PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE Codigo 63550048 **COCINA BASICA.**

- Denominación del Programa de Formación: COCINA BASICA
- Código del Programa de Formación: 63550048
- 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. ELABORACIÒN DE PREPARACIONES DE BASE.
    2. APLICACIÒN DE NORMAS.
    3. ELABORACIÒN DE PLATOS CALIENTES.
    4. MANEJO DE MATERIA PRIMA.
- 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)	2. Elaborar platos fríos de acuerdo con la receta estándar.
• Descripción de la(s) Actividad(es)	3. 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

• Descripción de la(s) Actividad(es)	4. Apropiación de conocimientos sobre la interpretación de receta estándar, concepto de mise en place y tècnicas de cocción.
• 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).

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.

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

TRANSFERENCIA DE CALOR

Para que los alimentos sean cocinados, el calor tiene que ser transferido desde un medio de calor (cocina a gas o un elemento eléctrico) entender como el calor es transferido a los alimentos es importante en el proceso de cocción.

El calor es transferido de tres maneras: conducción, convección, y radiación. Es muy importante entender que en la cocción estos tipos de transferencia de temperatura pueden suceder al mismo tiempo

CONDUCCIÓN ocurre de dos maneras.

1.- Cuando el calor se mueve directamente de un lugar a otro porque están en contacto.
De la estufa a la olla que esta encima, de la olla a la sopa que está adentro y de la sopa a la carne que lleva a dentro.

2.- Cuando el calor se mueve de un lugar a un lugar adyacente en el mismo objeto.
Por ejemplo, cuando rostizamos algo el calor hace contacto con la superficie y luego llega al interior. El calor se mueve rápidamente a través del cobre y del aluminio, más lentamente en el acero y más lentamente en vidrio o porcelana, el aire es el menor conductor de calor.

CONVECCIÓN ocurre cuando el calor es transferido por el aire, vapor, o liquido (incluyendo la grasa caliente). Existen dos tipos de convección:

1.- Natural
Los líquidos calientes y los gases se elevan mientras los fríos se asientan. Además, ya sea en horno, tetera, freidora, una circulación natural constante distribuye el calor.
2.-Mecánica.
En los hornos a convección los ventiladores aceleran la circulación de calor, el calor es transferido más rápidamente al alimento, y el alimento se cocina más rápidamente. Mezclar es una forma de convección mecánica. En los líquidos espesos el calor no circula tan rápido como en un líquido ligero, porque el índice de convección natural es menor. El calor no es transferido desde el fondo hacia el resto del recipiente y el alimento se quema y se pega.

RADIACIÓN
La radiación ocurre cuando la energía es transferida por ondas desde un aparato a la comida, las ondas realmente no son energía caliente, pero son cambiadas a energía caliente, cuando tienen contacto con el alimento. Dos clases de radiación son ocupadas para la cocina.

1.- **Infrarroja**.
La parrilla o broil es el ejemplo más conocido de radiación infrarroja, en un boiler los elementos eléctricos o de cerámica calentados por gas se vuelven tan calientes que empiezan a producir radiación infrarroja y así se comienza a cocinar el alimento.
2.- **Microondas**
En la cocina por microondas, la radiación generada por el horno penetra por partes en el alimento, cuando estas ondas agitan las moléculas de agua, la fricción de esta agitación causa calor, el cual cocina al alimento.

Ya que las microondas afectan solamente a las moléculas de agua, un alimento que no tenga agua no se podrá calentar en horno microondas, los platos se calientan solamente si el calor es transferido desde el alimento.

Cocción por microondas
Durante la Segunda Guerra Mundial, los aliados desarrollaron el radar que utiliza ondas electromagnéticas para detectar objetos a distancia que no se pueden ver a simple vista (Como, por ejemplo, en las noches o que están detrás de las nubes.) En 1947 éstas mismas ondas de energía conocidas como microondas, debido a su corta longitud, se utilizaron para cocinar alimentos en hornos especialmente diseñados para tal fin.
Las microondas son ondas electromagnéticas, más largas que las ondas de radio y las de rayos infrarrojos, pero más cortas que las de radio, que tienen el poder de penetrar en los alimentos y calentarlos.
La energía de las microondas penetra en los alimentos que se encuentran dentro del horno y dado que los alimentos no son conductores de ésta energía las moléculas de los alimentos oscilan a la frecuencia de las microondas produciendo una fricción intermolecular que genera calor.(Ej: una frecuencia de 915 MHz produce una vibración de 915 millones de veces por segundo) El calor provoca la cocción de los alimentos, que tiene

lugar en tiempos muy breves, gradualmente desde el exterior hacia el interior, sin modificar en absoluto las propiedades organolépticas, y penetra hasta una profundidad de dos o tres centímetros.

Cocer Transformar por la acción del calor, el gusto y propiedades de un género. ·
Cocer a la inglesa Consiste en cocer un género en abundante agua hirviendo con mucha sal y destapado. Esta técnica se utiliza para las verduras verdes, para la pasta y para bastantes productos congelados. Esta técnica suele completarse con un refrescado en agua fría para eliminar el exceso de sal y cortar el proceso de cocción. Cuando cocemos pasta se le añade grasa, para evitar que se pegue, pero solo en este caso. · **Cocer al Baño María** Cocer lentamente un preparado introducido en un recipiente rodeado de agua, sin que llegue al punto de ebullición. ·
Cocer al vapor Cocinar, principalmente verduras, con su propia humedad, o con vapor de agua, con la ayuda del horno a vapor o batería específica.
Cocer al vapor Consiste en aprovechar el gas que se produce citando el estado físico de un líquido se modifica por acción del calor, provocando vapor. ·
Cocer en blanco Cocer al horno una pasta sin su relleno, sustituyéndolo en algunos casos por legumbres secas. ·
Cocer en papillote Técnica que consiste en cocer un alimento (con su guarnición o sin ella), dentro de una bolsa cerrada herméticamente, confeccionada con papel de aluminio. ·
Cocinar al vacío Cocinar en ausencia de aire para preservar el género y mantener mejor sus cualidades, humedad, aroma y sabor.

4. **ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN**

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Espagueties en salsa de pollo y Flan de Maiz de acuerdo a receta estandar.	Emplea ingredietes y especias en preparaciones según características organolépticas, procedimiento de alistamiento, criterios de uso en cocina y métodos de cocción.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Arroz frito negro (Arroz Chino) y Ensalada Cremosa de pasta y pollo de acuerdo a receta estandar.	Opera equipos de cocina teniendo en cuenta técnicas de uso seguro y manual de funcionamiento	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Arroz Cremoso de pollo y champiñones y Panacotta de Fresa de acuerdo a receta estandar.	Selecciona utensilios y equipos según medios y métodos de cocción, construye receta estándar con base en componentes y procedimiento técnico de diligenciamiento.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Macarrones a la Carbonara y Pie Frio de queso y de acuerdo a receta estandar.	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.

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" para utilizarlo.

Armar: Preparar un ave para su cocinado atándola con hilo de bramante y evitando así que se deforme durante su cocción, asado, etcétera

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.*

Cocer en Blanco: Cocer al horno en moldes una pasta sin aderezos sustituyendo éstos por legumbres secas, que se han de retirar antes de completar la cocción.

Cocer al Vapor: Cocinar un preparado en un recipiente puesto dentro de otro cerrado y con vapor de agua.
Colar: Filtrar por un colador o estameña un líquido para privarle de impurezas.

Concentrar: Reducir un caldo o una salsa por evaporación.

Condimentar o Sazón: Añadir condimentos a un género para darle sabor.

Confitar: Cocer lentamente en aceite un género.

Cornet o cartucho: Cartucho de papel utilizado para decorar.

Corregir orectificar: Rectificar el sabor o la textura final de un preparado.

Coulis: Voz francesa que significa zumo concentrado de tomate. Si se trata de otro fruto se complementa la voz con el nombre del mismo, ej.: *Coulis de frambuesa*.

Cuadrar: Retirar los bordes irregulares de un alimento para embellecer posteriormente su corte o presentación.

Cuajar: Coagular por medio de gelatina, huevo o nata principalmente una elaboración o preparado.

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**	**02/05/2022**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

MAURICIO REYES