**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

1. **IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE**

**Guía de Análisis**

**Denominación del Programa de Formación:** Técnico en Cocina

**Código del Programa de Formación:** 635503 **Versión:** 103

**Nombre del Proyecto:** Implementación del mise en place y procesos de producción de productos de la region para la elaboracion de un menú tipico.

**Fase del Proyecto:** Análisis

**Actividad de Proyecto:** Reconocer los protocolos para la estandarizacion de los menús diarios, aplicando las tecnicas de la producción en cadena para prestar todo tipo de servicios de los restaurantes en los municipios.

**Competencia:**

- Manipulación de alimentos
- Control del manejo de materias primas en la producción de alimentos.
- Ciencias naturales y química
- Matemáticas
- Emplear elementos de cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con
- Los contextos productivos, social y personal
- Inglés – bilingüismo
- Medio ambiente, seguridad y salud en el trabajo
- Comunicación oral y escrita
- Ejercicio de los derechos fundamentales del trabajo
- Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz
- Implementar hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso
- Implementar hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso

**Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**

- Aplicar prácticas higiénicas y medidas de protección en la preparación de alimentos de acuerdo con normatividad sanitaria y plan de saneamiento.
- Caracterizar materias primas teniendo las fichas técnicas del producto y los estándares de calidad definidos por la organización.
- Describir los fenómenos, principios y leyes de la química a partir del análisis de su contexto productivo y social
- Identificar situaciones problemáticas asociadas a sus necesidades de contexto aplicando procedimientos matemáticos.
- Integrar elementos de la cultura emprendedora teniendo en cuenta el perfil personal y el contexto de desarrollo social
- Comprender información básica oral y escrita en inglés acerca de sí mismo, de las personas y de su contexto inmediato en realidades presentes e historias de vida.

- Interpretar el sentido de la comunicación como medio de expresión social, cultural, laboral y artística.
- Interpretar los problemas ambientales y de sst teniendo en cuenta los planes y programas establecidos por la organización y el entorno social
- Reconocer el trabajo como uno de los elementos primordiales para la movilidad social y la transformación vital.3
- Promover mi dignidad y la del otro a partir de los principios y valores éticos como aporte en la instauración de una cultura de paz
- Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva

AGREGAR RESULTOADO

**Duración de la Guía:** 288 horas.

## 2. PRESENTACION



**Estimados aprendices:**

- La cocina es un arte de muy difícil realización, ya que no solo debe aportar el placer al paladar y a la vista, también se debe trabajar con disciplina puesto que cumplimos un papel importante en la preparación de cada plato a la minuta, un rango en la

brigada de cocina, esto nos compromete a trabar en equipo, tener ética profesional, saber escuchar y seguir instrucciones, usando siempre las buenas prácticas de manufactura y sobre todo cumplir unas funciones nutricionales, de mantenimiento de la salud, básicas para nuestra supervivencia y para poder obtener una mejor calidad de vida. Los ejercicios propuestos en la presente guía, nos servirán para estimular el pensamiento creativo y para asumir compromisos serios frente a los valores arriba mencionados en esta formación por proyectos que realizamos en el Sena. Asumamos con mucho interés el reto que se nos presenta.

**Reflexión Inicial**

Nuestro mundo mantiene en una constante evolución, y la cocina hace parte de estos avances, pero en nuestro cerebro quedan recuerdos de sabores y aromas que al encontrar en el mundo gastronómico nos trae recuerdos de infancia, familiares que cocinaban, reuniones familiares, fiestas, entre otros eventos. Respecto a esto, de manera individual en una tarjeta o en el cuaderno plasme ese recuento histórico de:

- Las comidas que más nos gustaba cuando éramos niños y que en este momento poco las comemos o no volvimos a comer.
- La forma que nuestras abuelas cocinaban, nuestra mamá o familiares, que recordamos de esto y cuál era la comida preferida de ellas.
- Eventos familiares y/o Restaurantes que nos marcaron y que aún seguimos recordándolos, por motivos como el día, el lugar, la decoración, el tipo de comida que nos sirvieron, el servicio que nos presentaron, entre otros aspectos que hicieron que ese día quedara marcado en nuestros recuerdos.

Una vez tengan ese reconocimiento personal conformen una mesa redonda y compartan las apreciaciones de las tarjetas con el análisis histórico de la cocina hagan un intercambio de tarjetas y procedan a y dialoguen sobre los avances gastronómicos y por qué se ha perdido en nuestra juventud la comida ancestral

**Actividades de contextualización**

Como técnicos en cocina debemos aprender a analizar situaciones de problemas reales, cada día aprendemos algo nuevo de esta profesión. Por tal motivo ya cuando entramos a un establecimiento de comidas no lo disfrutamos de la misma manera que cualquier comensal, pues en el tiempo que pasamos en el lugar analizamos de manera más profesional todo lo que pasa en él.

De acuerdo a esto de manera individual responderemos las siguientes preguntas y al finalizar en una mesa redonda compartiremos todas nuestras respuestas que son experiencias vividas a la hora de ir a un establecimiento gastronómico.

1. ¿Cuál es el motivo que te hace ir al establecimiento gastronómico?
2. ¿Si es primera vez que vas a visitar un restaurante que es lo primero que miras del sitio y de la carta?

3. ¿Cuándo tienes un lugar para salir a comer de preferencia porque lo escoges? ¿de este sitio sabes cuantos platos tienen en su carta? ¿has probado todos los platos? ¿cada vez que vas pides el mismo plato?
4. ¿Cuándo vas a un establecimiento gastronómico consultas la historia de cómo se montó? ¿consultas la historia de los platos dentro del menú y/o la temática?
5. ¿De todos los restaurantes que has visitado cuales recuerdas, porque los recuerdas? ¿sabes cuantos platos hay en la carta de los restaurantes o cuantos deben ser el máximo de platos en una carta?
6. ¿Te fijas en la carta del sitio o solo pides y ya?
7. ¿Cuál restaurante es donde ha sido tu mejor servicio al cliente?

Reconocer las características de las materias primas necesarias para la preparación de alimentos de acuerdo con fichas técnicas de producto, estándares de calidad y tipo de preparaciones del establecimiento aplicando las normatividades de las buenas prácticas de manufactura.

**Actividades Apropiación**

**Actividades Apropiación**

**Limpieza, desinfección y dotación del personal de cocina (BPM, BPH)**

**Inicio:** Desarrollaremos la higienización del proceso de las BPM para un manipulador de alimentos, la dotación y elementos de trabajo requeridos, así como la clasificación de residuos sólidos y líquidos para el cumplimiento de la normatividad alimentaria vigente.

**1. Acción Interpretativa: Desarrollo:** Consultar en el en material de apoyo en la plataforma, la normatividad alimentaria vigente en Colombia y su aplicación en la prevención de las Enfermedades de transmisión alimentaria. En el siguiente enlace encontrara información relacionada con el tema:

- www.invima.gov.co
- http://web.invima.gov.co/portal/documents/portal/documents/root/decreto_60_2002.pdf
- http://web.invima.gov.co/portal/documents/portal/documents/root/decreto_3075_1997.pdf

**Acción Argumentativa: Cierre:** Conformar equipos de trabajo de cinco Aprendices y realice un Estudio y socialización del Decreto 3075/97, confrontándolo con la Resolución 2674/13 (Los Artículos objetos y susceptibles de esta actividad, serán suministrados por el instructor una vez se conforme el grupo). Esta actividad estará sujeta a los siguientes parámetros:

Elaboración de Diapositivas que contenga el trabajo realizado, siguiendo parámetros generales de presentación de Diapositivas (Visto en Formación). (FORMA DE ENTREGA: presencial)
Realización de una socialización por grupo y tema, a todos los compañeros de formación, para esta actividad es preciso disponer:

De ayudas audiovisuales, la presentación de videos cortos que permitan ejemplarizar aquello de lo que se habla en la exposición.
Diseñar una actividad Lúdica, que permita evidenciar que los demás compañeros comprendieron el tema expuesto (Ejemplo: Sopa de Letras, Crucigrama, Bingo, etc. Cualquiera que el grupo de aprendices considere pertinente, y que en todo caso sea amena y dinámica)

**Puntos críticos de control en la producción de alimentos**

**Inicio**: Identificaremos los protocolos y los puntos críticos de control (HACCP) en el área de la cocina, evaluaremos como se previenen todos los riesgos de contaminación de los productos a nivel físico, químico y biológico, a lo largo de todos los procesos de la cadena de producción.

https://web.archive.org/web/20180428011916/https://www.sbqconsultores.es/los-siete-principios-del-sistema-appcc/

* La dotación y elementos de trabajo exigidos para la correcta manipulación de los alimentos, en el área de cocina de acuerdo al Decreto 3075/97, Resolución 2674/13
* Programa de Higienización (Lavado, Técnicas de Limpieza y Desinfección)
* Plan Estratégico de Manejo de Residuos (Concepto, Clasificación, Tipos, Manejo), Plagas (Concepto, Tipos, Clasificación, Planes).
* ENERGÍAS (Concepto, Renovables, No Renovables, Control y Manejo)

**1. Acción interpretativa: Desarrollo:** Consultar en el en material de apoyo en la plataforma, como podemos elaborar un reporte de puntos críticos y peligros según protocolos establecidos. Esta actividad debe ser inicialmente identificada y caracterizada a través de un formato que permita la aplicación y seguimiento continuo, de los puntos previamente identificados como Críticos de Control. (FORMA DE ENTREGA: presencial)

**Acción Argumentativa: Cierre:** Diseñar Lista de Chequeo de acuerdo al del Decreto 3075/97, aplicando las modificaciones de la Resolución 2674/13
* Diseñar Formatos para el Control de los Puntos Críticos de Control, que se identifiquen en una línea de Producción.
Elaboración de Diapositivas que contenga el trabajo realizado, siguiendo parámetros generales de presentación de Diapositivas (Visto en Formación). (FORMA DE ENTREGA: Virtual)

**Actividad**
**Almacenar y conservar las materias primas.**

**Inicio**: Identificaremos cada uno de los alimentos sus propiedades organolépticas, como se deben almacenar y los métodos de conservación de estos en el área de la cocina, también identificaremos como revisar su fecha de vencimiento, revisar cantidad de alimentos almacenados, rotulados, tipos de empaques y si son perecederos y no perecederos.
Deben consultar en su material de apoyo en los siguientes link:

- www.invima.gov.co
- https://www.construmatica.com/construpedia/Materias_Primas._Recepci%C3%B3n_y_Almacenamiento#Almacenamiento

**Acción Interpretativa: Desarrollo:** Consultar en el en material de apoyo en la plataforma, la normatividad alimentaria vigente en Colombia
En grupos de dos aprendices realizar una investigación sobre los protocolos que se manejan dentro de un restaurante, los pasos a pasos que se deben hacer cuando se recibe la materia prima hasta nuestro producto final ofrecido a nuestro cliente.
Deben elaborar formatos de:

- Recepción de prima
- Peps (primeras en entrar primeras en salir)
- Rotulación
- Organización según fecha de vencimiento.
- Organización en espacios de neveras.

**Acción Argumentativa: Cierre:** Realizar una presentación en power point y con el apoyo del instructor realizar una socialización del tema y abrir una mesa redonda para retroalimentar lo visto en clase.
Luego de esto proceder en los mismos grupos y el apoyo del instructor tendrán que realizar un manual de protocolo de recepción de materia prima y organización de esta dentro de la cocina del SENA.

**Actividad**
**La historia y la evolución de la Cocina**

**Inicio**: Identificaremos como ha sido la historia y evolución de la cocina a través de los tiempos (así como también los avances tecnológicos en los equipos y utensilios que se requieren en la cocina), La historia de las especies, hierbas aromáticas, condimentos y su diferencia, cuales son los usos más comunes en cocina, como las encontramos en el mercado, cuales se han dejado de usar, cuales son las más usadas en la cocina colombiana o nuestros hogares. (en el siguiente link podrán encontrar toda la información)

* https://es.wikipedia.org/wiki/Cocina_(habitaci%C3%B3n)#Origen_de_la_cocina
* https://es.wikipedia.org/wiki/Cocina_(habitaci%C3%B3n)#Historia_de_la_cocina
* https://es.wikipedia.org/wiki/Cocina_(habitaci%C3%B3n)#La_cocina_dom%C3%A9stica
* https://es.wikipedia.org/wiki/Cocina_(habitaci%C3%B3n)#Otros_tipos_de_cocinas

**Acción Interpretativa: Desarrollo:** Consultar en el en material de apoyo en la plataforma, como evoluciono la cocina desde la prehistoria hasta nuestros días, como eran sus hábitos alimenticios, como conservaban los alimentos, como preparaban y presentaban los platos, que tipos de menaje y utensilios se utilizaban en la preparación de sus alimentos

1. La historia de la cocina colombiana, platos típicos de regiones o departamentos, evolución de la cocina colombiana, utensilios más usados por los colombianos a través de la historia, que culturas se mezclan en nuestra historia de la cocina ancestral y actual. Entre otros puntos que encontraras que nos diferencian de otros países.
2. La historia de la cocina francesa, cuales son los ingredientes que marcan esta la historia de esta cocina, porque es llamada la madre de todas las cocinas, que tan importante fue su historia para la evolución de la cocina, cuáles fueron las técnicas de cocina francesa que más marcaron su historia, cuáles son sus platos típicos de antes y los de ahora, como ha sido su evolución histórica entre otros puntos importantes que deben consultar con el apoyo del instructor sobre la cocina francesa.
3. La historia de la cocina española, como influencio esta cultura en otras o viceversa en la cocina, cuáles son sus platos típicos y como han evolucionado, como influencio la cocina española en la colombiana. Entre otros puntos a consultar importantes de esta cocina.
4. La historia de la cocina africana, cuáles son sus platos típicos más conocidos, cuál fue su aporte en la historia para la cocina colombiana. Entre otros puntos a consultar importantes de esta cocina.
5. La historia de la cocina romana- italiana, la evolución de la cocina romana y como influencio en la italiana, cuáles eran sus platos típicos y cuáles son los platos típicos de ahora (no solo la pasta y la pizza es típico de este país), como eran los festines de comidas de los romanos, cual fue el aporte de la cocina romana y/o italiana a las demás culturas y viceversa, el tomate, la pasta entre otros ingredientes son italianos o de que cultura fue adoptada,

**Acción Argumentativa: Cierre:** Luego con el grupo y con el apoyo de su instructor elaborar una conclusión de las raíces de la cocina ancestral colombiana y las influencias de las otras culturas en nuestra gastronomía a través del tiempo, también cuales fueron los aportes de nuestros ancestros a esas culturas y cuáles de esos platos todavía se conservan y se ofrecen en el menú o cartas de los restaurantes en nuestra época actual.

Conociendo sobre la manipulación de alimentos.

Estudio de caso:

“Pedro, tiene un negocio de frutas y salpicón en el parque del pueblo, como sale muy temprano a venderlas, él tiene la siguiente rutina:



- No realiza su higiene personal (baño diario) antes de pelar y picar las frutas.
- Tiene la uña meñique de la mano larga, por mito de rascado de nariz.

- Nunca sale a vender sin su mascota  el perrito Lucas.
- Manipula dinero constantemente y no cuenta con agua potable, para lavarse las manos ni las frutas.

Apreciado  Aprendiz Teniendo en cuenta este caso, conforme un grupo de 4 personas, elabore  un listado respondiendo a lo siguiente: ¿Por qué considera que es importante incluir unas buenas prácticas en el manejo de los alimentos?



Plasme esto en un cartel y socialice al grupo.

Seleccione un vocero para socializar las observaciones del grupo.

- **Actividad 3.3.1. Documentando la manipulación de alimentos,** *resolución 2674 del 2013 para higiene y manipulación y protocolos según a la norma nts usna 001 del mincomercio, industria y turismo.*

Aprendiz, forme un grupo de 4 personas, consulte la Resolución 2674 del 2013 capítulo 3, sobre los manipuladores de alimentos, Discútalo en plenaria con los demás participantes del grupo, despejen dudas con el instructor.

Participe en la dinámica de almacenamiento de alimentos dada por el instructor, según, la norma vigente.

**Actividad 3.3. 2. Taller sobre uso adecuado de dotación para el manipulador de alimentos**

Participe activamente en el taller propuesto por el instructor, sobre uso adecuado de dotación.

Realicen una lluvia de ideas, según, sus las sugerencias dadas a María en al actividad de reflexión inicial, demuestre en la práctica como debe ser el uso adecuado de la dotación y socialice con los compañeros de la formación.



**3.3.3 Diseñando, planeando, ejecutando y evaluando mi capacitación en BPM:**

Aprendiz, teniendo en cuenta la actividad Aplicar el plan de capacitación de BPM para manipular alimentos de acuerdo con normatividad vigente. (Resolución 2674 del 2013 en su Artículo 12 y 13. Educación y capacitación):

*, Todas las personas que realizan actividades de manipulación de alimentos deben tener formación en educación sanitaria, principios básicos de Buenas Prácticas de Manufactura y*

*prácticas higiénicas en manipulación de alimentos. Igualmente, deben estar capacitados para llevar a cabo las tareas que se les asignen o desempeñen, con el fin de que se encuentren en capacidad de adoptar las precauciones y medidas preventivas necesarias para evitar la contaminación o deterioro de los alimentos.*

Vamos a escribir individualmente en un papel los temas que le gustaría tratar en el curso, lo que quiere aprender sobre las BPM en que usted trabaja diariamente como manipulador de alimentos. Algunos ejemplos de esos temas podrían ser:

*"ETAS, uso adecuado de dotación, manejo adecuado de residuos, limpieza y desinfección, Buenas Prácticas de Manufactura y sistemas preventivos de aseguramiento de la inocuidad, rotulado de alimentos, protocolo de lavado de manos, legislación sanitaria vigente, reconocer los factores que pueden ocasionar contaminación cruzada en lugares diferentes a su área de trabajo, de acuerdo con la legislación sanitaria vigente, reporto los síntomas de enfermedades infectocontagiosas (ETAS), manejo adecuado de alimentos en cuarentena entre otras*.
En su hoja de cuaderno, estimado aprendiz, va a realizar el siguiente cuadro con el consolidado de los temas propuestos por todo el grupo formativo, creando así nuestro Plan de capacitación, para dar cumplimiento a la normatividad vigente dirigida a los manipuladores de alimentos.

| PLAN DE CAPACITACIÓN | | | | |
|---|---|---|---|---|
| TEMA | METODOLOGÍA | DURACIÓN | FECHA(cronograma) | Instructor: |
| *Ejemplo: Inducción (obligatoria)* | Taller práctico BPM | 2 horas | Al iniciar el curso | Técnico |
| Etas, contaminación cruzada | Taller práctico BPM | 2 horas | Encuentro según horario | |
| Técnicas de conservación | Taller práctico BPM | 2 horas | Encuentro según horario | |
| Almacenamiento de materias primas. | Taller práctico BPM | 2 horas | Encuentro según horario | |
| Infraestructura | Taller práctico BPM | 2 horas | Encuentro según horario | |
| Plan de saneamiento | Taller práctico BPM | 8 horas | Encuentro según horario | |
| normatividad | Taller práctico BPM | 2 horas | Encuentro según horario | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rotulado de alimentos | Taller práctico BPM | 2 horas | Encuentro según horario | |
| Limpieza y desinfección | Taller práctico BPM | 4 horas | Encuentro según horario | |
| microorganismos | Taller práctico BPM | 4 horas | Encuentro según horario | |
| | | | | |

**3.3.3.1 Plan de capacitación en marcha sobre BPM.**

Estimado aprendiz participante de este curso de Higiene para manipuladores de alimentos, vamos a poner en práctica el Plan de capacitación en marcha sobre de BPM que en grupo propusieron en el punto 3.3.1.1 de la presente guía, según las necesidades personales y de la empresa para la que usted trabaja. Para esto se iniciará con la inducción al personal nuevo, así:

- Se realizará un conversatorio sobre las generalidades de las BPM, según el tipo de alimento que se elabore en la empresa, teniendo en cuenta el tipo de riesgo del mismo. Todo esto basado en la normatividad vigente sobre manipulación de alimentos. Al final del conversatorio podremos contestar esta pregunta: ¿Por qué debemos tener nuestra empresa saneada?




Luego de esta inducción al personal nuevo daremos cumplimiento al Plan de capacitación propuesto por el grupo, con el material didáctico que entrega el instructor.

Forme un grupo de tres personas, allí el instructor le suministrará material para realizar la reflexión inicial de este curso complementario. Los materiales son: tijeras y una hoja de papel con 7 piezas, llamadas *tans* que son:

- 5 triángulos de diferentes tamaños (dos grandes, uno mediano y dos pequeños)
- 1 cuadrado
- 1 paralelogramo romboide

Proceda a recortar las figuras tans.
Las reglas clásicas del Tangram son muy sencillas: se trata de colocar las 7 figuras dadas de tal forma que se obtengan distintas configuraciones geométricas. La finalidad de esta actividad es que ubiquen las figuras de tal forma que se logre una imagen de las brindadas en el ejemplo dado a

continuación utilizando todas las 7 figuras tans suministradas. Para esta actividad cuenta con 7 minutos contabilizados por el instructor.
Figura 1, ejemplos de figuras a realizar con el tangram
v

Esta actividad es divertida, y más aún si en cada figura se encuentra un objeto que lo estamos ubicando en diferente orden en la figura del tangram escogida por ustedes. Esto nos lleva a plantearnos la siguientes preguntas:

¿Este juego presenta situaciones que podrían reflejar su vida diaria en el momento de almacenar objetos?

¿Qué situaciones en cuanto a su seguridad personal podrían presentarse?

**3.3.3.2 Generalidades de BPM reconociendo los factores que pueden ocasionan contaminación a los alimentos y su relación con la infección, toxiinfección y la intoxicación, en la salud, medidas preventivas de las ETAS y el reporte de las mismas.**

# Nutrientes esenciales




Aprendiz; dibuje en su cuaderno el siguiente cuadro y teniendo en cuenta el material didáctico brindado por el instructor diligencie las áreas que faltan de la siguiente manera:

- Escribe en cada columna un nutriente que se encuentre en cada alimento. Tome en cuenta el dibujo sumistrado por la instructora.

3.3.4.2.Ahora, al terminar esta clasificación realizada reflexione: ¿Qué nutriente me hace falta en mi plato de alimentación diario?

¿Que afectaría el no consumo de estos nutrientes a mi calidad de vida?



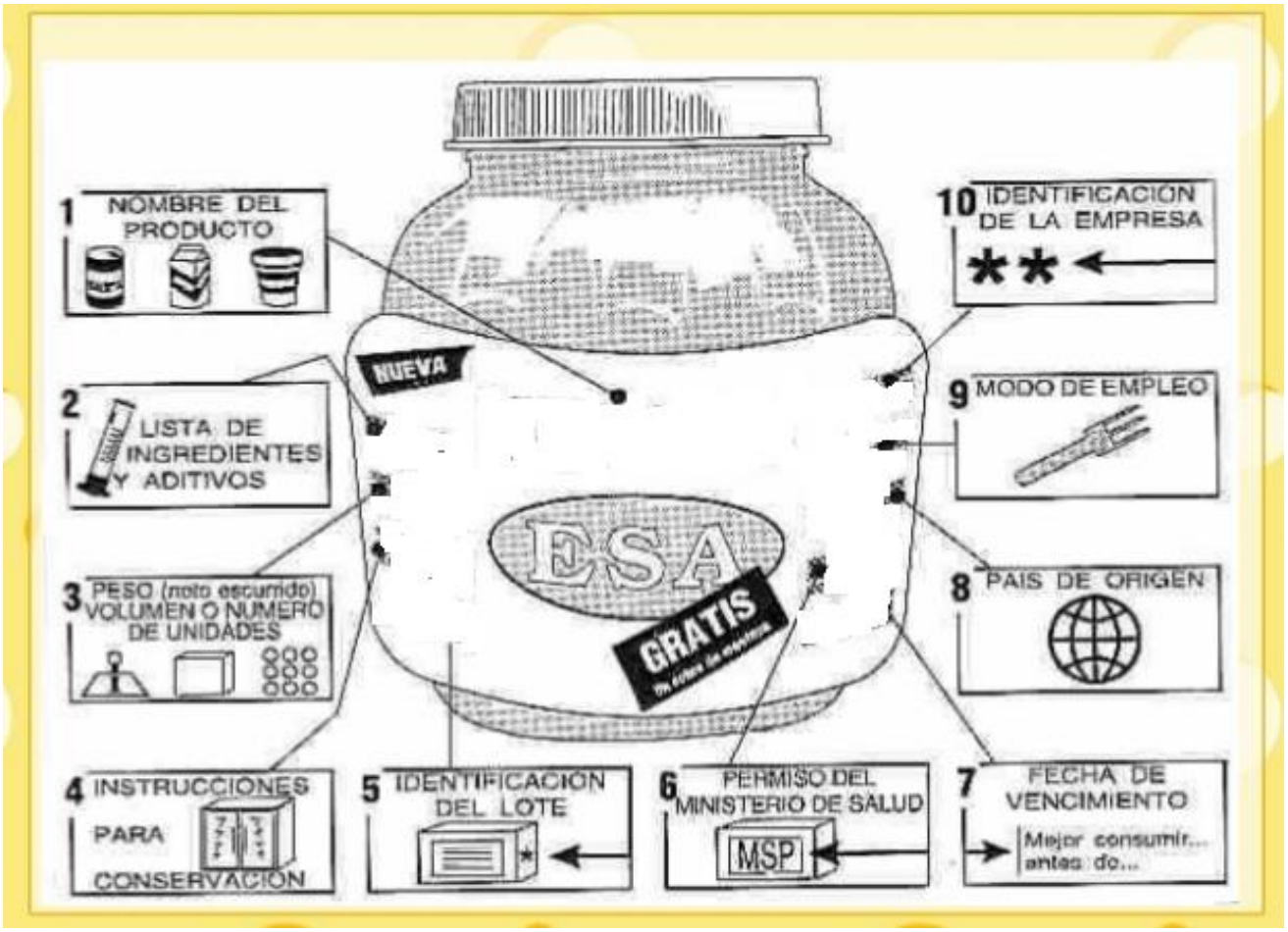
Adiós a la pirámide nutricional, ahora es “mi plato”

**Crea tu plato**:

Después de realizar esta actividad sobre la clasificación de los alimentos según su procedencia y sobre los nutrientes que aportan, se pueden concluir la importancia de conservarlos para evitar contaminación.

**Actividad 3.3. 5 Información al consumidor**

Estimado aprendiz; teniendo en cuenta la siguiente imagen obtenga información de un alimento empacado y escriba en los recuadros de la siguiente imagen los datos del rotulado tomados.




Según lo investigado complete la siguiente información en cada figura:

Dibuja en cuadro dado por su instructora, el empaque del alimento teniendo en cuenta la información del rotulado de alimentos suminsitrada en la anterior figura. ¿ A que normatividad corresponde?

_____

SEGMENTO A

SEGMENTO B

SEGMENTO C

SEGMENTO D

SEGMENTO E

**Información Nutricional**

Tamaño por porción 1 taza (228 g)
Porciones por envase 1

| **Cantidad por porción** | |
|---|---|
| **Calorías** 260 | Calorías de grasa 120 |
| | **Valor Diario*** |
| **Grasa Total** 13 g | **20%** |
| Grasa Saturada 5 g | 25% |
| Grasa Trans 2 g | |
| **Colesterol** 30 mg | **10%** |
| **Sodio** 660 mg | **28%** |
| **Carbohidrato Total** 31 g | **10%** |
| Fibra dietaria 0 g | 0% |
| Azúcares 5 g | |
| **Proteína** 5 g | |

| | |
|---|---|
| Vitamina A 4% | Vitamina C 2% |
| Calcio 15% | Hierro 4% |

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

| | Calorías | 2000 | 2500 |
|---|---|---|---|
| Grasa Total | Menos de | 65 g | 80 g |
| Grasa Sat. | Menos de | 20 g | 25 g |
| Colesterol | Menos de | 300 mg | 300 mg |
| Sodio | Menos de | 2400 mg | 2400 mg |
| Carb. Total | | 300 g | 375 g |
| Fibra dietaria | | 25 g | 30 g |

Calorías por gramo:
Grasa 9 Carbohidratos 4 Proteína 4

En la siguiente imagen se observa el rotulado nutricional de un alimento, teniendo encuenta esta información, transcribe la información que observas en el empaque en el cuadro siguiente y menciona las diferencias que observas y contesta lo siguiente: ¿ Qué norma aplica para el rotulado nutricional? Y ¿Por qué es importante esta información?

*1 Documentando las Buenas prácticas de almacenamiento*

Con la información suministrada en los videos vistos en la actividad anterior, apreciado aprendiz a nivel de grupo de tres personas participe en la actividad sobre la información que debe llevar el empaque, envase y embalaje. Para complementar lo solicitado en esta actividad investigue en internet, resolución 2674 del 2013, formas de embalar, tipos de estibas ( pelett,) Rotulado de alimentos (resolución 5109) y Código internacional de embalaje.

3.3.5

*Basándose en el código propuesto, diseñe su embalaje en la figura dada a continuación:*

*Aprendiz, según esta práctica realizada sobre rotulado y códigos internacionales de embalaje, responda:*

*Para usted como encargado de la logística y como consumidor final, ¿Cuál considera que es la información más importante que contiene el empaque y el embalaje a la hora de comprar o recibir productos?*




*3.3.3.2 Almacenando productos aplicando mi seguridad personal:*

*Estimado aprendiz,*

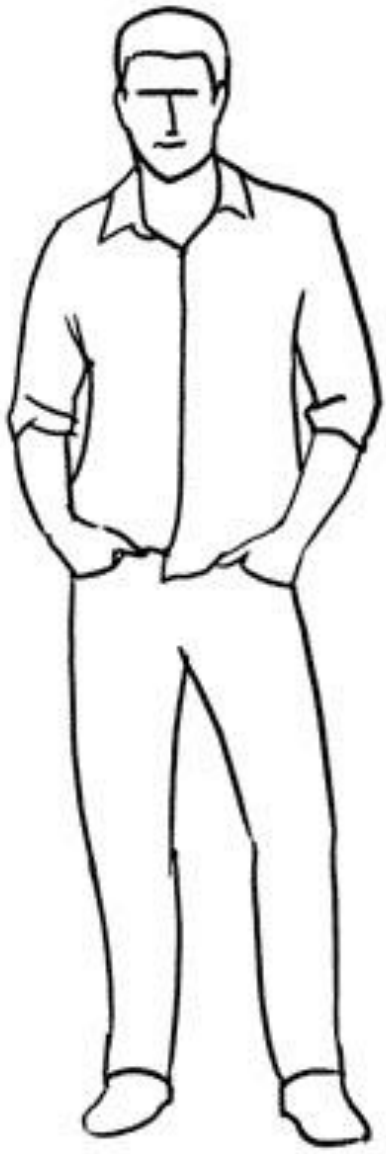
*En la práctica de almacenar productos se encuentran situaciones que ponen en riesgo nuestra salud y la calidad de los productos almacenados, esto hace necesario que apliquemos las medidas de seguridad industrial, según políticas de la empresa. En este taller vamos a realizar dos actividades con nuestros compañeros ( 3 aprendices ), la primera es vestir a Juan (figura 3). Le vamos a dibujar la dotación requerida según la normatividad vigente, resolución 2674 del 2013 en el capítulo 3.*

*Figura 3*

Luego de realizar este dibujo, con material reciclado aportado por los integrantes del grupo realizaremos el reinado del empleado del curso. Consiste en disfrazar a un compañero elegido para representar al grupo como el bodeguista que cumple con todos los requisitos en cuanto seguridad personal se refiere.

Reflexión de la actividad:

Aprendiz, a nivel personal responda lo siguiente
¿ Es necesario usar todos los elementos de protección personal mencionados en esta actividad? ¿Por qué?
¿Qué podría suceder si no utilizo alguno de estos elementos de protección personal en mi trabajo?
¿Qué pasará si los uso todo el tiempo, incluso cuando me desplazo a mi hogar o al baño?
Responda estos interrogantes y participe en la lluvia de ideas propuesta por el instructor.






***Evidencia: Contaminación y ETA***

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) se dan generalmente por la presencia de microorganismos patógenos en las comidas, debido a la mala manipulación y/o conservación de los alimentos. Teniendo en cuenta lo anterior resuelva los siguientes ítems:

"Piense en un restaurante de su ciudad e identifique qué materias primas o alimentos pueden llegar a contaminarse por agentes patógenos (hongos, parásitos, virus o bacterias), para hacerlo diligencie la tabla proporcionada por la instructora."

- *Rap: Manipulación de alimentos*

Aprendiz, por favor apoyarse con el uso de la biblioteca Sena tanto con libros en físico el el uso de la plataforma virtual al siguiente enlace:

https://biblioteca.sena.edu.co/paginas/bases.html

**Actividad**
**Elaborar una Carta/menú para el restaurante del Sena**

**Inicio**: Identificaremos de acuerdo a nuestro proyecto formativo, uno de nuestros productos entregables, como se diseña y se elabora una carta para el restaurante Bio, como se debe estandarizar cada uno de los platos que implementaremos en la carta. En el siguiente link les mostraré como se puede diseñar una carta para un restaurante
https://www.olaclick.com/?gclid=Cj0KCQjwrsGCBhD1ARIsALILBYqn2k-T4nKzH5lbcO9VTYjiGwQOm1c6psMJhATGPUKO7j3OgtW8yeEaApaiEALw_wcB

**Acción Interpretativa: Desarrollo:** Consultar en el en material de apoyo en la plataforma, como podemos diseñar un menú/carta para el restaurante Bio del Sena, también debemos tener los precios de cada uno de los alimentos que se necesitan para la elaboración de estos alimentos, la carta debe de tener los siguientes parámetros:
* 10 entradas
* 10 platos fuertes
* 10 postres
* 10 bebidas
* Costos de elaboración por cada plato

**Acción Argumentativa: Cierre:** Realizar una presentación en power point y con el apoyo del instructor realizar una socialización del tema y abrir una mesa redonda para retroalimentar lo visto en clase, luego de realizar la consulta, socializarla con el apoyo del instructor en el cual él les ayudara a completar las presentaciones.

**Actividad**
**Funciones por Cargo para Brigada de Cocina y servicio a la mesa (mesa y bar)**

**Inicio**: Identificaremos las brigadas de cocina que tienen como finalidad mantener el orden y la producción adecuada cuando de preparar una gran cantidad de platos se trata y esto se logra delegando adecuadamente las diversas tareas o funciones, Las jerarquías siempre serán una base fundamental para que todo funcione correctamente en la cocina, conoceremos cada uno de los perfiles en que podrán desempeñarse en su área de producción, en el siguiente link podrán identificar cada una de estas funciones.

https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/todos/brigada-de-cocina-clasica/#:~:text=Las%20brigadas%20de%20cocina%20tienen,a%20profesionales%20y%20especialistas%20culinarios.

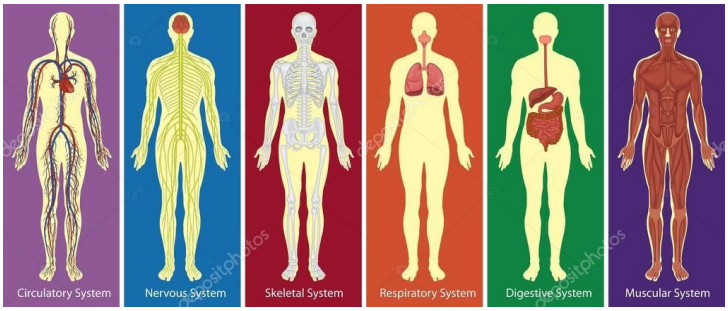
https://institutpaulbocuse.usil.edu.pe/blog/que-es-el-brigade-de-cuisine-y-como-se-divide

**Acción Interpretativa: Desarrollo:** Consultar en el en material de apoyo en la plataforma, como se deberá hacer una brigada, en el laboratorio de cocina del Sena CTA Consulte el material recomendado por su instructor técnico y con el material de apoyo suministrado, elabore un informe en PowerPoint o Prezi de los cuadros de mando de las estaciones de cocina, mesa y bar con las funciones de cada cargo, rango y la importancia que cumple cada cargo, debe agregar un mapa conceptual en donde este plasme el orden jerárquico en la cocina.

**Acción Argumentativa: Cierre:** Realizar una presentación en power point y con el apoyo del instructor realizar una socialización del tema y abrir una mesa redonda para retroalimentar lo visto en clase, socializarla con el apoyo del instructor en el cual él les ayudara a completar sus dudas e inquietudes.

## CULTURA FISICA- HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

### ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA




La anatomía nos habla de la estructura del cuerpo, de lo que está compuesto, sus diferentes sistemas como el óseo, muscular, etc., que hacen que funcionen de una forma armoniosa y adecuada para obtener una buena salud.
Por otra parte, la fisiología nos habla del estudio de cómo funcionan los diferentes sistemas.
Para poder entender nuestro cuerpo y poder tener más control del mismo desde lo físico y lo psicológico debemos comprender cómo funciona nuestro cuerpo.
En el siguiente enlace encuentra una aplicación gratuita sobre los sistemas del cuerpo humano para que le ayude a comprender un poco más el tema. Se puede descargar en cualquier dispositivo.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rendernet.humanmale&hl=es&gl=ES

**Actividad:**
Realice un cuadro sobre los sistemas que componen el cuerpo humano:

| ANATOMIA Y FISIOLOGIA | | | |
|---|---|---|---|
| **SISTEMA** | **DEFINICIÓN** | **COMPOSICIÓN** | **PARA QUÉ SIRVE** |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Desarrolle el cuadro en grupo de 4 personas y suba la evidencia a la plataforma territorium para luego socializar en la formación.

**MIOLOGÍA Y ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO.**



Dentro de la actividad física el movimiento es uno de los principales estudios para esto hay diferentes ciencias como la miología y la biomecánica que estudian este tema. ,

que produce el movimiento en el ser humano
Estructuras que intervienen en el movimiento
cómo se componen los músculos
tipos de tejido muscular
cómo se componen los huesos
Clases de huesos
según la división del cuerpo en cabeza, tronco, extremidades superiores y extremidades inferiores.identifique los principales huesos y músculos de cada zona.

| **MÚSCULOS Y HUESOS** | | |
|---|---|---|
| **ZONA** | **HUESOS** | **MÚSCULOS** |
| CABEZA | | |
| TRONCO | | |
| EXTR. SUPERIORES | | |
| EXTR. INFERIORES | | |

A continuación encuentra un juego interactivo del sistema óseo, no importa si se equivoca varias veces, el hecho de repetir el juego varias veces hasta lograrlo dejará un buen nivel de recordación

https://es.educaplay.com/juego/2981615-esqueleto_humano.html



Músculos frontales

https://cienciasnaturales.didactalia.net/recurso/musculos-del-cuerpo-vista-de-frente-primaria/eee04200-1422-4631-b087-31690bbb650b

Musculos anteriores

https://cienciasnaturales.didactalia.net/recurso/musculos-del-cuerpo-vista-de-espaldas-primaria/fc87d3e6-5200-4cca-b1be-71219de9d901

**Actividad** Desarrollar actividades recreativa, en cada una de las sesiones, según indicaciones del instrutor. Las actividades deben ir dirigidas a desarrollar la coordinación motora gruesa y fina, realizar un plan en el cual se debe describir para que grupo va dirigida la actividad, fecha, recursos físicos y descripción

**Actividad**;:

Identifique los diferentes huesos y músculos según juego de ruleta que se realice en formación

https://flippity.net/rp.php?c=Gluteos,Abductores,trapecio,Pectoral%20mayor,biceps%20braquial,Triceps,Deltoides,Dorsal%20mayor,Recto%20abdominal,Cuadriceps,Gastrocnemios,M%C3%BAsculo%20tibial,Soleo,Externon,Costillas,Humero,Cubito,Radio,Tibia,Peron%C3%A9,Femur,Pelvis,&t=Musculos%20y%20huesos

**MOTRICIDAD Y PSICOMOTRICIDAD.**




Dentro de las actividades que realizamos en nuestra vida a nivel social, familiar, educativa y en el ámbito laboral siempre estamos realizando actividades y movimientos que por la rutina o sistematización de los mismos no los discriminamos y no somos conscientes. El ser humano fué creado para moverse, para hacer, crear y dinamizar su mundo. Las habilidades psicomotrices empiezan desde que nacemos y se van alimentando a medida que crecemos, algunas veces en ese desarrollo podemos tener falencias por varias razones pero las más comunes es por falta de estímulos para desarrollar estas habilidades, que aunque en el momento no se vean tan importantes, después en la vida adulta y laboral se ven reflejados en la falta de habilidad motriz para desarrollar las tareas propias de nuestros cargos .Por tal motivo vamos a mirar qué son las habilidades motrices, su incidencia a nivel laboral y cómo podemos contribuir para mejorar o mantener estas habiilidades.

**Actividad**:

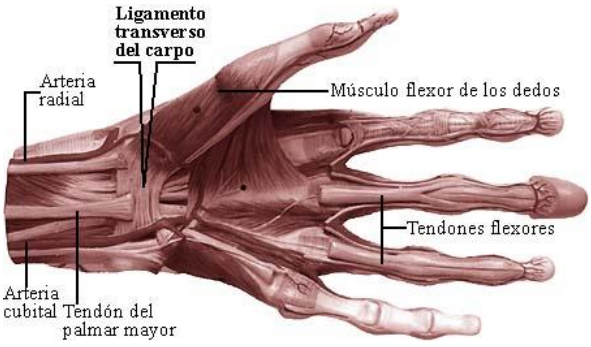
A continuación realice la siguiente consulta

¿Qué es la motricidad ?
¿Clasificación de la motricidad?
¿Qué es psicomotricidad ?
¿Porqué es importante la psicomotricidad?

¿ Cuáles son destrezas o habilidades motoras?

Realice 10 ejercicios de motricidad fina y 10 ejercicios de motricidad gruesa en su vida cotidiana y en el trabajo. (pueden haber actividades que se repitan)

| | COTIDIANO | TRABAJO |
|---|---|---|
| **MOTRICIDAD FINA** | | |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| **MOTRICIDAD GRUESA** | | |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |






Para las diferentes actividades de oficina requerimos una gran cantidad de tiempo realizando ejercicios de digitación y observación, donde intervienen las manos y los ojos, estos dos órganos tienen una cantidad de

músculos y nervios muy pequeños y complejos los cuales son necesarios para su buen funcionamiento. Por tal motivo es muy importante poder realizar actividades que puedan fortalecer estos músculos, descongestionarlos en el sentido de la carga de trabajo y tiempo de exposición a los ordenadores, ya que la fatiga de las manos y ojos pueden causar problemas físicos entre los cuales están sindrome de tunel del carpio, pérdida de enfoque visulal y el cansancio visual.

**Actividad:**
Realice una cartilla con 10 ejercicios para fortalecimiento de las manos y 10 ejercicios para agilidad de los dedos, de los ojos.
Presentarlo en formato word, realizar el trabajo en grupos de 3 personas.
subir la evidencia a territorio CARTILLA EJERCICIOS HABILIDADES PSICOMOTRICES

**Actividad:**
Ejecute los ejercicios propuestos en la cartilla en una video donde se vea su rostro y la ejecución de los ejercicios
Presentar el video en formato mp4, editar el video de tal manera que se logre ver bien la ejecución de cada ejercicio, subir la evidencia a territorio en VIDEO EJERCICIOS COORDINACIÓN VISO MANUAL

TEMAS DE REFUERZO EN LA WEB
Motricidad
https://prezi.com/p/1dj-zrcfsard/motricidad-laboral/

Motricidad laboral
http://temadeporte.blogspot.com/p/motricidad-laboral.html
https://issga.xunta.gal/sites/w_issga2/files/2018_02_empresas_saudables_co_marco_lamela_louzan_0.pdf
https://motricidadlaboral.com/
http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/155-cuerpo.pdf

Ejercicios de motricidad
https://www.flintrehab.com/es/ejercicios-de-terapia-ocupacional-para-mano/

| Evidencias de Aprendizaje | Criterios de Evaluación | Técnicas e Instrumentos de Evaluación |
|---|---|---|
| **Evidencias de Conocimiento: Historia y Evolución de la Cocina.** Historia, especies | Interpretar los contextos actuales de la cocina de acuerdo a su evolución histórica, avances tecnológicos y características de clima. | **Técnica de evaluación:** Formulación de preguntas.<br><br>**Instrumento de evaluación:** Cuestionario.<br><br>**Técnica de evaluación** |

| | | |
|---|---|---|
| **Recopilando los platos más representativos de la cocina ancestral norte del valle del cauca** Revista | | Valoración de producto<br><br>**Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo |
| **De producto:** Cuadro de identificación de riesgos laborales relacionados con su ambiente laboral. | Contribuyen el cuidado y uso de los elementos que integran su entorno formativo y laboral. | **Técnica de Evaluación**: Valoración del producto **Instrumento de Evaluación**: Lista de chequeo. |
| **Evidencias de Producto:** Carta / menu | Interpretar los contextos actuales de la cocina de acuerdo a su evolución histórica, avances tecnológicos y características de clima.<br>Reconoce las características organolépticas y físicas y químicas de los alimentos. | **Técnica de evaluación**: Valoración de producto.<br><br>**Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo. |
| **De desempeño:** presentación sobre la importancia de la implementación de estrategias de gestión ambiental en el desempeño laboral y social. | Dispone los residuos teniendo en cuenta las normas de clasificación de los mismos.<br>Optimiza los recursos requeridos en el desarrollo de sus actividades formativas y productivas.<br>Mantiene limpio y ordenado el lugar donde desarrolla sus actividades formativas y productivas según estándares de protección ambiental.<br>Contribuye en el cuidado y uso de los elementos que integran su entorno formativo y laboral según normas institucionales. | **Técnica:** Valoración de Desempeño.<br><br>**Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo |

| **DETECTAR LOS RIESGOS DE CONTAMINACIÓN QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS TENIENDO EN CUENTA LOS TIPOS DE CONTAMINANTES (FÍSICOS, QUÍMICOS Y BIOLÓGICOS).** | | |
|---|---|---|
| **Evidencias de Aprendizaje** | **Criterios de Evaluación** | **Técnicas e Instrumentos de Evaluación de la Evidencia** |
| **Evidencias de Conocimiento:** | Reconoce los contaminantes de los alimentos según fuentes y factores que la generan.<br><br>Identifica los mecanismos de contaminación de los | **Instrumento de evaluación:**<br><br>Cuestionario |

| | | |
|---|---|---|
| **(**Maneja los conceptos vinculados a, Listado de defectos Higiénicos)<br><br>**Evidencias de Desempeño:**<br><br>Aplicar el plan de capacitación de BPM para manipular alimentos de acuerdo con normatividad vigente. | alimentos de acuerdo con factores, Fuentes y puntos críticos de control.<br><br>Relaciona sintomatología de enfermedades con riesgos de contaminación en los alimentos.<br><br>Relaciona alimentos de mayor, medio y bajo riesgo con los posibles factores de Contaminación endógenos y exógenos.<br><br>Prepara soluciones de limpieza y desinfección según tipo de agente y procedimientos<br><br>Establecidos. Higieniza áreas de producción, equipos y utensilios para la preparación de alimentos de Acuerdo con programa de limpieza y procedimiento operativo estandarizado de saneamiento." | **Instrumento de evaluación:**<br><br>Lista de chequeo desempeño. |

1. **DE TERMINOS**

   **Aprendizaje auto dirigido**

   Es un método en el que el aprendiz asume la iniciativa en el diagnóstico de sus necesidades de formación, la formulación de los objetivos, la elección y búsqueda de los recursos humanos y materiales, selecciona las estrategias para aprender mejor y evalúa los resultados obtenidos. El instructor – tutor actúa como facilitador y es un recurso al del aprendizaje auto dirigido.

El aprendizaje autónomo se refiere a la posibilidad que tiene el aprendiz de gestionar su propio proceso de aprendizaje para desarrollar las competencias, accediendo a diferentes fuentes de conocimiento. Desde el proyecto se identifican los tiempos de dedicación del aprendiz a trabajo con el Instructor- tutor, con el monitor, con el equipo (grupo de trabajo) y al trabajo individual (por ejemplo, consultas en blackboard, tiempo dedicado a prácticas empresariales y a otras actividades).

**Aprendizaje colaborativo**
Conjunto de métodos que se aplican en grupos pequeños, de entrenamiento y desarrollo de habilidades mixtas, donde cada miembro del grupo es responsable tanto de su aprendizaje como del de los restantes miembros del grupo.

**Anatomía**: Es el contexto (estructura) en que ocurren los fenómenos (funciones) vitales.
Fisiología

**Criterio de Evaluación**
Enunciado que expresa el grado y tipo de aprendizaje que se espera que sea alcanzado por el Aprendiz respecto a algún concepto, procedimiento o actitud concreta. El criterio puede representarse a través de indicadores o descriptores específicos. Proveen señales significativas para la evaluación, las cuales dan cuenta del estado de las competencias desarrolladas por el Aprendiz.

**Habilidades psicomotora:** Es la habilidad que requiere el sujeto para coordinar la información sensorial y la respuesta muscular para así poder realizar una tarea.

- **Manipulador de alimentos**: es toda persona que interviene directamente y, aunque sea en forma ocasional, en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos.
- **Desinfección y descontaminación:** es el tratamiento físico-químico o biológico aplicado a las superficies limpias en contacto con el alimento con el fin de destruir las células vegetativas de los microorganismos que pueden ocasionar riesgos para la salud pública.
- **Higiene de los alimentos**: son el conjunto de medidas preventivas necesarias para garantizar la seguridad, limpieza y calidad de los alimentos en cualquier etapa de su manejo.
- **Limpieza:** es el proceso o la operación de eliminación de residuos de alimentos u otras materias extrañas o indeseables.
- **Agua potable**: es el agua que se considera apta para el consumo humano porque ha tenido un proceso de purificación con el fin de evitar riesgos para la salud.
- **Biodegradable**: condición que tienen algunos productos de descomponerse por efectos ambientales o por entrar en contacto con agentes biológicos.
- **Capacitación:** formación del personal en el manejo de actividades involucradas en los procedimientos de saneamiento documentados y establecidos.
- **Documentos:** procedimientos escritos de programas de saneamiento en donde se describen las actividades que se desarrollan para garantizar eficacia.

- **Excedente:** es todo material o producto que sobra de las actividades u operaciones de producción industrial o del consumo de productos comercializados.
- **Instalación:** es la infraestructura necesaria para el buen funcionamiento de una empresa u organización. Lo integran plantas, edificios, áreas, zonas, locales, bodegas, entre otros.
- **Limpieza:** proceso en el cual se elimina la suciedad presente en las superficies de instalaciones, equipos y utensilios mediante el uso de detergentes.
- **Microorganismo:** ser vivo que solamente puede ser visualizado a través del microscopio. Son unicelulares.
- **MIP:** manejo integrado de plagas.
- **Plan de saneamiento básico**: es un documento que establece una serie de requerimientos y procedimientos relacionados con limpieza y desinfección.
- **POES:** Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento.
- **Registros**: documentos establecidos para llevar un control y una verificación de los procesos.

## 6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS


Libro Manual gastronómico de Nestlé profesional creative food & beverage solutions

Libro la cocina francesa clásica de Le Gordon Blue

Libro: La guía profesional de la cocina de Jaime álzate

Libro: salsas madres y salsas derivadas de Daniel Sandoval escuela de gastronomía instituto superior mariano moreno introducción a la cocina I

Libro: historia de la cocina y de los cocineros (E. neirinck, J-P Poulain)

Anatomía CON ORIENTACIÓN CLÍNICA 6a Edición, Keith L. Morre y &. Editorial Wolters Kluwer. 2010

HARMUT, B/HERBERT, R Teoría del movimiento. Francfurt. 1994.

SÁNCHEZ F. Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos, 1992.

INVIMA. (2013). Resolución 2674 del 2013. Obtenido de Instituto Nacional de Medicamentos y Alimentos: https://www.invima.gov.co/

Martínez, B. (2013). *El manejo higiénico de los alimentos.* Mexico: Limusa.

Maza, M. A. (2015). *Manipulador de alimentos.* Mexico: Limusa.





*youtube*. (13 de 9 de 2020). Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=RT4auznDtsE

*Youtube*. (20 de 04 de 2020). Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=A9o_RmrNMI0

## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

| | **Nombre** | **Cargo** | **Dependencia** | **Fecha** |
|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | **Luis Felipe Rúa Zapata** | **Instructor lider** | **Coordinación Académica** | **14/02/2023** |
| | Lina María Holguin Duque | Apoyo técnico | Coordinación Académica | 15/02/2023 |
| | Edgar Melo Diaz | Instructor | | 16/ 02/ 2023 |

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

| | **Nombre** | **Cargo** | **Dependencia** | **Fecha** | **Razón del Cambio** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | | | | | |