PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE GUIA DE APRENDIZAJE ELABORACION DE HELADOS Y POSTRES LACTEOS.

- Denominación del Programa de Formación: ELABORACION DE HELADOS Y POSTRES LACTEOS.
- Código del Programa de Formación: 96151538
- Nombre del Proyecto: N/A
- Fase del Proyecto: N/A
- Actividad de Proyecto: N/A
- Competencia: HIGIENIZAR LECHE DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTO TÉCNICO Y NORMATIVA.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

    - 290801093 04 EMPACAR HELADOS Y POSTRES DE ACUERDO CON LAS ESPECIFICACIONES REQUERIDAS PARA EL PROCESO DE CONSERVACIÓN.
    - 290801093 02 ALISTAR MATERIAS PRIMAS E INSUMOS UTILIZADOS EN LOS PROCESOS DE ELABORACION DE HELADOS Y POSTRES LÁCTEOS, SEGÚN LA FORMULACIÓN Y NORMATIVA VIGENTE.
    - 290801093 01 APLICAR PROCEDIMIENTOS DE HIGIENIZACIÓN DE INSTALACIONES, MAQUINARIA Y EQUIPOS PARA LA ELABORACIÓN DE HELADOS Y POSTRES LÁCTEOS, SEGÚN PARÁMETROS TÉCNICOS.
    - 290801093 03 REALIZAR PROCESO DE ELABORACIÓN DE HELADOS Y POSTRES LÁCTEOS SEGÚN PARÁMETROS ESTABLECIDOS.
- Duración de la Guía: 48 horas.

2. PRESENTACIÓN

Cordial Saludo Aprendiz de Cocina Internacional SENA.

Con este curso Complementario de Preparacion de Alimentos, pretendemos fortalecer y tecnificar nuestro conocimiento empírico en todo lo relacionado a esta labor, en restaurantes grandes y pequeños, en nuestros hogares, Usted aprendiz debe armar su trabajo, poner todo de su parte, atención e investigación para entender los conceptos desconocidos y llevar a la práctica en las preparaciones, alistamientos, higienización de las herramientas y materia prima, con la ayuda de las herramientas tecnológicas que en la actualidad manejamos para facilitar los procesos de aprendizaje.

Espero que esta guía de aprendizaje sea solo la entrada a un mundo mágico como lo es la COCINA, aprovechemos cada minuto, cada segundo, cada palabras, cada ingrediente que utilicemos durante la ejecución de la misma, les deseo lo mejor, muchos éxitos Aprendices SENA de Elaboracion de Helados y Postres Lacteos.

MAURICIO REYES

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. Diferenciar las materias primas e insumos para la elaboración de helados y postres.
2. Aplicar técnicas para la transformación de la leche.
3. Monitorear parámetros de calidad del producto.
4. Realizar proceso de empaque de helados y postres lácteos.
5. Almacenar helados y postres lácteos.
6. Disponer los residuos sólidos y líquidos generados en el proceso.
7. Elaborar platos fríos de acuerdo con la receta estándar.
8. Desarrollar las diferentes preparaciones de acuerdo a receta estándar dispuestas por el Instructor, siguiendo cada una de las tenicas de cocción.
9. Identificar los diferentes tipos de postres y sus combinaciones.

Ambiente Requerido: Ambiente o espacio de cocina.

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

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

POSTRES

El postre es el plato de sabor dulce o agridulce que se toma al final de la comida, o de merienda. Cuando se habla de postres se entiende alguna preparación dulce, bien sean cremas, tartas, pasteles, helados, bombones, etc. Por extensión se denomina postre a cualquier comida dulce incluso si su objetivo no es ser ingerida al final de la comida. Algunos ejemplos son las galletas , chocolates y magdalenas.

MAURICIO REYES



Los postres han sido siempre el broche de oro de una comida. Un buen postre, resaltará la satisfacción de los alimentos anteriores. En muchos casos se planean como una agradable sorpresa, pero realmente constituyen también un complemento importante al aporte de nutrientes en la alimentación diaria. Contienen elementos nutritivos como frutas, leches, huevos y elementos energéticos como azúcares y grasas. Hay postres que se preparan al momento o con anticipación, con el fin de agradar al paladar ya que existen postres en todas las temperaturas y texturas (al tiempo, calientes, fríos, helados y mixtos).

Importante es considerar en estos días que los postres son de gran aportación calórica y energética por lo que también se han diseñado en la actualidad gran variedad de postres que han logrado cambiar ingredientes por algunos con menos riesgos para la salud. Ejemplo de ello son los que incluyen menos grasas, o bien frutas naturales, ingredientes sin refinar o azúcares sustitutas para evitar enfermedades como la diabetes mellitus o gordura.

¿CUÁNDO SE CREARON LAS PRIMERAS RECETAS DE REPOSTERÍA?

Si vamos a hablar sobre la historia de los postres y qué es la repostería tenemos que viajar en el tiempo y llegar a la antigua Roma. Los romanos, además de aportar su grano de arena en la historia de la cerámica, son prácticamente los inventores del concepto de postre.

Según El Diario Vasco, en esta antigua civilización se acostumbraba a consumir frutas, panes dulces y miel después de comer los platos fuertes. Esta tradición rápidamente se adoptó en otros lugares del mundo y nació la repostería. ¡El arte de preparar y decorar postres!

CLASIFICACIÓN DE POSTRES SEGÚN SUS INGREDIENTES

Si para los romanos fue importante darles un toque dulce a sus comidas, en la actualidad los ingredientes para postres tienen un papel más que protagónico. Pasamos de comer frutas a otros tipos de creaciones más elaboradas gracias a las distintas mezclas de las cocinas internacionales.

POSTRES A BASE DE FRUTAS

En este tipo de postres las frutas son las que se roban toda la atención, pues aportan un sabor dulce, pero también diferentes texturas.

Las preparaciones pueden incluir la fruta en su estado natural o transformarla por medio de algún método de cocción. Por ejemplo, al confitarlas se crean distintos tipos de mermeladas, compotas y almíbares. Otros tipos de clasificación de postres de fruta son:



- **Macedonia.** Es una mezcla de varias frutas cortadas en trocitos que se acompañan con azúcar, licor dulce o el jugo de una fruta.

- **Ensalada de frutas**. Es una versión diferente de macedonia que, además de las frutas, lleva crema de leche, queso, helado, galletas. Y, ocasionalmente, se acompaña de un poco de miel o dulce de mora.
- **Frutas asadas**. Ya sea de manzana, pera o banano; por lo general se usan frutas dulces.
- **Salpicón de frutas.** Si conoces la sangría, el salpicón de frutas es una versión más dulce, sin licor y que se acostumbra a servir en días calurosos.

POSTRES A BASE DE LÁCTEOS

Se preparan con leche y con todos sus derivados como la crema de leche (nata), yogur y queso. En ocasiones no son postres fáciles de hacer, por los métodos de cocción que requieren, pero eso no les quita que sean deliciosos.



- **Natillas.** Esta es una de las recetas fáciles de postres que cualquier persona puede hacer, pues solo necesita leche, azúcar y huevo.
- **Pudín.** Los ingredientes más importantes de este postre son la leche y el bizcocho. ¿Cuál es la diferencia entre pudín y flan? El flan no lleva bizcocho y se da más importancia al huevo que a la leche.
- **Cheesecake.** Seguro tú o alguien que conoces le encanta alguno de los tipos de cheesecake que existen. Es una preparación que se basa principalmente en el queso ricota y tiene una base de galleta triturada.
- **Bavarois.** Algunas personas lo confunden con el mousse, pero en esta receta de repostería la base es de crema inglesa e incluye otros ingredientes como vainilla y chocolate. En

cambio, el mousse puede ser dulce o salado, se puede comer como postre o puede ser usado como relleno de otra preparación.

POSTRES A BASE DE HUEVO

Aunque la mayoría de las recetas de postres llevan huevo, este es el principal ingrediente de las siguientes preparaciones:

- **Flan.** No solo es uno de los postres fáciles de hacer, sino que es uno de los más antiguos del mundo. Se cree que su origen es antes de Cristo. Aquí el ingrediente protagónico es el huevo, a pesar de que lleva leche.
- **Tocino de cielo.** Esta es una de las recetas de postres caseros en donde se utilizan sobre todo las yemas. No es igual al flan porque en su preparación no se utilizan las claras con las yemas.



IMPORTANCIA DEL MISE EN PLACE EN LA PREPARACION DE POSTRES

El término mise en place 'puesta en sitio', literalmente, o poner en su lugar o colocación), se emplea en gastronomía para definir el conjunto de tareas de organizar y ordenar los ingredientes (ej. cortes de carne, condimentos, salsas, artículos par-cocinados, especias, verduras recién cortadas y otros componentes), que un cocinero requiera para los elementos del menú que se va a preparar durante un turno.

Se traduce en recopilar ingredientes de los diversos cajones o recipientes, medir su cantidad y picarlos convenientemente, adquirir los utensilios de cocina (cuchillo, tenedores, ... cubertería). En

el comedor se traduce en la disposición de mesas, cubertería, mantelería, etc. El mise en place es una de las descripciones que aparece en los libros acerca de las recetas de cocina.

Para elaborar una perfecta Mise en Place simplemente necesitamos seguir los siguientes pasos:

1. Leer la receta y comprobar que disponemos de todos los ingredientes y menaje que vamos a utilizar.
2. Preparar los platos y cuencos en los que vamos a organizar los ingredientes.
3. Medir los ingredientes. Esto es muy importante, ya que en muchas recetas la precisión es la clave.
4. Cuando ya tenemos las cantidades exactas empezamos a preparar esos ingredientes que necesiten una preelaboración, como por ejemplo unas verduras picadas o una naranja exprimida. Una ayuda que os damos desde Mercado Flotante para esto, es aclarar en la tabla de ingredientes si el alimento necesita algún proceso antes de ser cocinado.

LIBRO DE COCINA: CREMAS HELADAS Y POSTRES FRIOS
https://drive.google.com/file/d/1fZ_erxLOzM1aUN0vRpRcCXUxfyzSxIxr/view?usp=sharing

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

CLASIFICACIÓN DE POSTRES SEGÚN SU MÉTODO DE PREPARACIÓN

Ya hablamos de la clasificación de postres por ingredientes, es momento de contarte las diferencias según las técnicas de cocción que se usen para prepararlos.

POSTRES SEMIFRÍOS

En esta clasificación de postres entran esas recetas que tienen una textura esponjosa (incluso gelatinosa) y muy ligera. Esto es porque suelen incluirse en la preparación ingredientes como la nata montada, merengue o pasta bomba.

MAURICIO REYES



Dos de las recetas de postres más fáciles de reconocer son:

- **Mousse.** Además de las características que ya te contamos, el sabor de este tipo de postre depende de su ingrediente estrella, usualmente para las versiones dulces son las frutas.
- **Gelatina.** Gracias a su textura y a lo ligera que puede ser se incluye dentro de esta clasificación de postres. La puedes consumir sola o utilizar otros ingredientes como la crema de leche para crear un postre rápido y delicioso.

POSTRES FRÍOS

A diferencia de los postres semifríos, los postres fríos, en la mayoría de las ocasiones, necesitan de una muy baja temperatura para mantener su textura. Estos son los dulces y postres más

MAURICIO PE

conocidos:



- **Helado.** Se encuentran de distintos sabores y también de distintas texturas: cremosos y de agua. Asimismo, se pueden comer sin acompañamientos, pero, si lo incluyes en otras recetas, puedes crear postres gourmet. ¡Una combinación muy adictiva!
- **Granizado.** Se caracteriza por tener cristales de hielo, puede prepararse con frutas congeladas o con hielo y otros ingredientes para postres como el café. Suele acompañarse con cremas dulces como chantillí.

POSTRES CALIENTES

Aquí entran todos los postres al horno y las recetas de repostería que pueden hacerse en la sartén. La diferencia con los otros tipos de recetas dulces es que dentro de esta clasificación de postres se usan varios tipos de masas y, por ende, varios tipos de harina. En este link te explicamos.

Tortas dulces

También conocidas como ponqués o bizcochos, son una masa dulce y esponjosa compuesta de harina, aceite, huevos y levadura. Se le pueden agregar otros ingredientes como chocolate, vainilla, nueces, almendras, leche… Mejor dicho, depende de los tipos de tortas que quieras preparar.

MAURICIO



Tartas

La diferencia entre una tarta y una torta está en el uso y el tipo de masa. Si has preparado o comido quiche Lorraine, te has dado cuenta de que la masa es la base de la preparación y que encima de ella va el relleno.

Por supuesto, la quiche que te mencionamos es salada, pero puedes preparar algún tipo de quiche dulce, pues la masa quebrada sirve para ambas preparaciones. ¿Y qué pasa si quieres hacer un pie? Lo mejor es hacer la base con masa de galleta, pues este postre tiene una textura más suave.

Preparaciones con masa de hojaldre

El resultado son unos deliciosos amasijos como los corazones de hojaldre (también llamadas palmeritas). Una ventaja del hojaldre es que se puede rellenar con chocolate, crema pastelera u otro tipo de cremas. Gracias a esto podemos comernos un delicioso cruasán dulce.

Pero eso no es todo. La masa de hojaldre es la favorita para las recetas de repostería, ya que con ella se pueden preparar milhojas, trenzas, caracolas, rosquillas, pero también sirve para hacer tartas de frutas como la de manzana.

Crepes y pancakes

Te dijimos que dentro de la clasificación de postres calientes entraban los que se hacían en la sartén. No podíamos dejar de mencionar los crepes y pancakes.

Estas tortillas de harina (que no necesariamente deben ser de trigo) permiten diferentes combinaciones dulces. Por ejemplo, si te gusta lo fit, una receta dulce de crepes de harina integral, frutas y un poco de sirope puede ser una opción ideal para ti.



Los pancakes, que son por excelencia la mejor receta para desayunar, puedes prepararlos con manzana, banano, calabaza (auyama). Incluso, con cereales como la avena para mejorar tu digestión.

POSTRES FRITOS

Según La Vanguardia, el secreto está en el tipo y la temperatura del aceite, y en usar una cantidad suficiente para que recubra todo el alimento.



Si el postre tiene queso, no debe sobrepasar los 140 a 150 ºC, pues hay riesgo de que el queso se explote. Si es uno de los tipos de postres que no tiene queso, la temperatura del aceite debe estar por los 170 a 180 ºC. ¡No debe sobrepasar esta temperatura! Así lograrás que la masa sea crujiente, pero el relleno suave.

Aquí te dejamos un listado de algunos postres fritos para que te animes a hacerlos en casa:

- **Torrijas.** Este es uno de los postres más famosos e irresistibles que hay. Además, es una receta fácil de hacer porque lleva pocos ingredientes: pan, leche, huevo, nuez moscada y azúcar, y no toma mucho tiempo su preparación.
- **Churros.** Si quieres una receta de postres rápidos, esta es la mejor porque los churros solo se hacen con harina, agua, una pizca de sal y azúcar para rebozar. ¡No vas a tardar más de 15 minutos!
- **Arepuelas.** Es otra de las recetas de postres deliciosos que lleva harina, pero se incluye el huevo, leche y azúcar. Como la mezcla que se frita es muy delgada, cada bocado es muy crujiente.

LIBRO DE COCINA: CHOCOLATERIA

https://drive.google.com/file/d/1QiiRYa95iraNj7IzQFbiprSUjiH0RUu5/view?usp=sharing

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

LA REPOSTERÍA

Definir repostería es también un arte, uno basado en preparar y adornar diferentes platos dulces, ambas variables reciben el mismo nivel de importancia, tanto la experiencia que ofrecen los sabores y el impacto visual del postre.

Y aunque el tipo de postre que pueda parecer más sencillo, tiene un tiempo de preparación de hasta 2 horas, que también lo podemos encontrar dentro de la categoría de repostería básica; encontramos otros cuyo tiempo de preparación es igual a muchas y muchas horas de trabajo; lo que llamaríamos la repostería avanzada.

Pero no nos malinterpretes, los niveles de dificultad solo están definidos por las técnicas de repostería que se usan.

Entre los tipos principales de repostería encontramos:

- Pasteles.
- Budines.
- Galletas.
- Bizcochos.

MAURICIO REYES

- Masa de pastel.
- Incluso la preparación de postres de crema como las natillas o postres a base de frutas, helados y demás preparaciones frías.



4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

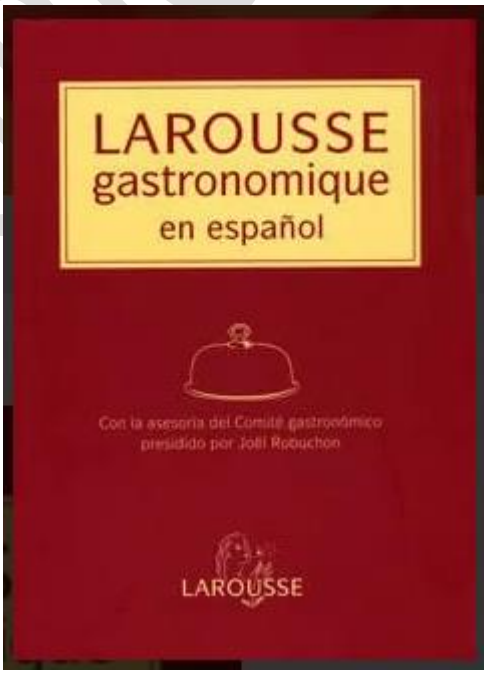
Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Actividad 1 Elaborar *FLAN NAPOLITANO* de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad 2 Elaborar *CREMOSO DE MARACUYA Y NARANJA* de acuerdo a receta estándar e instructivo enviado por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad 3 Elaborar *TORTA DE TRES LECHES* de acuerdo a receta	IDENTIFICA LOS FACTORES DE RIESGO MICROBIOLÓGICO, QUÍMICOS Y FÍSICOS DEL PROCESO PRODUCTIVO SEGÚN CRITERIOS TÉCNICOS ESTABLECIDOS. APLICA PRÁCTICAS HIGIÉNICAS Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN EN PROCESOS DE HIGIENIZACIÓN Y ELABORACIÓN DE ALIMENTOS. EVALÚA LA CALIDAD DE LA LECHE SEGÚN PROCEDIMIENTO OPERATIVO ESTANDARIZADO. IDENTIFICA LAS MATERIAS PRIMAS E INSUMOS DE ACUERDO CON EL PRODUCTO A ELABORAR.	**Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.**

estándar e instructivo dispuesto por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad 4 Elaborar *CHEESECAKE DE FRUTOS ROJOS* de acuerdo a receta estándar e instructivo enviado por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad 5 Elaborar *BRAZO GITANO DE HELADO* de acuerdo a receta estándar e instructivo enviado por el instructor.	APLICA PROCESO DE PRODUCCIÓN DE HELADOS Y POSTRES LÁCTEOS DE ACUERDO CON EL PROCEDIMIENTO ESTABLECIDO. ALMACENA HELADOS Y POSTRES LÁCTEOS DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS TÉCNICOS. DISPONE LOS RESIDUOS SÓLIDOS Y LÍQUIDOS GENERADOS EN EL PROCESO SEGÚN PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.	**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

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.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**21/07/2021**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**7/11/2022**	**Actualizacion**

MAURICIO REY