PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE Codigo 66210312 PREPARACIONES PARA COCINA NAVIDEÑA.

1. Denominación del Programa de Formación: PREPARACIONES PARA COCINA NAVIDEÑA
2. Código del Programa de Formación: 66210312
3. Nombre del Proyecto: N/A
4. Fase del Proyecto: N/A
5. Actividad de Proyecto: N/A
6. Competencia: PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE. (EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO).
7. Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

- APLICAR MÉTODOS DE COCCIÓN DE ACUERDO A ESTÁNDARES ESTABLECIDOS.
- TRATAR LOS RESIDUOS DE ACUERDO A PARÁMETROS MEDIO AMBIENTALES.
- UTILIZAR ÁREAS DE TRABAJO, EQUIPOS Y UTENSILIOS, DE ACUERDO CON LAS NORMAS ESTABLECIDAS.
- PREPARAR EL MISE EN PLACE DE ACUERDO A LA RECETA ESTÁNDAR Y A LA PROGRAMACIÓN REALIZADA.
- ELABORAR PREPARACIONES BÁSICAS DE ACUERDO A LA RECETA ESTÁNDAR.

8. 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

1 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.

2. Apropiación de conocimientos sobre la interpretación de receta estándar, concepto de mise en place y tècnicas de cocción.

3. Desarrollar diferentes platillos de acuerdo a solicitud del instructor observando los conceptos de Receta estándar y Tecnicas de cocción.

MAURICIO REYES

4. Elaborar el menú requerido haciendo uso de las diferentes técnicas de coccion.

Ambiente Requerido: Ambiente de Cocina y equipo de computo con acceso a internet.

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

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

GASTRONOMÍA NAVIDEÑA

La gastronomía navideña es el conjunto de costumbres culinarias realizadas durante la Navidad. Suele corresponder a países cristianos o con influencia en esta religión. Se caracteriza principalmente por ser una festividad familiar que no solo abarca convivencia, sino también consumo de especialidades culinarias tradicionales específicas dependiendo del país. La característica principal que engloba a todas las gastronomías es el uso de alimentos dulces, generalmente a base de cereales molidos: galletas, pasteles, rollos, etc. Otro denominador común es el mazapán, aunque también pueden usarse frutos secos y frutas secas.

España



Los polvorones son un elemento puramente navideño o cercano a este.

Doce uvas en una bandeja pequeña.

En España la gastronomía navideña tradicional suele basarse en platos con abundantes dulces. En la actualidad estas costumbres han cambiado y suelen ser comidas familiares abundantes. Existen tres comidas en la celebración culinaria española de la Navidad, y son: las celebradas en el día de Nochebuena (cena), la de Nochevieja (cena) y la de Reyes (merienda). Se caracterizan por festejar tradiciones cristianas. Cabe destacar los postres propios de la época: turrones (principalmente los tradicionales, turrón blando o de Jijona y turrón duro o de Alicante), los polvorones, dátiles, mazapanes (en sus múltiples variedades como figuritas, pastel de Gloria, pan de Cádiz), peladillas (afamadas las elaboradas en la población valenciana de Casinos, donde también es tradicional la elaboración de turrón artesanal), alfajores, roscos de vino, o sopa de almendra (Madrid), entre otros dulces.

También es habitual comer platos típicos de las fechas, tales como el cochinillo, pularda, pavo, capón, cordero, besugo, escudella, carn d'olla (Cataluña) o desde mediados del siglo XX langostinos, (además de otros mariscos). En algunas zonas de Galicia es típico también el bacalao con coliflor en la cena de Navidad y beber sidra.

El 31 de diciembre (año nuevo) es tradición desde principios del siglo XX comerse doce uvas con las doce campanadas que marca el ritmo del reloj de la puerta del Sol (Madrid), un evento que se retransmite en la mayoría de cadenas televisivas en toda España. Una vez que se entra en el año nuevo se suele brindar con cava. En la madrugada o mañana del día 1 de enero se suele tomar chocolate con churros, bien sea en casa con los familiares o en una churrería, chocolatería, cafetería, bar, etc. El día 6 de enero (día de Reyes) suele comerse el tradicional Roscón de Reyes..

Alemania

En Alemania, los platos principales de Navidad son el ganso asado y la carpa, aunque el cochinillo o el pato también se consumen, junto con bebidas como ponche y glühwein. Los platos típicos incluyen patatas asadas acompañadas de las diversas formas de col como la col rizada, col de Bruselas y repollo morado. En algunas regiones se cena el día de Navidad en lugar de la Nochebuena, en este caso, la cena en la víspera de Navidad es sencilla, consistiendo en salchichas (como Bockwurst o Wiener) y ensalada de patatas. Los dulces y pasteles de Navidad son casi obligatorios e incluyen mazapán, galletas de especias (Lebkuchen), galletas de jengibre y varios tipos de panes y pasteles como Christstollen y Dresdener Stollen.

Francia

En Francia es típico que se coma foie-gras de pato o de oca, boudin blanc y pavo asado. Como postre se sirve “la bûche de Nöel”, un pastel con forma de tronco recubierto de chocolate y relleno de crema o trufa. En Provenza, también hay un postre tradicional llamado los trece postres, en memoria de Jesús y sus doce apóstoles.



Pavo al horno.

Una tradición típica de los Países Bajos es la del 'gourmet', un evento en el que pequeños grupos de personas se sientan juntos en torno al banquete y utilizan su propia sartén para condimentar y freír los alimentos en porciones muy pequeñas. El anfitrión prepara verduras finamente picadas y diferentes tipos de carnes, pescados y camarones. Todo está acompañado de diferentes ensaladas, frutas y salsas.

También es tradicional disfrutar de carnes como el roast beef, pato, conejo y faisán. En general, esto se sirve con diferentes tipos de verduras, patatas y ensaladas. Desde finales del siglo XX, las tradiciones de los países anglosajones se han vuelto cada vez más populares, especialmente el pavo al estilo del Reino Unido.

Reino Unido

En la tradición gastronómica navideña del Reino Unido se encuentra el Christmas pudding, que es un pudding elaborado con ciruelas y frutos secos. Es frecuente la elaboración de galletas de jengibre y diferentes pasteles como el muy popular brandy butter, el trifle, el Christmas cake, los Christmas muffins, el yule log (tronco de Navidad), etc. La tradición anglosajona marca el uso del pavo asado para la cena de Nochebuena, lo que por su influencia es popular también en todos los países de la Commonwealth.

Las famosas galletas de jengibre son preparadas realizando una masa con harina, mantequilla, azúcar, especias para jengibre, leche y una pizca de sal. Se forma una bola con la masa y modernamente se coloca en plástico autoadherente. Después de haber dejado la masa reposando por aproximadamente 30 min se realizan con moldes las figuras de los hombrecitos de galleta para posteriormente meterlos al horno.

Italia



Panettone.

En Italia las tradiciones culinarias están polarizadas en dos zonas: el norte de Italia y el sur de Italia (desde Roma hacia el sur). Se suele servir una especie de sopa hecha con pasta (pasta generalmente rellena, como tortellini) hervida con carne o caldo de capón, y

en Nochevieja el Cotechino, un plato de fiambre acompañado de lentejas. En el norte de Italia por lo general se comen aves de corral, a menudo rellenas, asadas o hervidas y condimentadas con salsas, como la mostarda. En el sur de Italia se come la anguila capitone frito, que es típica de la víspera de Navidad, cordero asado o pescado.

Los dulces navideños son por supuesto muy variados como el Panettone (muy típico de la ciudad de Milán), el Pandoro (en Verona) o el Panforte (en la Toscana).

GASTRONOMÍA DE LOS PAÍSES LATINOAMERICANOS

En muchos de estos países, por debajo del ecuador terrestre, es verano y este condicionamiento marca las tradiciones culinarias, con platos más ligeros.

Argentina

En Argentina generalmente se comen platos fríos y diversos, se suele servir el Panettone (pan dulce) al final de las comidas navideñas junto una copa de sidra. Generalmente, al ser verano se prefieren los platos fríos tales como arrollados de carne vacuna o pollo o fiambre alemán, entre los que se puede encontrar la llamada "ensalada rusa": papa, zanahoria, arveja, mayonesa; vitel tonné: carne vacuna en salsa de atún; a veces pollo o el tradicional asado que varía dependiendo de la zona del país, por ejemplo en la zona patagónica (el sur) se come cordero, en Mendoza el famoso "Chivito" y en la zona de Buenos Aires carne de vaca o "lechón". Siempre acompañando la mesa con "Lengua a la vinagreta" como entrada y sándwiches de miga con diversos rellenos. El postre incluye ensalada de frutas y helado. Y a pesar de estar en un clima cálido se sigue la costumbre de comer turrones, pan dulce, o confituras. El brindis siempre se hace con sidra y luego después del brindis se consume mayormente bebidas como cerveza, fernet y vino.

Bolivia

En Bolivia existe la costumbre de servir en Nochebuena un plato llamado picana tras el brindis navideño que consiste en un caldo que tiene un sabor característico entre picante y dulce en el que se pueden ver algunos pedazos de carne de vaca, carne de cordero, carne de cerdo y pollo, zanahoria, choclo, maíz, cebollas, papas, tomates, uvas pasas y tuntas (papa deshidratada, creada y consumida en Bolivia). También se acompaña la Navidad con chocolate caliente y panettone, además de budín navideño. Es muy común consumir carne de pollo o pavo al horno, generalmente rellena de queso y embutidos y/o bañados en alguna salsa.

MAURICIO REYES

Chile

En Chile, la cena de Navidad está altamente influenciada por las costumbres francesas y alemanas, ya que se suele servir algún tipo de carne asada o pavo relleno, acompañado de papas duquesas, asadas, o ensalada rusa, y como postre, helado (debido a la época del año). También se suelen consumir platos típicos como el pan de Pascua (bizcocho con frutos secos) y cola de mono (bebida alcohólica a base de aguardiente, leche y café).

Colombia

En la Nochebuena en Colombia se come pavo relleno (en la región del Caribe sobre todo), lechona (cerdo relleno y horneado), pernil de cerdo, pavo asado o tamales. Para beber hay vino, vinos blancos tintos o espumosos, cerveza, aguardiente y no puede faltar la inigualable chicha (bebida alcohólica hecha de maíz fermentado) y diversos jugos de frutas. Como postres se encuentran los buñuelos, las natillas, galletas, dulces caseros y frutas, especialmente uvas (usualmente se acompaña con: nueces, aceitunas, uvas pasas y alcaparras).

Costa Rica

La gastronomía navideña en Costa Rica tiene diversas influencias.

En esta época el plato principal es el tamal. Este se consume en todo el país, por casi todas las familias costarricenses, y su preparación no difiere notoriamente de la del resto de América Latina. Los tamales son masas hervidas hechas a base de maíz, envueltas en hojas de plátano y rellenas de carne de cerdo o pollo, arroz y otros condimentos. Usualmente el tamal se acompaña con una taza de café o agua dulce y se condimenta con salsa Lizano.

También es tradicional el consumo del queque navideño, un budín o bizcocho dulce hecho con harina, azúcar moreno, leche, mantequilla y huevo, que se rellena con frutas picadas, nueces, almendras, ciruelas pasas, ron y coñac.2 Es común acompañarlo bebiendo rompope, que es un ponche hecho a base de huevo, vainilla, canela, leche y azúcar, que usualmente contiene ron. Igualmente son muy consumidos el panetón, la rosca de reyes, el tronco de Navidad, las galletas navideñas, los bizcochos de maíz con queso, el pan dulce, el flan con caramelo o dulce de leche, las manzanas, las peras y las uvas.

En Nochebuena y Nochevieja —durante la típica cena familiar— usualmente se consume una pierna de cerdo con alguna salsa agridulce (son populares los aliños de ciruelas, moras o un gravy), aunque también puede servirse algún guiso, jamón tipo pernil, lomo, costillas, pollo o pavo. Como acompañamiento se preparan arroz blanco, con almendras o con pasas;

MAURICIO REYES

ensaladas verdes, rusas o de papa y puré de papa, de manzana o de camote; se beben vinos, sidras, cervezas y otros licores y se comen dulces navideños y bocas variadas.3

Cuba

Los platos navideños de la cena de Nochebuena suelen ser lechón acompañado de ensaladas, yuca con mojo, mucho ajo, fricasé de pollo, congri, bananas, y no pueden faltar el vino, la sidra, los postres y turrones.

Ecuador

El 24 de diciembre a las doce de la noche lo tradicional es el pavo relleno o pollo con salsas a base de ciruelas pasas, ensaladas y algún tipo de arroz con queso y maíz y, por supuesto, vino, y como postre el panettone. Además, se acompaña con arroz amarillo o verde. En Fin de año, se preparan cenas o se 'recalienta' el pavo. Finalmente, en Día de Reyes, se come la tradicional rosca de reyes.

Estándares

Por lo general, un plato servido para la noche del 24 de diciembre, consiste en:

Tapas: lo más usual, son frituras, papas chips, expandidos de maíz, palomitas, chicharrones... Pero, en situaciones más formales podemos encontrar platillos similares a las tapas españolas.

Plato fuerte: esta parte del banquete suele ser, un homenaje con nombres y apellidos a la gastronomía de todo el año. Como primer punto, se degusta un tamal de arroz, con carne ya sea de pavo, cerdo o pollo, con ciruelas pasas, aceitunas, chile pimiento,4 acompañado de una o más rebanadas de pan de caja, y 2 panes de yemas o panes dulces.

Bebida: La bebida más común sería el ponche de frutas, que se realiza a fuego lento, cociendo piña, papaya, manzana, durazno, frutos secos, ciruelas pasas, canela, anís estrella, clavo de olor, jengibre, azúcar, y (dependiendo de la familia; y el presupuesto), licor, en una olla enorme con agua potable, por alrededor de 6 horas.

Si bien también podrían tomarse excepciones, como chocolate caliente, vino, champán... etcétera.

Postre: para el postre no hay regla específica, lo más tradicional sería un pastel navideño, turrones, polvorones, galletas, aunque, bien, (si la familia así lo desea), se le pueden servir copas con helado, jarabe de chocolate, frutillas, nueces, un barquillo... etcétera.

MAURICIO REYES



Tamal guatemalteco de arroz, típico de la cena de medianoche, desayuno; almuerzo y cena del 25 de diciembre.

Honduras



pavo al horno.

México

En el centro y sur de México se prepara una bebida llamada ponche de frutas, que consiste en una mezcla de frutas de temporada hervidas en agua y endulzada al gusto con piloncillo. Entre los ingredientes están principalmente el tamarindo, guayaba, caña de azúcar, ciruela pasa, manzana, tejocote, canela y agua, en algunas zonas de México también se prepara agregando gajos de naranja. Se sirve caliente. Lo más común en la zona central de México es cenar con la ensalada de Nochebuena (ensalada hecha a base de manzana, nuez y apio con crema), y la preparación del pavo o guajolote como se le conoce en México, así como los romeritos (guiso hecho a base de pan hierba preparado con mole, papa, nopales y camarones secos) y el bacalao. Son muy populares los tamales y el champurrado. También se acostumbra a comer el jamón de pierna de Cerdo envinado el cual consiste en la pieza de jamón con una preparación a base de azúcar y pavo.

En la zona norte del país la cena navideña se compone principalmente de pavo, jamón de pierna , puré de papa y spaghetti acompañado de pan con mantequilla llamado "cuernitos", tamales y carne asada; y como bebida sodas o cerveza.

MAURICIO REYES

Nicaragua

El plato típico es el arroz a la valenciana, que es la versión latina de la paella de España, gallina de patio, naca tamal (un tamal hecho de harina de maíz, pollo o cerdo). Se sirve pan recién salido del horno y hecho en casa. Como postre se come bizcochos y se bebe ponche, que es una bebida hecha de ron, con huevo batido.

Perú

La tradición en la cena de Nochebuena es comer el pavo al horno con papas, o arroz árabe, ensaladas, puré de manzana y frutas, otras opciones son el pollo a la brasa, lechón al cilindro, cordero al palo o ternera a la parrilla. En los hogares donde la economía no permite costear un pavo, se suele cambiar este por pollo al horno o a la brasa, o incluso pescado. Asimismo brindar con Vino espumoso o sidra y al final se sirve el imprescindible panetón con chocolate caliente.

Además es una costumbre organizar en vísperas de Navidad las populares chocolatadas, ya sea con fines benéficos o para que toda la familia, vecinos o amigos se reúnan amenamente.

Puerto Rico

Algunos de los platos más famosos por esta fecha son el 'arroz con gandules', los pasteles, lechón, morcillas, cuajitos, coquito, dulces típicos de Puerto Rico y ron dan sabor boricua a la comida navideña. Los pasteles son hechos de masa de plátano verde, relleno con carne de cerdo guisada con papas y mucho pimiento morrón y envueltos para su cocción en la hoja del plátano. El coquito es una bebida imprescindible durante la Navidad, y se elabora con leche de coco, yema de huevo azúcar, vainilla, canela, y a la que a veces se echa ron blanco o ron cañita (ron típico puertorriqueño). La forma de asar el lechón a la vara en Puerto Rico proviene de los antiguos bucaneros del Caribe y no existe en otras partes del mundo. El jíbaro puertorriqueño preparaba dos jorquetas (palos de madera que terminaban en forma de y) donde se apoyaba una vara en la que se asaba el cerdo al fuego de la leña durante siete u ocho horas, luego de haber sido sazonado el día anterior con sal, pimienta, ajo y orégano. En la cocina moderna de Puerto Rico se ha mantenido también la tradición de los postres hechos con coco, como el arroz con dulce, el tembleque y el majarete.

República Dominicana

En la República Dominicana cenan el tradicional pollo horneado y el puerco en puya (cerdo empalado y asado), ensalada rusa y moro de guandules con coco, acompañado

MAURICIO REYES

con lerenes, pasteles en hojas y frutas como manzanas, uvas, peras y nueces, además de pastelón de plátano maduro, lasaña y empanadillas; toda la cena se acompaña de vinos, dulces navideños y cerveza.

Venezuela

En las noches del 24 y del 31 de diciembre es común hacer reuniones entre familias en las cuales se comparte el plato tradicional que consiste en hallaca la cual varía su preparación dependiendo de la región del país, pan de jamón, el característico pernil navideño aderezado con sus jugos y/o una salsa de ciruela, acompañado de ensalada de gallina y rodajas de jamón navideño, también se comen dulces tradicionales de esta fecha como lo son la torta negra, el de cabello de ángel y/o el panettone. Los frutos secos tampoco se quedan atrás entre ellos se destacan nueces y avellanas. Las bebidas por excelencia para estas fechas son el ponche crema, el vino y el whisky escocés, Sin olvidar las típicas 12 uvas que se comen el 1 de enero a las 12 al son de las 12 campanadas con las que se recibe al año nuevo. El 25 de diciembre, al igual que el 1 de enero, se prepara la sopa "sancocho" contiene carne de res o de gallina, diferentes vegetales, maíz, yuca y papa, entre otras verduras y aromatizantes. En algunas partes principalmente en el occidente se prepara también el pasticho o lasaña.

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.

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

METODOS DE COCCION



FREIR

¿Qué significa freir?
Cocinar el alimento con un aceite a unos 180-200 ºC de temperatura.
¿Cómo hacerlo correctamente?
Para freír de manera adecuada se recomienda elegir un aceite que aguante altas temperaturas como un aceite de oliva refinado u otros aceites vegetales refinados como el de colza, girasol alto oleico, coco, sésamo, etc. Para freír correctamente un alimento es necesario tener en cuenta 2 cosas: que el aceite esté muy caliente antes de poner alimento y que el aceite cubra totalmente el alimento. Cuando sumergimos la comida en aceite caliente se forma una costra alrededor que impide que el aceite entre en el interior de la comida. El alimento se cocina por conducción de calor.

SOFREIR



¿Qué significa sofreir?
Cocer un alimento en una sartén con aceite. Normalmente el sofrito es un paso que se hace previamente otras cocciones (guisar, hervir, etc.).
¿Cómo hacerlo correctamente?
La temperatura de cocción debe ser más suave que cuando freímos y no se debe cubrir el alimento con aceite. Hay que dejar que el alimento suelte despacio su jugo y se integren los sabores. Lo ideal es cortar los alimentos en trocitos todos del mismo tamaño para procurar que se cuezan por igual. Si ponemos diferentes ingredientes irlos incorporando en función de su tiempo de cocción.

HERVIR

MARCIO REYES



¿Qué significa?
Cocinar el alimento con agua en ebullición.
¿Cómo hacerlo correctamente?
Hay que esperar a que el agua hierva fuerte antes de añadir el alimento a la olla. De este modo conservará mejor los nutrientes y los sabores (lo contrario de lo que se pretende cuando hacemos un caldo). Una vez cocido se debe colar para eliminar por completo el agua de cocción. Se puede aromatizar con ajo y hierbas aromáticas.

GUISAR



¿Qué significa?
Cocinar varios ingredientes con su propio jugo.
¿Cómo hacerlo correctamente?
A fuego lento y durante un período de tiempo largo. Así atarán todos los sabores y quedará un plato un sabor más o menos homogéneo y muy bueno. Muchas veces se necesita adicionar algún líquido como salsa de tomate, agua, caldo o una bebida alcohólica durante su proceso para dejar que haga “chup chup”.



BRASA

¿En que consiste este método de cocción?
Cocinar los alimentos con el calor que desprende la leña o el carbón cuando ha quemado y queda encendido pero sin llama.
¿Cómo hacerlo correctamente?
En lugares habilitados para hacer barbacoas al aire libre o en cocinas equipadas con chimenea. Es muy importante esperar a que no haya fuego y queden las brasas para evitar que las llamas toquen el alimento y éste se queme.

PLANCHA

¿Qué significa?
Cocinar el alimento sin aceite o con muy poco aceite a una temperatura muy elevada por ambos lados.
¿Cómo hacerlo correctamente?
La plancha debe estar caliente y no hay que ir girando el alimento muchas veces. Tenemos que esperar a que esté prácticamente hecho antes de darle la vuelta y ya no volver a girarlo más.



MAURICIO REYES

VAPOR



¿Qué significa cocinar al vapor?
Los alimentos se cocinan al estar en contacto con vapor de agua.
¿Cómo hacerlo correctamente?
Poner poca agua en la olla (se puede aromatizar con hierbas y otros alimentos), disponer los alimentos con el utensilio correspondiente sobre un golpe hierve el agua y tapar.

SALTEAR

¿Qué significa Saltear?
Saltear los alimentos en un recipiente de hierro típicamente oriental que tiene las propiedades de una cazuela y una sartén vez.
¿Cómo hacerlo correctamente?
Con una mano se debe coger por el mango y mover el wok todo el tiempo con energía para remover los alimentos que si cocinan mientras con la otra mano nos ayudamos de una pala larga para no quemarnos.



HORNO



¿Qué significa cocinar al horno?
Cocinar el alimento con aire caliente mediante resistencias eléctricas.
¿Cómo hacerlo correctamente?
Precalentar el horno a la temperatura deseada antes de introducir los alimentos. También es importante poner la bandeja a la altura que corresponda y con el programa más acertado para cada tipo de plato.

MAURICIO REYES

¿Qué significa?
Utilización de ondas electromagnéticas que calientan el agua que contienen los alimentos provocando que aumente la temperatura del mismo.
¿cómo cocinar correctamente al microondas?
Utilizar utensilios aptos para microondas para evitar que partículas de plástico y otros contaminantes pasen a la comida. Tener en cuenta que la cocción se produce muy rápidamente y en función del alimento se debe estar atento.



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

Listados de los ingredientes necesarios para el desarrollo de cada una de las recetas en las cuales utilizaremos las diferentes tecnicas y procesos de cocion.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento, Evidencia de Desempeño y Evidencias de Producto: Actividad uno elaborar la Chuleta de cerdo apanada con ajonjolí y asado de platano con queso y ensalada de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor. **Evidencias de Conocimiento, Evidencia de Desempeño y Evidencias de Producto:** Actividad uno elaborar el Bagre a la monseñor con chips de platano de acuerdo a receta estándar e instructivo enviado por el instructor. **Evidencias de Conocimiento, Evidencia de Desempeño y Evidencias de Producto:**	**Maneja normas de seguridad industrial, BPM, de acuerdo con la normatividad vigente.** **Clasifica las áreas de la cocina.** **Establece las diferencias técnicas, procesos, y métodos de cocción.** **Realiza mise en place, maneja los equipos y establece procesos de producción con baterías y utensilios adecuados.** **Interpreta receta estándar. Prepara platos calientes**	**Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.** **Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.**

MAURICIO REYES

Actividad uno elaborar Escalope de pollo relleno con salsa mágica y moldeado de patata asada de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor.		**Observación, 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
- Guía profesional de cocina. Jaime Alzate Londoño.
- Guía para el consumidor, corte de carnes. Divulgación tecnológica. Centro Nacional de Hotelería Turismo e Industrias Alimentarias. Folleto Nº 1.
- 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.
- 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**	**05/11/2022**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

MAURICIO REYES