PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE COMIDAS RAPIDAS.

- Denominación del Programa de Formación: COMIDAS RAPIDAS
- Código del Programa de Formación: 66210081
- 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. UTILIZAR ADECUADAMENTE LAS TÉCNICAS DE PREPARACIÓN DE LOS PRODUCTOS.
    2. APLICAR ADECUADAMENTE MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS Y LENGUAJE TÉCNICO USADO EN COMIDAS.
    3. RECONOCER LA MATERIA PRIMA DE CALIDAD. PARA LA ELABORACIÓN DE LAS DIFERENTES.
    4. ATENDER CON ÉTICA, APLICANDO NORMAS DE HIGIENE SEGÚN LOS ESTÁNDARES ESTABLECIDOS EN CUALQUIER ESTABLECIMIENTO GASTRONÓMICO.
- Duración de la Guía: 60 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

• Descripción de la(s) Actividad(es)	1 Elaborar preparaciones calientes con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta estándar.
• Descripción de la(s) Actividad(es)	3. Apropiación de conocimientos sobre normas de seguridad industrial, de medio ambiente, bpm, manejo de equipos, herramientas y utensilios. técnicas de

	preparación, cortes y cocción de carnes, aves, pescados,frutas, hortalizas y cereales.
• Descripción de la(s) Actividad(es)	4. Apropiación de conocimientos sobre como elaborar platos fríos de acuerdo con la receta estándar
• Ambiente Requerido	Ambiente de Cocina Europea 1010A Centro Comercio y servicios Regional Tolima
• Materiales	Devolutivo (Muebles y equipos) Equipos de cómputo, Televisor, Tablero y menaje de cocina.

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

COMIDAS RAPIDAS

Comida Rápida

Comida que se sirve en determinados establecimientos y se caracteriza por prepararse con rapidez, y servirse y consumirse también con rapidez, así como por ser económica.

"la hamburguesa es la reina de la comida rápida; los establecimientos de comida rápida son una opción para los trabajadores que no pueden comer en su casa"

El concepto de comida rápida es un estilo de alimentación donde el alimento se prepara y sirve para consumir rápidamente en establecimientos especializados (generalmente callejeros o a pie de calle). Aunque ya desde la antigua Roma se servían en puestos callejeros panes planos con olivas o el faláfel en el Medio Oriente, no es hasta el año 1912 cuando se abre el primer automat, un local que ofrecía comida detrás de una ventana de vidrio y una ranura para pagar. Una de las características más importantes de la comida rápida es la homogeneidad de los establecimientos donde se sirve, así como la ausencia de camareros que sirvan en mesa, y el hecho de que la comida se sirva sin cubiertos.

CARACTERISTICAS DE LA COMIDA RAPIDA

La comida rápida se hace a menudo con los ingredientes formulados para alcanzar un cierto sabor o consistencia y para preservar frescura. El procesamiento de los alimentos procesados es el conjunto de etapas y métodos para realizar un alimentos más agradables y comestibles, o para poder reservarlo para el consumo posterior, entonces los alimentos se han modificado y procesado a lo largo de la vida. Esto requiere un alto grado de ingeniería del alimento, el uso de añadidos y las técnicas de proceso que alteran substancialmente el alimento de su forma original y reducen su valor alimenticio. Esto hace que sea habitualmente calificada de comida basura o comida chatarra.

SHAWARMA ARABE

Shawarma es un plato de la gastronomía de Medio Oriente que se prepara cortando finas rebanadas de carne, apiladas en forma de cono y asadas en un asador vertical. Originalmente se prepara con carne de cordero, pero hoy también se prepara con pollo, pavo, res o ternera1. El shawarma es una comida callejera muy popular en el mundo, especialmente en Egipto y los países del Levante, la Península arábiga y otros



Locales y Restaurantes

Una de las características más importantes de la comida rápida es que puede consumirse sin el empleo de cubiertos, como, por ejemplo, pizzas, hamburguesas, pollo frito, tacos, sándwiches, patatas fritas, aros

de cebolla, etc. Esta característica permite diferentes tipos de servicio: consumo en local, recogida en local y consumo en la calle o a domicilio, entrega domiciliaria.

También es característico que en la mayoría de los establecimientos de comida rápida no hay camareros ni servicio de mesa aunque sí suele haber personal encargado de recoger y limpiar las mesas, preparándolas para los nuevos comensales, y las personas deben hacer cola para encargar y pagar su comida, que es entregada al instante o tras un breve lapso, para que posteriormente pueda ir a disfrutarla, sentado en el local o en otro lugar. El que no haya servicio de mesa propiamente dicho hace que sea frecuente que los establecimientos "inviten" a los clientes a recoger la comida depositando los restos en cubos de basura y el utillaje (a menudo solamente la bandeja) en un lugar dispuesto a tal efecto.

Suele haber además una ventanilla en donde puede ordenarse y recogerse la comida desde el automóvil (drive-in) para comerla en el mismo auto, en casa o en algún otro lugar.

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

DENOMINACIONES DE COMIDAS RAPIDAS

La comida basura (o comida chatarra esta última denominación empleada en Bolivia, Panamá, Ecuador, Chile, Colombia, México, Paraguay, Perú, Argentina , Venezuela y Uruguay,2 es un calco del término en inglés junk food) contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida) y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico potenciador del sabor o la tartrazina (colorante alimentario).

Potencialmente, todos los alimentos son perjudiciales para la salud si se excede de su consumo, pero los que se consideran comida basura lo hacen en mayor medida por necesitarse menores cantidades para producir efectos adversos o por consumirse en mayores cantidades, dada su facilidad de consumo (comida rápida) o el uso social de su consumo (ligado a formas de ocio juvenil). También puede ocurrir que determinados grupos de población, o los que padecen determinadas enfermedades previas, sean más sensibles a sus efectos. Suele relacionarse el consumo de comida basura con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II, las caries y la celulitis. La comida basura brinda al consumidor grasas, colesterol, azúcares y sal, mientras que una comida saludable debe proveer fibras, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el rendimiento del cuerpo.



Propaganda que incita a comer.



Nachos con queso.

Los restaurantes de comida rápida brindan desde luego este tipo de comidas, pero además las cadenas de supermercados también ofrecen al mercado dicha comida basura. En este sentido, las investigaciones sobre procesos socioculturales y nutrición nos pueden ayudar a comprender este fenómeno, pues se enfocan en los procesos de cambio a gran escala, como la globalización, modernización, urbanización, los cambios en el rol de la mujer y los cambios tecnológicos, para entender cómo estos procesos afectan la comida y la nutrición.3 Las características económicas, culturales y políticas de un país tienen estrecha relación con su forma de alimentarse. Por eso es importante considerar la influencia de estos factores en la nutrición. ¿El índice de obesidad en los niños de dicho país y de otros influenciados por el mismo, disminuiría? Además, el predominio de la obesidad ha incrementado mucho, a pesar de un aparente disminución en las porciones de calorías consumidas, como la grasa, en la dieta de los niños de Estados Unidos.4



Pizza.

Sin poder afirmarse que la obesidad y sus enfermedades consustanciales sean causadas únicamente por la ingesta de comida basura, sí cabe afirmar que es un factor principal del actual problema de obesidad infantil o del agravamiento de otros problemas de salud al que se suma esta mala práctica nutricional. Una ingesta considerable de comida basura (por ejemplo, hamburguesa con queso, patatas fritas o frituras de maíz, bebida azucarada y postre edulcorado) puede contener 9200 kJ (2200 kcal), las cuales, a una tasa de 350 kJ (85 kcal) por milla, requerirían

una maratón para ser quemadas4 La sedentarización de los hábitos de vida en combinación con este tipo de mala alimentación incrementa notablemente sus efectos perniciosos.

LIBRO DIGITAL: DONAS Y CHURROS

https://drive.google.com/file/d/1bltlY7Nz4nIN-Y6zm5A0spS8AI-gfnDR/view?usp=sharing

Los niños presentan con gran frecuencia problemas de nutrición. Esto contribuye a problemas sociales y psicológicos en el desarrollo del niño, como la baja autoestima, el bullying y la discriminación, entre otros. El índice de obesidad, problemas cardíacos y hasta repercusiones psicológicas se ven reflejadas en los niños a causa de la malnutrición que impera en la sociedad moderna estadounidense. El mecanismo de propaganda de los restaurantes de comida rápida (en gran medida, clasificable como comida basura) hace que este índice tenga más revuelo, creando así graves problemas de salud en los niños. El gran poder de la influencia publicitaria crea un desplazamiento de valores nutricionales que cualquier niño necesita en su desarrollo comida , causando así los problemas antes mencionados. La comida basura en sí, es una mercancía, que a los ojos de las industrias debe venderse a gran escala para obtener lucro de ella; no importa el valor nutricional de la misma, sino la mayor cantidad de ventas posible.

Un artículo del New York Times, titulado «Cooking with Dexter: Happy-meal me»,5 publicado el 4 de octubre de 2009, presenta una situación en la cual un padre ve cómo la comida basura de un restaurante de comida rápida o fast food se cuela de manera inevitable en la vida de su hijo. El artículo presenta una descripción y una crítica a la comida basura de ese restaurante, y ofrece algunos valores nutricionales de los alimentos que vende.



Empresas de comida rápida

Las empresas dedicadas a producir y comercializar este tipo de comida, por lo tanto, tienen un gran negocio al ofrecer alimentos que provocan más apetito y más sed, lo que hace que los consumidores sigan comprando.

La comida chatarra también se asocia a la facilidad de elaboración (por eso se habla de comida rápida), al bajo precio (suele ser barata) y al ocio (los adolescentes se reúnen en restaurantes de comida basura).

QUESADILLAS MEXICANAS

La quesadilla es un platillo mexicano que consiste en una tortilla de maíz, o también de trigo, doblada por la mitad que, dependiendo de la región, puede estar rellena de queso o de otros ingredientes y que se come caliente, ya sea frita o cocida en el comal. Aunque se considera al queso como el ingrediente principal, en el área metropolitana de la Ciudad de México las quesadillas pueden contener otros guisados además de queso o, incluso, prescindir de este. Así pues, en la capital existen, por ejemplo, quesadillas de queso (sin que esto sea un pleonasmo), de picadillo, de huitlacoche, de sesos, de flor de calabaza, etc. mientras que en el resto del país normalmente las quesadillas se preparan usando queso como ingrediente básico e indispensable, pudiendo o no contener ingredientes adicionales.



Si una persona consumiese comida basura todos los días, tendría más probabilidades de padecer enfermedades sanguíneas, obesidad, diabetes y colesterol alto. No es lo mismo si esta comida se consume una vez a la semana que todos los días. Las consecuencias pueden ser

irreversibles y hasta lamentables. Los hábitos alimenticios que hemos adquirido con el tiempo y la vida moderna, se han transformado en un hábito que atenta contra la salud. Algunos de los alimentos basura, comunes en muchos hogares son: hamburguesas, salchichas, patatas fritas, frituras de maíz, algunos productos congelados para la preparación en microondas, bebidas gaseosas y dulces entre otros. El tomate o la lechuga frescos que acompañan a algunos de estos alimentos es lo único que no debe considerarse basura, por su contenido en vitaminas y fibra.

LAS TAPAS SON UN ELEMENTO ESENCIAL DE LA CULTURA ESPAÑOLA

Uno de los principales rasgos de la gastronomía española es el tapeo. Las tapas son pequeñas cantidades de comida que se sirven en los bares para acompañar una bebida. En España es muy común ir de tapas: una tradición que consiste en ir de bar en bar con amigos a comer y a beber (normalmente cerveza o vino). El origen de esta tradición no está muy claro y existen diversas explicaciones. Algunos creen que nació por el interés económico de los dueños de las tabernas, que ponían un poco de comida salada (por ejemplo, jamón) para que el cliente pidiera más bebida. Otros piensan que las tapas nacieron de la costumbre que tenían en las tabernas de tapar los vasos de bebida con una rebanada de pan para evitar la entrada de polvo o insectos. Otra explicación afirma que los Reyes Católicos obligaron a servir comida con la bebida para que la gente no se emborrachara fácilmente y evitar así altercados.



Sea cual sea el origen, las tapas son conocidas en todo el mundo y un elemento esencial de la cultura española. Tapear o ir de tapas es sinónimo de salir con los amigos a divertirse y es una deliciosa manera de hacer vida social. Las tapas son tan importantes que existen concursos anuales para elegir la mejor tapa del año, como el de San Sebastián o el de Valladolid.

Este tipo de comida es muy popular por lo sencillo de su elaboración (sometida habitualmente a procesos industriales) y conservación (en muchos casos no necesita refrigeración y su fecha de caducidad suele ser larga), su precio relativamente barato, su amplia distribución comercial que la hace muy fácilmente accesible y la presión de la publicidad. También porque no suele requerir ningún tipo de preparación por parte del consumidor final o ésta es escasa, es cómoda de

ingerir y tiene una gran diversidad de sabores. Cabe mencionar que este tipo de comida es muy saturada en sal, la sal es un adictivo natural la cual al consumirla provoca un exceso de dopamina y orexina que incrementa la sensación de placer y recompensa, según alertan los cardiólogos.

LIBRO DIGITAL: DIETA MEDITERRANEA SMOOTHIES PARA LOS MAS FRESCOS

https://drive.google.com/file/d/1N4l9M6v93zAbl4rRZcgCr6z64tUvX3jq/view?usp=sharing

No solo la comida, las bebidas también contribuyen, tan solo México es el país con más muertes por enfermedades relacionadas con el consumo de bebidas azucaradas, según un estudio. Debido a que el consumo de estas bebidas incrementa el Índice de Masa Corporal asociado con los padecimientos que llevan a la muerte.

ALGUNOS TIPOS DE COMIDAS RAPIDAS

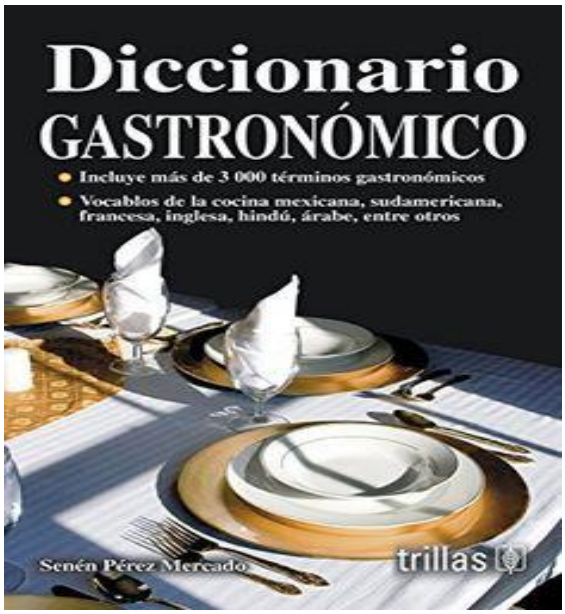
• **Tapas** • **Poutine** • **Hash browns** • **Sopaipillas** • **Bollo preñao** • **Gyros** • **Pakoras** • **Snack** • **Parrilla** • **Batido** • **Churros**	• **Hamburguesa, hamburguesa con queso (cheeseburger)** • **Perrito caliente (o hot dog o "pancho" o "jocho")** • **Sándwich, club sandwich, sándwich Reuben, Pollo frito** • **Papas fritas inglesas** • **Papas fritas** • **Fish and chips** • **Currywurst** • **Quesadilla** • **Salchipapas**	• **Choripán** • **Chivito completo** • **Milanesa al pan** • **Empanada** • **Bizcochos** • **Anticucho** • **Salchipapa** • **Facturas** • **Sándwich de miga** • **Sopaipa** • **Tortas fritas**
• **Tostado** • **Pizzas. Fainá, Fugazza Pascualina** • **Shawarma** • **Lehemeyun** • **Döner kebap**	• **Coxinha** • **Bauru (comida)** • **Tacos** • **Empanadas Colombianas** • **Burritos** • **Hot cakes**	• **Salchipapas** • **Patacón** • **Arepa** • **Bocadillos**

4. **ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN**

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y producto: Elaboración de Frituras, (Empanadas de Pollo, Papa Rellena y Arepa de Huevo) de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor.	Emplea ingredietes y especias en preparaciones según características organolépticas, procedimiento de alistamiento, criterios de uso en cocina y métodos de cocción. Opera equipos de cocina teniendo en cuenta técnicas de uso seguro y manual de funcionamiento Selecciona utensilios y equipos según medios y métodos de cocción, construye receta estándar con base en componentes y procedimiento técnico de diligenciamiento. Alista áreas, equipos, utensilios y empaques de acuerdo con procedimiento y programa de limpieza y desinfección.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Conocimiento y producto: Elaboración de Salsas: (Salsa de Aji Criollo) de acuerdo a receta estandar e instructivo dispuesto por el instructor.		Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Hamburguesa y Perro Caliente de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor.		Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Bebidas: (Avena, Malteadas y Smoothies de acuerdo a receta estandar e instructivo dispuesto por el instructor.		Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Mas que un glosario con un máximo de unas 50 o 70 palabras, he preferido ayudar a extenderles el lexico gastronomico compartiendo el libro Larousse Gastronomique en español, en el cual podrá encontrar casi todos los términos utilizados en la Cocina Mundial.



https://drive.google.com/file/d/17LSBky0w3IHYkd_8ONWpJMogiqGWSY-D/view?usp=sharing

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

1. Guía profesional de cocina. Jaime Alzate Londoño.
2. Guía para el consumidor, corte de carnes. Divulgación tecnológica. Centro Nacional de Hotelería Turismo e Industrias Alimentarias. Folleto Nº 1.
3. 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.
4. 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.

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**10/04/2022**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					