PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE Codigo 66210044 COCINA PERUANA.

- Denominación del Programa de Formación: COCINA PERUANA
- Código del Programa de Formación: 66210044
- 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. REALIZAR PREPARACIONES DE COCINA PERUANA EN FORMA HIGIÉNICA TENIENDO EN CUENTAS MATERIAS PRIMAS, EQUIPOS Y UTENSILIOS REQUERIDOS.
- Duración de la Guía: 20 horas.

2. PRESENTACIÓN

Apreciado Aprendiz!

Los peligros causantes de las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) pueden provenir de las diferentes etapas que existen a lo largo de la cadena alimentaria, desde la granja o del mar hasta su mesa. Independiente del origen de la contaminación, una vez que este alimento llega al consumidor puede ocurrir un impacto, mayor o menor, en su salud con efectos agudos o inmediatos, o a largo plazo (crónicos). Por otra parte, estas enfermedades representan un elevado costo para el país y sobrecargan el sistema hospitalario con los consiguientes problemas que ello ocasiona a la comunidad. Sin embargo, existe una noticia positiva y es que los riesgos de contraer estas enfermedades pueden reducirse considerablemente, ya que es posible su prevención con una adecuada educación y adoptando algunas prácticas simples y seguras en distintos puntos de la cadena alimentaria, como son los restaurantes y locales que expenden alimentos. En particular, dentro de dicho sector, todas aquellas personas que se dedican a elaborar y preparar los alimentos que luego se consumen: los manipuladores de alimentos.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

• Descripción de la(s) Actividad(es)	1. Elaborar ensayo donde describe las caracteristicas de los principales platos de la gastronomia peruana.
• Descripción de la(s) Actividad(es)	2. Elaborar Un Modelo De Receta Estandar De Uno De Los Platos De La Gastronomia Peruana.

MAURICIO REYES

• Ambiente Requerido	Ambiente de Cocina
• Materiales	Devolutivo (Muebles y equipos) Equipos de cómputo, Televisor, Tablero y menaje de cocina.

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

GASTRONOMIA PERUANA

La gastronomía es una de las expresiones culturales más importantes del Perú, plena de exquisitos sabores y antiguas reminiscencias, resultado de un amplio proceso que se inicia en las sociedades precolombinas, y se prolonga hasta nuestros días como expresión de una vasta herencia cultural. A este continuo intercambio de alimentos y vertientes culinarias que ha enriquecido a lo largo de varios siglos nuestra gastronomía, hay que agregarle su biodiversidad y pluriculturalidad, resultado de la convivencia e interacción de culturas, andinas, amazónicas, europeas, asiáticas y africanas, en un territorio megadiverso (84 de las 117 zonas de vida del planeta se encuentran en el Perú), y con una producción de 4400 plantas nativas. Solo así puede explicarse su extraordinaria variedad de sabores y texturas.



PRINCIPALES PLATOS DE LA GASTRONOMIA PERUANA

El patrimonio cultural inmaterial: una definición y noción jurídica en el marco de la Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial (2003) Desde el punto de vista de la antropología y las demás ciencias sociales, existen diversas teorías y posiciones respecto de lo que entendemos por cultura. En la medida en que el carácter dinámico de las expresiones culturales se siga exteriorizando en la conducta individual y social de las comunidades y agregados sociales, este debate continuará. Al ritmo de las propias

transformaciones sociales, la evolución del pensamiento humano, los valores y vínculos de interacción entre individuos y grupos. Guillermo Bonfil Batalla recuerda que existe un consenso antropológico en el reconocimiento que todos los pueblos, sociedades y grupos humanos crean y generan cultura: “Todos los individuos, que necesariamente pertenecen a algún sistema social organizado, tienen también cultura, porque la sociedad se la transmite y porque exige a todos el manejo de los elementos culturales indispensables para participar en la vida social (es decir, los valores, los símbolos, las habilidades y todos los demás rasgos que forman la cultura del grupo)



1. CEVICHE

Comenzamos la lista con el que es, posiblemente, el plato más emblemático del país. Y es que nadie se puede resistir al fresco sabor de un buen plato de ceviche. Hecho con pescados y, dependiendo del gusto, mariscos, es bañado con aliños cítricos que no hacen más que resaltar el sabor.



Definitivamente, el ceviche es uno de esos platos que una vez que lo pruebas, vas a querer repetir una y otra vez.

2. LOMO SALTADO

Ahora pasamos a un plato querido por todos los peruanos y que sin duda recomendamos a todo aquel que visita nuestro país por primera vez. Como su nombre lo indica, el lomo es saltado en sartén hasta adquirir la cocción adecuada junto un poco de vinagre y algunas especias para luego pasar a ser acompañado por papas fritas y arroz.

El Lomo Saltado es un plato cuyo origen se remonta a la llegada de los chinos-cantoneses a Perú a partir del siglo XIX, quienes terminaron de perfeccionar este plato tan exquisito que paladares de todo el mundo buscan probar apenas pisan suelo peruano.



3. AJÍ DE GALLINA

Sumando fuerza a esta lista, tenemos al Ají de Gallina. Un plato que consiste en una crema con pechuga de gallina deshilachada y acompañada por papa cocida o arroz blanco. Cabe resaltar que siempre que este plato es servido a la mesa recibe los más grande elogios de quienes lo prueban.

El Ají de Gallina es sin mayores dudas uno de esos platos que cualquiera que tenga pensado asistir o estar cerca de las celebraciones de los **Juegos Panamericanos Lima 2019**, debería probar.



4. CAUSA LIMEÑA

Siendo honestos, ninguna lista de comida peruana está completa sin mencionar a la ya famosa Causa Limeña. Este plato es hecho a base de papa amarilla (uno de los más de 3,000 tipos de papas que existe en el Perú) y su presentación por capas llama la atención.

Por supuesto, gracias a ese toque de limón que todo peruano conoce, el sabor de este plato de renombre conquista cocina, mesas y corazones.



5. PACHAMANCA

Ahora vayamos a un plato milenario considerado Patrimonio Cultural de la Nación: la Pachamanca. El nombre proviene de las voces quechuas «Pacha» que significa «tierra» y «manka» que significa «olla», lo cual nos lleva a entender que su significado sería el de “Olla de Tierra”.

Y es que describe muy bien la forma de cocción de este plato. En donde los alimentos son cocinados mediante el contacto con piedras calientes dentro de un hoyo cavado bajo tierra. Es definitivamente un plato que vale la pena probar si la excusa son los **Juegos Panamericanos Lima 2019**.



6. ARROZ CON POLLO

Este plato nacido en el siglo XVIII como opción al ya conocido arroz con pato de esa época, comenzó a conquistar las mesas de los peruanos y hasta el día de hoy, se puede decir que la gastronomía nacional no sería lo que es sin el Arroz con Pollo en sus filas.

Se le suele acompañar de papa a la huancaína o salsa criolla. Y puede ser encontrado en cualquier restaurante del país.



7. TALLARINES A LA HUANCAÍNA

Derivado de la papa a la huancaína, este plato es considerado como uno de los más ricos. A simple vista es un plato sencillo, ya que consiste en pasta bañada de salsa a la huancaína, la cual es preparada con queso fresco y ají amarillo, pero es justamente en el agregado de esta salsa lo que hace que la pasta o cualquier tallarín que se utilice adquiera un sabor interesante.

Usualmente es acompañado por alguna carne, lo cual solo sirve para acentuar mucho más su sabor.



8. AGUADITO

A la lista se suma un plato que es querido por muchos, el Aguadito. El cual consiste en una sopa de pollo espesa con arroz y otros vegetales. De una coloración verde debida al uso significativo de culantro en la sopa, es consumido tradicionalmente en invierno.

En pocas palabras, el Aguadito es un plato que no puede faltar en la lista de toda persona que quiere probar lo mejor de la comida peruana.



9. TACU TACU

Nuestra lista no podía estar completa sin mencionar al Tacu Tacu, plato criollo que consiste en arroz cocido, menestras y sofrito a base de ají amarillo. Los cuales se mezclan hasta obtener una masa bajo el calor de la sartén.

El Tacu Tacu es un plato que conquista más paladares alrededor del mundo.



10. POLLO A LA BRASA

Y por último, no podíamos terminar esta lista sin mencionar uno de los platos cuyo consumo incrementa en un 12% cada vez que la selección peruana de fútbol gana un partido: el Pollo a la Brasa.

Es un plato que consiste en pollo asado al carbón a través de un sistema rotatorio que permite una cocción uniforme. Es acompañado de papas fritas y actualmente es un ícono cultural peruano.



4. **ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN**

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento, Desempeño y producto: 1. ELABORAR ENSAYO DONDE DESCRIBE LAS CARACTERISTICAS DE LOS PRINCIPALES PLATOS DE LA GASTRONOMIA PERUANA.	PREPARA PLATOS DE ORIGEN PERUANO CON LAS MATERIAS PRIMAS, EQUIPOS Y UTENSILIOS REQUERIDOS.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Conocimiento, Desempeño y producto: 2. ELABORAR UN MODELO DE RECETA ESTANDAR DE UNO DE LOS PLATOS DE LA GASTRONOMIA PERUANA.	PREPARA PLATOS DE ORIGEN PERUANO CON LAS MATERIAS PRIMAS, EQUIPOS Y UTENSILIOS REQUERIDOS.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

LAS PALABRAS Y EXPRESIONES PERUANAS MÁS CARACTERÍSTICAS DE ESTE PAÍS SUDAMERICANO

Para conocer un poco sobre la cultura del Perú a través de las personas que habitan allí, traemos a continuación varias palabras y expresiones peruanas con su significado explicado.

1. Cerrar el pico
Expresión que quiere decir callarse o permanecer en silencio.
2. Asado
Hace referencia a alguien que tiene mucha rabia.
3. Nancy que Berta
Es una forma muy divertida de decir: 'nada que ver'.
4. Alucina
Es una frase muy popular a la hora de contar una historia increíble.
5. Acasito no más
Hace referencia para decir que algo está cerca, sin especificar la dirección.
6. Rubia
Palabra utilizada para referirse a una cerveza. Esto es debido a su color.
7. Zanahoria
Se le dice a una persona que es muy inocente o ingenua.
8. ¿Cuál es tu cau cau?
Expresión que significa '¿Cuál es tu problema?'.
9. Ser un Coca-Cola
Se dice para expresar que una persona está loca.
10. Qué lenteja
Se utiliza para decir que una persona es lenta.
11. Bróder
Palabra peruana que significa amigo. Proviene del inglés 'brother'.
12. Cara e palo
Denota que alguien es un sinvergüenza y actúa sin ningún remordimiento, aunque critique las malas acciones de los demás.
13. Jamear
Hace referencia a comer.
14. ¡Oe!
Es una expresión que se dice para llamar la atención de una persona.
15. Achacau
Indica dolor, cuando alguien se hiere de manera repentina, es una expresión natural de los peruanos.
16. Qué papaya
Es una expresión para referirse a que algo es muy sencillo o fácil de hacer.
17. Tirarse la pera
Indica que un estudiante falta a clase sin motivo justificado.
18. Pata
Indica a un amigo de mucha confianza y que es muy cercano.
19. Tirarse una cana al aire
Es cuando un miembro de la pareja está siendo infiel.
20. Alalaw

MAURICIO REYES

Es muy utilizada para decir que hace mucho frío.
21. Kekes
Vocablo popular que quiere decir tortas o pasteles.
22. Soroche
Así les dicen los peruanos al fenómeno conocido como mal de altura.
23. Te dieron por el chiquito
Expresión que se usa cuando se molesta a alguien.
24. Me llega al pincho
Se utiliza cuando algo no es del agrado o no interesa.
25. ¡Qué paja!
Frase que se emplea cuando una persona está feliz o emocionado por la situación que está ocurriendo.
26. Meter floro o florear
Es cuando se distorsiona la verdad para convencer a una persona.
27. Se murió el payaso
Se emplea para decir que una situación larga ya terminó.
28. Dar bola
Indica que una persona muestra interés por alguien más que también siente lo mismo.
29. Estar en misión imposible
Expresión que se usa cuando alguien está en quiebra y no sabe cómo llegar a fin de mes.
30. ¿Qué tal cuero?
Quiere decir que una persona sobresale por su atractivo. Una forma de halagar el aspecto de una persona.
31. Como cancha
Expresión que significa abundancia.
32. Mariachi
Hace referencia de forma graciosa al marido o esposo.
33. Está a huevo
Se emplea para referirse a que algo es fácil de realizar.
34. No seas sapo
Es una forma de regañar a alguien que se entromete en todas las conversaciones.
35. Sacar la vuelta
Es una referencia a 'poner los cuernos', es decir, cuando alguien le es infiel a su pareja.
36. Ni michi
Esta es una frase que se emplea cuando no hay nada para comer en la casa.
37. Es un lechero
Significa que una persona tiene buena suerte.
38. Al toque
Quiere decir: inmediatamente, ahora mismo, dentro de unas pocas horas, mañana o en una semana. Así que hay que saber primero el contexto en que se utiliza para saber su significado exacto.
39. Combi
Así se le dice a una mini van.
40. Hacer rato
Expresión que significa pasar el rato o hacer tiempo.
41. Tus perras están ladrando
Frase muy cómica que quiere decir que los pies tienen mal olor.
42. Qué buenas yucas
Metáfora que indica que las piernas de una persona son hermosas o fuertes.

MAURICIO REYES

43. ¡Qué palta!
Indica que algo es vergonzoso o para mostrar pena por una acción realizada.
44. Piña, pues
Se dice cuando una persona comparte sus penas con otra que lamenta oír esa desdicha.
45. De la PM
Es una expresión que indica algo positivo.
46. Pollo
Persona que tiene poco aguante con el alcohol.
47. Chamba
Es una forma de llamar al trabajo.
48. Estar en algodón
Expresión que se dice cuando una persona es muy atractiva y nos atrae físicamente.
49. Solo había cuatro gatos
Cuando en un lugar solo hay pocas personas.
50. ¡Qué yuca!
Expresión que se usa cuando algo es difícil.
51. No tienes calle
Indica que a una persona le falta experiencia y más práctica.
52. Darse en la mitra
Se usa cuando alguien se golpea la cabeza
53. Lugar chupistico
Nombre que se le da a cualquier lugar para ir a beber.
54. Es una calabacita
Es una persona de poca inteligencia.
55. Causa
Así se le dice a un amigo cercano o íntimo.
56. Hacer una chancha
Se usa para referirse a recolectar dinero en una reunión entre amigos o familiares.
57. Costilla
Una muy peculiar y extraña forma de referirse a una novia.
58. Flaco o flaca
Otra forma llamativa de llamar a un novio y una novia.
59. Pitri mitri
Indica algo asombroso.
60. Huachimán
Es un guardia de seguridad privado. Es una versión de 'Watch man'.
61. Me dejaron misio
Expresión que significa que nos hemos quedado sin dinero.
62. Habla, causa
Es una forma muy peculiar de iniciar una conversación entre amigos.
63. Jato
Significa casa, pero también quedarse dormido.
64. Tombo
Es otra manera de decirle a la policía.
65. Grifo
Así se les dice a las gasolinas.

MAURICIO REYES

66. Cañón
Término para decir que una persona es de carácter fuerte.
67. Nos metemos una bomba
Indica que se va a beber alcohol en grandes cantidades.
68. Luca
Es una palabra que se emplea para designar al sol que es la moneda nacional del Perú.
69. Ahí nos vidrios
Es una forma coloquial de decir: 'ahí nos vemos'.
70. Pisco
Es un brandy peruano a base de uvas.
71. A la tela
Quiere decir que usa sus mejores atuendos.
72. Bacán
Palabra que indica que algo está genial.
73. Tener sencillo
Expresión que se usa para decir que se tiene dinero en efectivo.
74. Mote
Palabra que significa, 'acento'.
75. Malograr
Es estropear algo o echar a perder una cosa.
76. Calateo
Se utiliza para decir que una persona se va a desnudar.
77. Vizcacha
Es una especie de conejo con cola de ardilla.
78. Al toque
Expresión que quiere decir dentro de poco.
79. Porfa
Es una variante para decir por favor.
80. ¡Pe!
Frase que quiere decir pues.
81. Ser espeso
Es tener una actitud insoportable.
82. Turrón
Se le dice a alguien que tiene mal aliento o un fuerte olor a alcohol.
83. Tacho
Así se le dice al bote de basura.
84. Qué paja
Se utiliza para decir que alguien está feliz por algo ocurrido.
85. Chela
Con este nombre se conoce a la cerveza en Perú.
86. Cocos
Puede hacer referencia a los dólares o a un abdomen bien marcado.
87. Estar arrecho
Se dice cuando una persona quiere tener relaciones con alguien.
88. Combo
Es sinónimo de puñetazo o golpe.

MAURICIO REYES

89. Insumo
Término que se emplea para referirse a los ingredientes de un plato.
90. Bitute
Expresión que se le dice al almuerzo.
91. Vamos a ver una pichanga
Es una invitación para ir a ver fútbol.
92. Lisura
Es un sinónimo de grosería.
93. Buenazo
Una forma de decirle a los hombres que se creen atractivos
94. Esto es una chacota
Indica que algo es una broma.
95. Coima
Palabra que se usa para designar a un soborno.
96. Agarrar camote
Significa encariñarse con alguien.
97. Cachaco
Forma para decirle a un militar.
98. Estar chihuán
Es una referencia para decir que no se tiene dinero.
99. Qué roche
Significa que algo vergonzoso ha ocurrido.
100. Pituco
Hace referencia a una persona con dinero.
101. Churro
Es un hombre simpático.
102. Chibolos
Una manera de referirse a los niños
103. Es una lataza
Significa que es un camino muy largo o está muy lejos.
104. Chaveta
Es una forma de decir cuchillo o arma
105. Caseras
Así se le conoce a las vendedoras.
106. Mancao
Es una persona que ha fallecido.
107. Lorna
Palabra que designa a una persona tonta.
108. Cuerazo
Es para señalar a una mujer muy atractiva.
109. Atorrante
Es alguien que se caracteriza por ser aguafiestas o desagradable.
110. Canchitas
Es una palabra muy graciosa para decirles a las palomitas de maíz.

MAURICIO REYES

Debido a su carácter multiétnico, la nación peruana presenta una gran variedad de expresiones idiomáticas que reflejan su distintivo, así como su cultura.

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. https://veranoseguroysaludable.wordpress.com/juegos-para-ninxs/.
3. https://capacitacioninocuidadalimentos.wordpress.com/recursos-y-materiales-de-apoyo/.
4. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guia-orientacion-sanitaria-general-establecimientos-transporte-alimentos.pdf
5. Loewer E. Profesor Escuela Hotelera de Lausanne. Cocina para Profesionales. Editorial Paraninfo. 1970.
6. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/normograma-sanitario-alimentos-bebidas.pdf

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**	**02/12/2022**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					