GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
TALLER DE APRENDIZAJE

Denominación del programa de formación: Técnico de Cocina. ***Código del programa de formación: 635503***
Nombre del proyecto: APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE COCINA EN ESTABLECIMIENTOS GASTRONÓMICOS.
Fase del proyecto: EJECUCIÓN
Actividad de proyecto: DISPONER LOS RECURSOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
***Competencia*:** 260201057 PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON LA ORDEN DE PRODUCCIÓN Y PROCEDIMIENTO TÉCNICO.
Resultados de aprendizaje a alcanzar: 1. EFECTUAR PROCEDIMIENTOS DE ALISTAMIENTO EN MATERIAS PRIMAS DE ACUERDO CON TÉCNICAS, PARÁMETROS DE PRODUCCIÓN Y CALIDAD.

Duración: 30 horas

1. Presentación

Bienvenido(a) al programa de formación Técnico de Cocina.

Estimado(a) aprendiz reciba una cordial bienvenida. El desarrollo de esta actividad de aprendizaje está enfocado a que usted aprenda sobre los diferentes métodos y tipos de cocción, que se utilizan comúnmente en la preparación y transformación de alimentos.

2. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

2.1 ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN:

Los métodos y técnicas de cocción están principalmente sujetos al tipo de transferencia de calor que manejan, esto quiere decir que la aplicación de calor en los alimentos y todos sus derivados se distribuye de maneras diferentes en cada preparación. Además de esto, las técnicas y métodos ayudan a resaltar y desarrollar las propiedades organolépticas de los alimentos. Por lo tanto, es fundamental que el preparador o transformador de alimentos tenga conocimiento de dichos métodos para desarrollar al máximo los sabores y texturas de los productos a utilizar.

Actividad de contextualización:

El presente taller se presente de manera (Individual)

Para cada uno de los puntos que se encuentran resaltados con un recuadro azul deberá realizar consulta de manera autónoma para dar respuesta a los interrogantes propuestos para el desarrollo de las actividades.

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
TALLER DE APRENDIZAJE

Podrá apoyarse en los links de Material didáctico que le serán de apoyo para dicho desarrollo.

Consulte, investigue, analice y responda a lo siguiente:

Cuestionario

- ¿Qué es transferencia de calor?
  La transferencia de calor es un proceso mediante el cual se transmite energía en forma de calor desde un medio o material hasta otro que se encuentra a menor temperatura.

- ¿Qué es y en qué consiste el método Maillard?
  El método Maillard hace referencia a una serie de reacciones químicas producidas entre las proteínas y los azúcares de los alimentos a altas temperaturas y que concluyen en un color, sabor y olor a tostado. También es conocido como sellado y se utiliza principalmente en proteínas de origen animal.

- ¿De qué manera se transmite el calor en el medio conocido como microondas?
  En un microondas el calor se transmite por radiación.

- ¿Cuáles son las principales modificaciones aportadas durante la cocción? Los alimentos experimentan cambios o modificaciones en cuanto a su color, textura, olor, sabor, volumen, peso y consistencia.

- ¿En qué casos, se podría considerar apropiado cocinar por largos periodos de tiempo las proteínas?
  En cocciones de expansión donde se busca un intercambio de sabores y nutrientes en medio de la cocción.

- ¿Qué cambios y transformaciones podemos identificar en las carnes, y materias primas cuando se someten a determinadas fuentes de calor? De su ejemplo en los siguientes casos

  - Panes:
  - Asados:

- Guisos o estofados:

Con respecto a someter a una fuente de calor determinada, los diferentes alimentos que se mencionaron van a experimentar cambios físicos y químicos, los más obvios van a ser con respecto a los físicos, es decir, cambios en el color, la textura, el olor, el sabor, el volumen, el peso y la consistencia.

Ejercicio práctico:

(Para este punto se deberá consultar con el instructor para establecer el lugar de desarrollo de la actividad) – (Casa "trabajo autónomo" / Taller de cocina "Trabajo en brigadas".

Preste mucha atención:

Con la ayuda de una gramera de cocina pese y relacione las materias primas de acuerdo con su peso, recopilación de datos/gramos. Como ejemplo puede realizar el ejercicio con los que sugiere la tabla, en caso contrario puede adaptarlos según disponibilidad. *¿Como obtener el porcentaje de reducción?*



- Hallar el 100% de la preparación: Este porcentaje corresponde al peso inicial de todo alimento, puede ser expresado en (Kg, Lb, Gramos, y demás) Ej. **640 gr de Filete de pescado equivalen al (100%)**

Peso en crudo: Corresponde al peso inicial de todo producto o materia prima, dependerá de la cantidad adquirida

Peso en cocción: Corresponde al peso final de todo producto o materia prima, se resume en la mayoría de los casos que es la proporción de peso que pierde durante el proceso de cocción (Reducción)

Diferencia de peso: Corresponde a la diferencia de peso que existe en la materia prima de acuerdo con el peso inicial (crudo) y el peso final (cocido).

Porcentaje de reducción Cuantifica de manera proporcional el valor de la perdida que se ha producido durante la cocción. Permite adaptar las cantidades de manera clara y sencilla a la requisición.

Formula
Diferencia de peso x porcentaje total (100) / Peso en crudo
110 x 100 / 640 = 17,18 %
Comprobémoslo

EL peso total del pescado es de 640 – Equivale al 100 %
Entonces 17,18 % de 640 seria
110 – equivale a la diferencia peso o perdida total

Complete y desarrolle la tabla:

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
TALLER DE APRENDIZAJE

Alimento (materia prima)	Peso inicial Peso en crudo	Peso final Peso en cocción	Diferencia De peso	Porcentaje de reducción
Filete de pescado	640 Gr	530 Gr	110 gr	17,1 %
Filete de pechuga				
Filete de Res (Cadera, bola, chatas, morrillo, muchacho)				
Costilla de cerdo				
Zanahoria				
Brócoli				

Habichuela				
Papa pastusa				
CHAMPIÑONES				
TOMATE				

ACTIVIDAD 1. Técnicas de cocción actuales

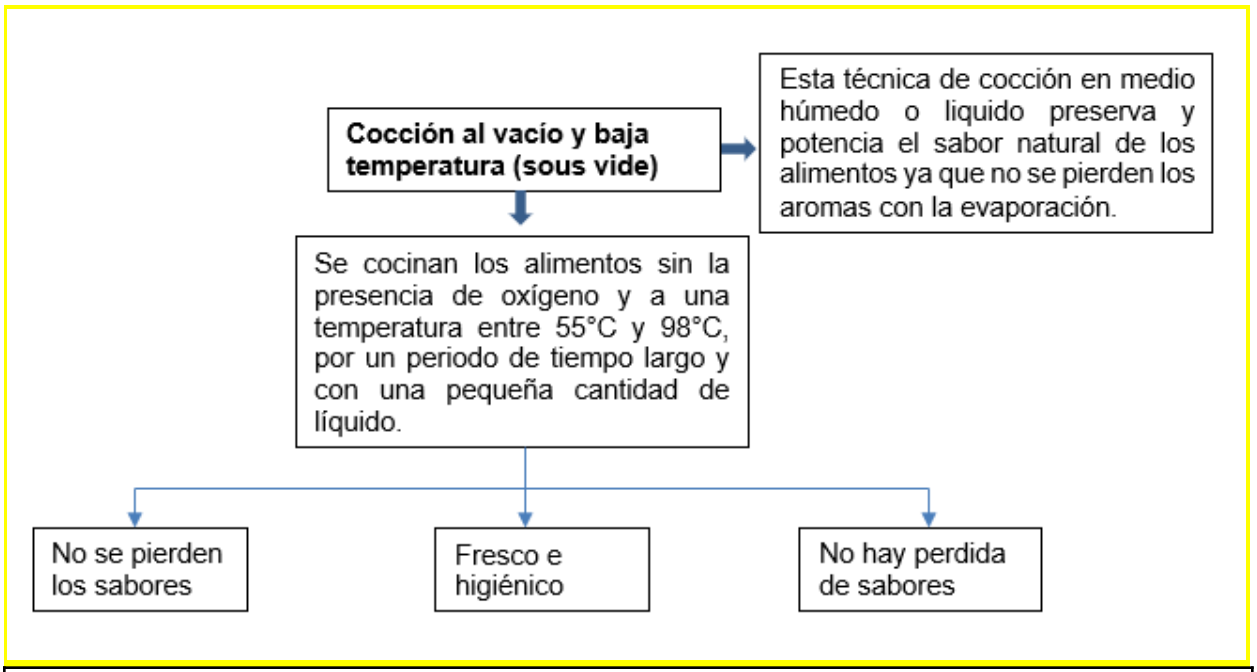
El placer de cocinar se remonta a la historia de la humanidad, desde que el hombre conoció el fuego y descubrió que podía cocinar los animales que cazaba, hasta la actualidad donde tenemos diferentes variedades y formas de cocinar la gran variedad de alimentos con los que ahora podemos experimentar.
La definición de cocción es muy sencilla, significa modificar la textura, color, sabor y consistencia de los alimentos a través del calor. La cocción además sirve para mejorar el sabor de los alimentos y favorecer su conservación. A pesar de que algunas verduras y carnes pueden comerse crudas, la mayoría de los alimentos se cocinan.

- Para obtener mayor información de acuerdo a la actividad que va a desarrollar, lo invito a que abra el link resalto en azul.

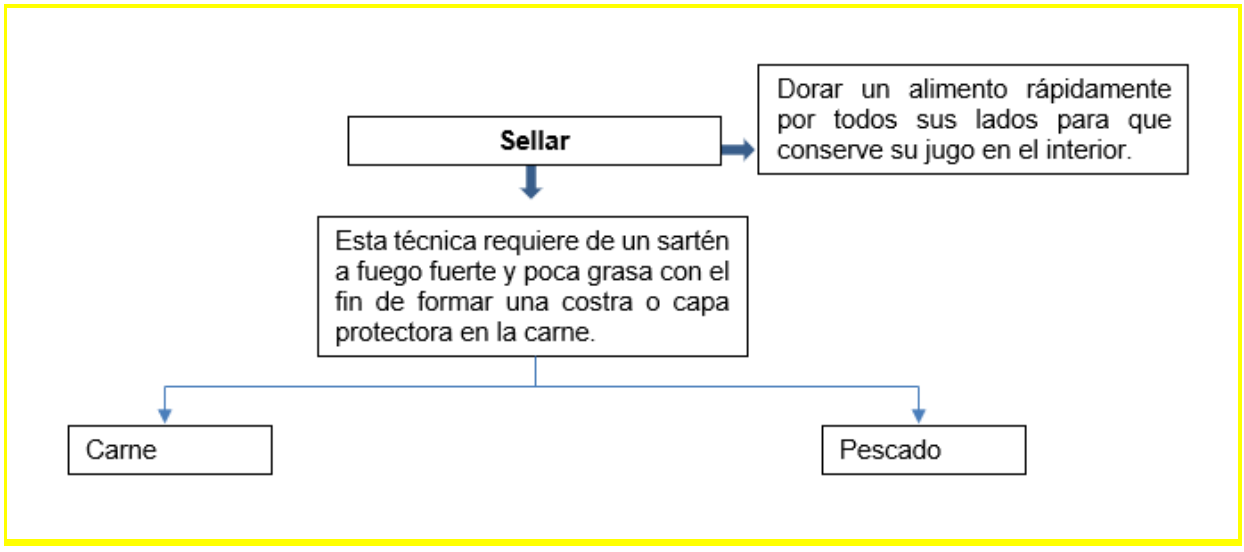
Metodos de coccion vanguardia_modernos
Realice **MAPA DE IDEAS**

Tomando como referencia el link de consulta, plasme y aplique en el siguiente mapa de ideas, los conceptos generales que más le hayan interesado en 3 tipos o técnicas de cocción. **<Puede realizar el desarrollo usando las plantillas de mapa en el presente documento, más sin embargo podrá realizarlo de manera escrita o digital según su preferencia y capacidad>**

Técnica 1

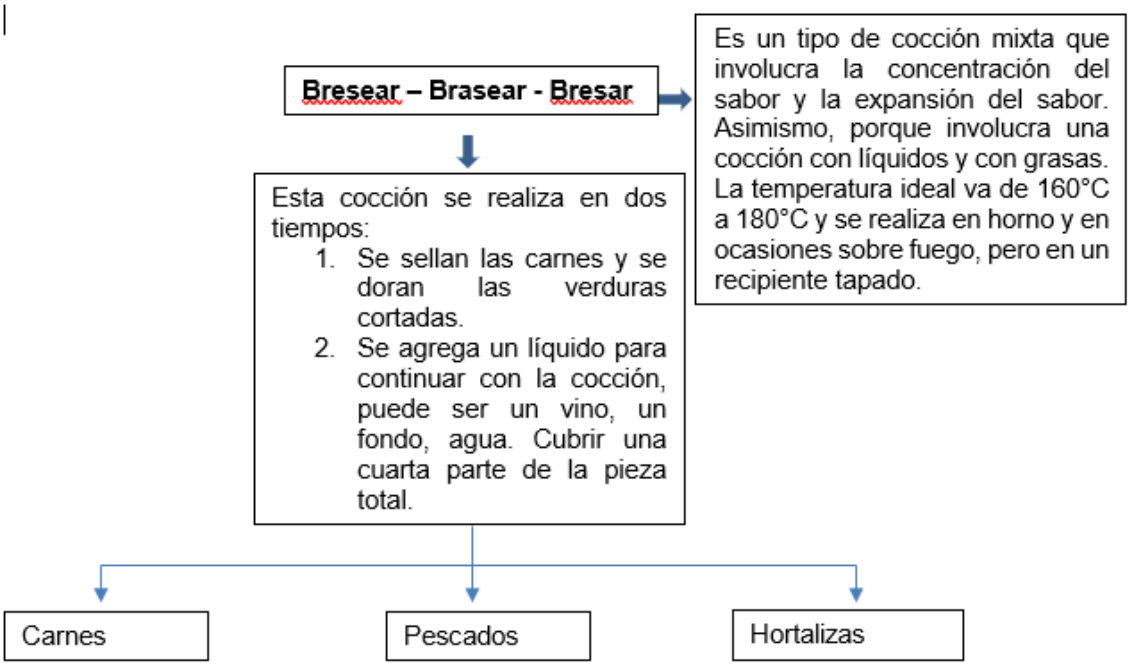


Técnica 2



GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
TALLER DE APRENDIZAJE

Técnica 3



ACTIVIDAD 2. (Consulte y complete la información sugerida en el cuadro)

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo también a través de la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.
Podemos distinguir los métodos de cocción por el medio en el que se realiza: Cocción en medio seco, cocción en medio líquido o húmedo, y cocción mixta.

Dentro de esta clasificación de métodos de cocción disponemos de varias técnicas que proporcionarán diferentes resultados a los alimentos cocinados. A continuación, las listamos, pero cada uno de los métodos de cocción serán tratados individualmente con la explicación propuesta en el siguiente cuadro.

- Para obtener mayor información de acuerdo a la actividad que va a desarrollar, lo invito a que abra el link resalto en azul.

- **Mapa mental**

https://www.lucidchart.com/pages/es/que-es-un-mapa-mental

- **Cuadro sinóptico**

https://www.lucidchart.com/pages/es/ejemplos-y-plantillas-de-cuadros-sinopticos

- **Cuadro conceptual**

https://psicologiaymente.com/miscelanea/cuadro-comparativo

- **Organigrama**

https://www.lucidchart.com/pages/es/que-es-un-organigrama

- **Rueda de atributos**

https://www.lifeder.com/rueda-de-atributos/

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor	**Juan Camilo Guevara S.**	**INSTRUCTOR .**	**Gastronomía**	**13 DE SEPTIEMBRE DEL 2019**

CONTROL DEL DOCUMENTO