PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL

INTEGRAL FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **COCINA BASICA**
- Código del Programa de Formación:
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada)
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada)
- Actividad de Proyecto (si es formación Titulada)
- Competencia: **MANIPULAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE**
  Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

CONOCIMIENTOS GASTRONÓMICOS

la formación está encaminada a que se desarrollen todas las competencias de manipulación de alientos y cocina básica, todo el programa se desarrollar con nuevas alternativas en el sector gastronómico.

los aprendices desarrollaran su formación por proyecto, se les brindara toda la documentación de apoyo, es importante que cada aprendiz sea automo en el desarrollo de las acciones de formación.

2. PRESENTACIÓN

- El desarrollo de las acciones de formación está sujetas a las necesidades de capacitar a todas las personas que laboran en el sector de turismo en el municipio, es prioridad atender a todas las personas que laboran de forma empírica, para ello es importante formar y capacitarlos en la manipulación de alimentos.

- Centrada en la construcción de autonomía para garantizar la calidad de la formación en el marco de la formación por competencias, el aprendizaje por proyectos y el uso de técnicas didácticas activas que estimulan el pensamiento para la resolución de problemas simulados y reales; soportadas en el utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, integradas, en ambientes abiertos y pluritecnológicos, que en todo caso recrean el contexto productivo y vinculan al aprendiz con la realidad cotidiana y el desarrollo de las competencias. Igualmente, debe estimular de manera permanente la autocrítica y la reflexión del aprendiz sobre el que hacer y los resultados de aprendizaje que logra a través de la vinculación activa de las cuatro fuentes de información para la construcción de conocimiento: -El instructor - Tutor -El entorno -Las TIC -El trabajo colaborativo.

SALSAS

Al buen cocinero se le conoce por la preparación y la utilización de las salsas y de ahí la importancia que tiene en una cocina el trabajo del salsero, quien debe de ser una persona imaginativa, que sepa sacar el mayor provecho a los aromas y sabores de los productos para producir salsas que armonicen con aquello que acompañan.

Podemos decir que una salsa es un líquido que se utiliza para acompañar preparaciones, especialmente carnes, aves, pescados; una mezcla sutil de ligereza absoluta poco espesa que respete el gusto y sabor original del producto que acompañe.

Las especias y aromáticas juegan un papel importante en las salsas, pero deben utilizarse buscando una armonía discreta, un sabor matizado, sin agresividad y cuya sensación sea fugaz.

Existe una gran variedad de salsas, pero casi todas ellas tienen una base a la cual se adicionan diversos elementos que le dan a cada una su sabor característico.

Las salsas de hace se pueden clasificar en:

- **SALSAS HECHAS A PARTIR DE UN FONDO OSCURO:** jugo ligado, salsa española, salsa demi-glace.
- **SALSAS HECHAS A PARTIR DE UN FONDO BLANCO O DE PESCADO:** Velouté de ternera, velouté de ave, velouté de pescado.
- **SALSA BECHAMEL**
- **SALSA DE TOMATE**
- **SALSAS EMULSIONADAS:** salsa holandesa, salsa bernesa, mayonesa, a base de crema, vinagreta.

SALSAS BASADAS EN UN ROUX

Para espesar salsas se utiliza harina y mantequilla o aceite. El líquido que se añade es

leche para una salsa blanca, leche condimentada para una bechamel y caldo para una

velouté. Esta pasta en francés se denomina roux o rubio y hace referencia al color.

TIPOS DE ROUX

- **Roux blanca:** se utiliza para hacer salsas blancas y bechamel, se cuece de 1 a 2 minutos o lo suficiente para que desaparezca el sabor a harina pero que no cambie de color.
- **Roux dorada**: es la base de la salsa velouté, al que se le añade un caldo blanco de pollo o pescado. Se cuece de 2 a 3 minutos y se obtiene un color dorado.
- **Roux marrón**: con su sabor fuerte y delicioso es la base de la típica salsa francesa denominada salsa española. La harina se cuece a fuego lento unos 15 minutos mínimo o hasta que tome un color marrón.

PREPARAR UNA SALSA BLANCA

Para preparar una salsa líquida calcule 15 g de mantequilla y 15 g de harina para .300 ml de leche; si quiere que sea más espesa, 22 g de cada. Cueza la harina lo suficiente para romper los granos de almidón para que no sepa a crudo. Para que no se formen grumos y tenga un color uniforme remuévala constantemente.

1. Añada la harina a la mantequilla derretida. Remueva con una cuchara de madera a fuego lento hasta obtener una roux blanca, 1-2 minutos.
2. Retire el recipiente del fuego añada gradualmente la leche caliente sin dejar de batir para que se mezcle bien con la roux.

3. Lleve a ebullición sin dejar de remover baje el fuego y deje que la salsa cueza hasta tener la consistencia deseada.

PREPARAR MAYONESA

La suave y cremosa mayonesa - una simple mezcla de yemas de huevo, vinagre, condimentos y aceite- se puede preparar tanto a mano o con una batidora o robot eléctrico. Una vez que domine la técnica, podrá hacerla una y otra vez. El secreto está en que todos los ingredientes y los aparatos estén a temperatura ambiente y en no querer ir muy deprisa.

MAYONESA

1 yema de huevo grande, sal y pimienta recién molida, 150 ml de aceite de olivo, 150 ml de aceite vegetal. 2 cucharaditas de vinagre blanco.

Todos los ingredientes deben estar a temperatura ambiente, bata la yema de huevo con la sal y la pimienta, añada el aceite en forma de hilo (chorro delgado) hasta que la mezcla se espese y se emulsione, añada el vinagre al gusto sin dejar de batir. Reserve la salsa en un recipiente tapado de 3 a 5 días.

A MANO

Mezclarla a mano permite «sentir» la mayonesa a medida que se va incorporando el aceite y la salsa empieza a espesarse. Vierta el aceite muy poco a poco, al principio gota a gota, hasta que empiece a emulsionarse y después en un chorrito fino y constante. Si la añade rápidamente la mayonesa se corta. la mostaza y el vinagre ayudan a estabilizar y emulsionar la mayonesa.

A MAQUINA

La mayonesa se puede preparar fácil y rápidamente en un robot eléctrico. Aunque existe menos riesgo de que se corte si se hace así -la velocidad ayuda a emulsionar el huevo y el aceite mejor, utilizar un huevo entero en lugar de la yema sola, porque la clara se necesita como estabilizante. La combinación de la clara de huevo y la velocidad proporcionan una mayonesa más ligera y fresca que la hecha a mano.

3. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia la técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento:	**Revisar videos y archivo guía de pdf y video tutorial.**	**Revisión de los videos y fotos de las preparaciones de cada aprendiz.**
Evidencias de Desempeño	**Desarrollo de la actividad**	**Seguimiento al desarrollo de la actividad.**
Evidencias de Producto:	**Envío de las preparaciones vía fotos y videos.**	**Listas de asistencia.**

4. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

https://issuu.com/82431/docs/guia_profesional_de_cocina_jaime_al

https://idoc.pub/documents/guia-completa-de-las-tecnicas-culinarias-le-cordon-bleu-vyly0p5rvdnm

5. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**ROBERT JAVIER BONILLA**	**INSTRUCTOR**	**COMERCIO Y SERVICIOS**	**01/03/2022**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					