga de Pan	taza	1/3
Ajonjolí	cucharada	2
Aceite de Oliva	mililitros	100
Plátano Maduro	gramos	100
Mantequilla	gramos	10
Queso Doble Crema Tajado	gramos	20
Tomate	gramos	80
Aguacate	gramos	80
Lechuga Crespa	gramos	50
Sal – Pimienta	-	Al Gusto

ESCALOPE DE POLLO RELLENO CON SALSA MAGICA Y MOLDEADO DE PATATA ASADA

INGREDIENTE	UNIDAD DE MADIDA	CANTIDAD
Pechuga de Pollo	gramos	200
Jamón en Loncha	unidades	2
Queso Doble Crema en Loncha	unidades	1
Hojas de Espinaca	unidades	4
Papa Pastusa	gramos	150
Mayonesa	cucharaditas	2
Mostaza	cucharaditas	1
Salsa Negra	cucharaditas	1
Pasta de Ajo	cucharaditas	2
Crema de Leche	mililitros	100
Aceite de Oliva	mililitros	50
Aceite Vegetal	-	Suficiente para Freir
Sal – Pimienta	-	Al Gusto

MONTADO DE RES CON SALSA DE VINO Y CREMA EN PURE DE PATATA Y QUESO

INGREDIENTE	UNIDAD DE MADIDA	CANTIDAD
Pulpa de Res	gramos	600
Vino Tinto Semi - Seco	mililitros	125
Crema de Leche	gramos	100
Cebolla Cabezona	gramos	50
Mantequilla	gramos	20
Papa Pastusa	gramos	400
Queso Crema	gramos	100
Perejil	gramos	3
Aceite de Oliva	mililitros	30
Sal - Pimienta	-	Al Gusto
Tomate Cherry Asado	unidades	3
Flor de Zanahoria	unidades	2

BAGRE MONSEÑOR CON CHIPS DE PLATANO

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Pulpa de Bagre	gramos	500
Camarones	gramos	400
Pepino Cohombro	gramos	300
Cebolla Cabezona	gramos	160
Cebolla Larga	gramos	70
Pimentón	gramos	50
Mantequilla	gramos	40
Harina de Trigo	gramos	40
Queso Doble Crema	gramos	125
Crema de Leche	gramos	200
Leche	ml	250
Aceite de Oliva	cucharada	2
Plátano Verde	gramos	600
Aceite Vegetal	-	Suficiente para freir
Laurel	cdita	1/2
Orégano	cdita	1/2
Ajo en Polvo	cdita	1
Sal - Pimienta	-	Al gusto

LOMO DE CERDO CON SALSA DE MARACUYA Y PAPAS EN MANTEQUILLA DE AJO

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Lomo de cerdo	gramos	1000
Cebolla cabezona	gramos	150
Papa criolla	gramos	500
Mantequilla	gramos	80
Pasta de ajo	gramos	50
Perejil	gramos	10
Maracuyá	Gramos	250
Salsa inglesa	cucharadita	1
Azúcar	gramos	125
Salsa de Tomate	cucharada	1.5
Salsa Tabasco	gotas	5
Fécula de Maiz	cucharada	1
Vinagre de fruta	cucharada	1
Fondo de ave	tazas	1
Lechuga Crespa	gramos	150
Rábano	und	1
Aceite de oliva	cucharada	2
Sal - pimienta	Al gusto	

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Actividad uno elaborar la Chuleta de cerdo apanada con ajonjolí y asado de platano con queso y ensalada de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad uno elaborar el Bagre a la monseñor con chips de platano de acuerdo a receta estándar e instructivo enviado por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad uno elaborar Escalope de pollo relleno con salsa mágica y moldeado de patata asada de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor.	**Aplica buenas prácticas de manufactura** **Usa apropiadamente los equipos y utensilios** **Aplica mise en place** **Prepara los platos con recetas estándar**	Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo. Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo. Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Abierto: Se dice del arroz cuando se infla hasta el punto de reventar, lo que no debe ocurrir porque se empasta el guiso.
Abrillantar: Dar brillo con jalea o grasa a un preparado.
Acanalar: Formar canales o estrías en el exterior de un género crudo, antes de utilizarlo.
Acaramelar: Bañar con caramelo un pastel u otro preparado.
Aderezar: Sazonar.
Adobar: Poner un género crudo con un preparado llamado adobo, con objeto de conservarlo, ablandarlo o darle un aroma especial.
Afeitar: Retirar con un cuchillo las partes más duras y secas de un bizcocho.
Agarrarse: Pegarse, por efecto del calor, al fondo del recipiente un género, dándole mal sabor y color.
Ahumar: Técnica en la cual se expone una carne o un pescado al humo de un fuego de madera específica. Mediante esta acción se consigue una textura y un sabor único e inigualable, además de una mayor conservación
Albardar: Envolver en una lámina delgada de tocino un género para evitar que éste se seque al cocinarlo.
Al dente: Punto de cocción en el cual tanto la pasta como las hortalizas quedan blandas aunque ligeramente crujientes en la boca al ser masticadas
Aliñar: Aderezar o sazonar.
Almíbar: Jarabe de glucosa y agua. Amasar: Trabajar una masa o una mezcla moldeable con las manos.
Aplastar: Hacer más fino el grosor de una carne o un pescado con la ayuda de una espalmadera
Aprovechar: 1) Utilizar restos de comidas para otros preparados; 2) Recoger totalmente restos de pastas, cremas...
A punto: Cuando un artículo alcanza su grado justo de cocción o sazonamiento, se dice que está "a punto" GFPIpara- F-135 V01 utilizarlo.
Armar: Preparar un ave para su cocinado atándola con hilo de bramante y evitando así que se deforme durante su cocción, asado, etcétera

MAURICIO REYES

Aromatizar: Añadir a un preparado elementos con fuerte sabor y olor.
Arreglar/aviar: Preparar de forma completa un ave para su cocción, asado...
Arropar: Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su estufado o fermentación.
Asar: Cocinar un género en horno, parrilla o asador con grasa solamente, de forma que queda dorado exteriormente y jugoso en su interior.
Áspic: Elaboración preparada en moldes especiales que está compuesta de gelatina cuajada rellena de un género (huevo escalfado, carne de ave, caza, pescado).Asustar: Añadir un líquido frío a un preparado que esté en ebullición, para que momentáneamente deje de cocer. Aviar: Véase Arreglar
Bañar: Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.

Baño maría: Recipiente cubierto de agua caliente en el cual se introduce otro más pequeño para que: 1. Se mantenga caliente cualquier elaboración que esté en su interior (una crema, una salsa, etc.); 2. Se fundan elementos sólidos (cobertura de chocolate); 3. Emulsionar salsas (holandesa); 4. Elaborar alguna crema fina que corra riesgo de cortarse en el fuego (crema inglesa, natilla)
Bardas de tocino: Lonchas de tocino graso, cortadas muy finas, de diferentes tamaños, según el uso. Se aplican para asar las pechugas de las aves, las carnes magras...
Batir: Sacudir enérgicamente con las varillas o batidora una materia, hasta alcanzar la densidad o grado de amalgamiento deseado, por ejemplo para llevar una clara a punto de nieve.
Bechamel: Véase Salsa Bechamel. Blanquear: 1. Dar un hervor o cocer a medias, para quitar el mal gusto, mal sabor o mal color a ciertos géneros; 2. Batir enérgicamente un compuesto de yema de huevo y azúcar hasta que tome el color amarillo inicial al blanco final.
Bouquet-garni: Ramillete compuesto de puerro, laurel, tomillo y perejil que sirve para aromatizar los caldos, sopas y guisos.
Brasear o bresear: Cocinar un género (generalmente carnes duras y de gran tamaño), lentamente, durante largo tiempo en compañía de elementos de condimentación, hortalizas, vino, caldo, especias...
Bridar o Embridar: Coser, atar o sujetar con un bramante aves, carnes o pescados, para armarlos, apretando así sus carnes y que conserven la forma después de cocinados.
Brunoise: Tipo de corte en forma de dados pequeños regulares.

Caer: Rehogar en grasa lentamente un género.
Caldo: Alimento líquido, más o menos concentrado, que se obtiene por cocción en agua de carnes o huesos, con hortalizas y aromáticos.
Caramelizar: 1. Dorar exteriormente un asado con la ayuda de la adición previa de azúcar. 2. Cubrir la superficie de un molde de caramelo.
Cincelar: Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción.
Clarificar: 1. Fundir la mantequilla y separar la caseína y las impurezas. 2. Dejar totalmente limpio de impurezas y sustancias floculantes a un caldo o una gelatina gracias a la ayuda de elementos clarificantes como por ejemplo el clarif (carne picada de ternera, ave o pescado + hortalizas picadas + clara de huevo).
Clavetear: Introducir, pinchándolos, clavos en una cebolla o similar. Cocer: 1) Transformar por la acción del calor, el gusto y propiedades de un género. 2) Ablandar y hacer digeribles los artículos. 3) Hacer entrar en ebullición un líquido. 4) Cocinar o guisar.
Cocer al Baño María: Véase Baño maría.

6. **REFERENTES BILBIOGRÁFICOS**

Webgrafía
Biblioteca virtual SENA http://biblioteca.sena.edu.co/
Puede acceder a colecciones de libros, revistas, artículos, índices bibliográficos, resúmenes y tesis en texto completo en inglés y español.
Bibliografía
Guía profesional de cocina. Jaime Alzate Londoño.
Guía para el consumidor, corte de carnes. Divulgación tecnológica. Centro Nacional de Hotelería Turismo e Industrias Alimentarias. Folleto Nº 1.

Quiroga Tapia Guillermo Zootecnista Profesor U N. Higiene del Proceso del Sacrificio y Faenado de Animales y Conservación de las Carnes. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO. Proyecto: TPC/0051 Matadero Modular.

Loewer E. Profesor Escuela Hotelera de Lausanne. Cocina para Profesionales. Editorial Paraninfo. 1970.
Graciela M. de Flores, Marcela Gonzalez Garza, Covadonga Torre Marina, Iniciación en las técnicas de culinarias , Editorial Limusa 2012.

MAURICIO REYES

7. **CONTROL DEL DOCUMENTO**

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**15/05/2022**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

MAURICIO REYES