



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE COCINA COLOMBIANA

- Denominación del Programa de Formación: COCINA COLOMBIANA
- Código del Programa de Formación: 66210029
- 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. PREPARAR PLATOS COLOMBIANOS, EN EL TIEMPO, Y CANTIDAD ESTABLECIDA POR LA EMPRESA.
- Duración de la Guía: 20 horas.

2. PRESENTACIÓN

Apreciado Aprendiz!

Es importante que las Personas aprendan a elaborar las distintas preparaciones que se encuentran en el grupo de las comidas rápidas. Los amasijos constituyen una parte esencial del mercado de comidas rápidas, por lo que ustedes como participantes pueden obtener conocimientos que le permitan mejorar su empleabilidad. En este curso se les ofrece innovación en la presentación habitual de diversos productos.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

• Descripción de la(s) Actividad(es)	1 Elaborar preparaciones calientes con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta estándar.
• Descripción de la(s) Actividad(es)	3. Apropiación de conocimientos sobre Elaborar preparaciones calientes con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta estándar..



<ul style="list-style-type: none">Descripción de la(s) Actividad(es)	4. Apropiación de conocimientos sobre como elaborar platos fríos de acuerdo con la receta estándar
<ul style="list-style-type: none">Ambiente Requerido	Ambiente de Cocina Europea 1010A Centro Comercio y servicios Regional Tolima
<ul style="list-style-type: none">Materiales	Devolutivo (Muebles y equipos) Equipos de cómputo, Televisor, Tablero y menaje de cocina.

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

La gastronomía de Colombia

Es el resultado de la fusión de alimentos, prácticas y tradiciones culinarias de las culturas indoamericanas locales, europeas (principalmente española) y africanas. Aunque no hay consenso en cuanto a un único plato que represente a toda la gastronomía colombiana, son muy reconocidos el sancocho y la arepa en sus distintas variantes, la bandeja paisa, el ajiaco santafereño, el cholado, el pandebono, el mote de queso, la lechona tolimese, la mamona o ternera a la llanera, el mote santandereano, el tamal y los pescados, sobre todo en las regiones costeras y ribereñas.¹ La mejor opción para probar todos los platos nacionales es yendo a los diferentes festivales gastronómicos del país, tales como Alimentarte, Congreso Gastronómico de Popayán, Sabor Barranquilla, Cafés de Colombia Expo y Expovinos y las demás ferias del Grupo Éxito.

La [lulada](#) es una bebida típica del [Valle del Cauca](#), especialmente de [Cali](#), capital del departamento.²



La [arepa](#) con [chorizo](#) es una comida rápida colombiana.



Plato tradicional de la gastronomía antioqueña, la "*bandeja paisa*".



Plato tradicional de la gastronomía regional santafereña, el ajíaco cuenta con tres tipos de papa diferentes.

De la diversidad de fauna y flora en Colombia surge una variada gastronomía esencialmente criolla, con poca influencia de cocinas extranjeras. Los platillos colombianos varían en preparación e ingredientes por región e incorporan las tradiciones de las culturas española, indígena y negra. Algunos de los ingredientes más comunes en las preparaciones son cereales como el arroz y el maíz, tubérculos como la papa y la yuca, variedades de leguminosas (fríjoles), carnes como la de vaca, gallina, cerdo, cabra, cuy y otros animales silvestres, pescados y mariscos. Es importante también la variedad de frutas tropicales como el mango, el banano, la papaya, la guayaba, el lulo y la maracuyá.

En la subregión antioqueña la gastronomía tradicional trata de platos que nacieron y se desarrollaron en contextos rurales aislados del resto del país durante generaciones, los cuales han sobrevivido los procesos de industrialización, urbanismo y globalización. El plato típico antioqueño se compone por una bandeja con frijoles, arroz, huevo, tajadas de maduro, chicharrón, carne molida, morcilla, chorizo y aguacate.

GFPI-F-135 V01

Platos fuertes	Sopa de mondon go	Lomo de cerdo	Arepas	Otros platos	Postres	Chocolat e parviao
----------------	-------------------	---------------	--------	--------------	---------	--------------------



Bandeja paisa	antioqueño	acaramelado	Arepa paisa	Quesito antioqueño	Arequipe paisa con brevas	Arroz con leche
Fríjoles antioqueños	Morcilla antioqueña	Patacones antioqueños	Arepa de maíz pelao	Sopa de arroz con carne en polvo	Marialuisa	Mazamorra
Fríjoles con pezuña	Chorizo antioqueño	Hogao	Arepa desmechada	Fritos rápidos, papa rellena, salchichón, pastel de carne o pollo, buñuelo	Piononos	Caspiruleta
Crema de fríjoles	Carnes asadas al carbón o parrilladas	Calentao	Arepa de mote	Tamal antioqueño	Panderos, pandeyucas, pandequesos, pan debonos	
Sancocho antioqueño	Posta o muchacho sudao o "sudao"	Mondongo	Arepa de arriero	Empanadas antioqueñas	Parva	
			Arepa de chόcolo con queso antioqueño			

Bogotá y el Altiplano Cundiboyacense[editar]



Cocido Boyacense.

La gastronomía bogotana y del altiplano cundiboyacense surge de los indígenas muisca y las tradiciones europeas. Los muisca consumían mazamorra de maíz y mazamorra de papa como alimentos tradicionales condimentados con guasca para dar el sabor picante. Con la llegada de europeos, se adicionó el pollo y otros condimentos que hicieron transformar las mazamoras en pucheros y luego desarrollaron diferentes tipos de platos y sopas populares como el ajiaco, sancocho, la mazamorra, mondongo, etc. La papa y la guasca son ingredientes autóctonos de la región Andina y específicamente de la zona comprendida hoy por Cundinamarca, Boyacá y parte de los Santanderes.³



Platos fuertes	Caldo de pajarilla	Bebidas	Postres	Otros platos
Ajiaco	Tamal con chocolate	Jugo de feijoa	Mantecadas	Fritanga bogotana - Compuesta de gallina asada, chorizos, morcilla, ubre de res, chunchullo (intestinos de res), papa criolla, papa sabanera, yuca y refajo (bebida que se obtiene mezclando cerveza con una gaseosa cola).
Lomo al trapo	Sobrebarriga con papas chorreadas	Jugo de lulo	Ensalada de frutas	
Sopa de arroz con mondongo (callos)	Sopa de cuchuco de trigo, maíz o cebada	Sorbete de curuba	Merengón (con guanábana, durazno, fresas, etc.).	
Carne Oreada	Picada boyacense	Masato		Envueltos de mazorca
	Cocido boyacense	Chicha	Postre de natas	
Crema de choclo	Indios (Tipo de envuelto propio de pueblos de Sotaquirá, Tuta en Boyacá)Indios	Canelazo	Brevas con arequipe	Pasteles de yuca
Mute Boyacense	Sotaquireños Boyacá Radio</ref>	Chucula	Naranja confitada con arequipe	Empanadas
Puchero Bogotano		Chocolate santafereño con queso.	Arroz con leche	Papa rellena
		Salpicón (bebida a base de Colombiana (soda) con pequeñas porciones de fruta)	Alfandoque	Arepas - de masa color amarilla y rellenas de queso o cuajada
		Sabajón	Mantecada (con hinojo o naranja)	Almojábana
			Fresas con crema	Piragua (hojaldre con miel y queso)
			Cuajada con melao	Marranitos (salchicha apanada)
				Cábano

Gran Tolima (Huila y Tolima)[editar]



Lechona.



Tamal tolimense.



Envuelto de mazorca.

Platos fuertes	Caldos y sopas	Dulces, postres y bebidas	Bizcochuelo	Bebidas	Bizcocho de achira
Lechona	Caldo de costilla	Insulso	Suspiros	Chicha	Bizcocho de cuajada o de manteca
Asado huilense	Caldo de trucha	María luisa	Panderos	Cacao (bebida a base de chocolate con adiciones como canela, clavos, nuez moscada)	Almojábana
Atollado o guiso saperopo	Caldo de pajarilla	Cucas	Rosquete	Guarrús	Pan de esponja
Fríjoles verdes con costilla	Sopa de cuchuco de maíz añejo	Envueltos de choclo con queso o pastel de choclo	Mistela	Dulce de guayaba	Pan de yuca
Viudo de bocachico o capaz	Sopa de sancocho de pataló	Envuelto de plátano maduro o de estaca		Noche buena (preparado generalmente para época de fin de año)	Pojongos
Tamal de biao "bijao"	Sopa de cuajada			Coladas	Sevillana
Arepa orejiperro	Sopa de mazorca biche			Jugo boxeador	
Mojarra frita				Candíl	
Morcilla de choclo "chocolo"					
Envuelto					

Santander[editar]



Arepa y tamal santandereano.



Santander puede dividirse en varias subregiones con diferente gastronomía:

Magdalena Medio[editar]

Al ser una subregión ribereña, el pescado es el plato típico, entre los más apetecidos se encuentran el bocachico y el bagre. La receta original del bocachico frito sudado en leche de coco surge en el corregimiento pesquero y turístico El Llanito, a 20 minutos del casco urbano de Barrancabermeja. Del mismo modo se acompaña el bocachico frito con patacón y suero costeño; también se consume el sancocho trifásico en leña o el sancocho de cabeza de bagre, y el mute santandereano hecho en casa. Esta subregión, ubicada a orillas del río Magdalena es consumidora de los diferentes platos de otras regiones de Colombia residentes en esa ciudad petrolera.

Provincia de Guanentá[editar]

Es una región turística por sus atractivos naturales. En los alrededores del parque nacional Natural Chicamocha, encontrará una variedad de restaurantes que ofrecen muchas opciones internacionales. Pero si lo que te interesa es probar la experiencia gastronómica típica de esta región, lo mejor es seguir los caminos reales para descubrir las comidas típicas de esta zona. Disfrutarás de comidas típicas como sancocho, carne oreada, mute, caldo de huevo, arepa amarilla, masato, guarapo, aguapanela, tamal y las exóticas hormigas culonas.

Norte de Santander[editar]

Aquí tenemos dos municipios con características gastronómicas importantes y diferenciadas:

Cúcuta[editar]

Son tradicionales platillos el pastel de garbanzo, el arroz con pollo, el arroz con carne, el arroz de arveja y el arroz de yuca. También lo es el mute, sopa preparada con carne de cerdo, maíz, papa y garbanzos, servida con arroz y pasteles de garbanzo. El cabrito, que se come asado o cocido, al igual que la pepitoria de cabrito, se prepara con asadura de corazón, riñón, hígado, fritas con cebolla y tomate, además de otros ingredientes. Por ser zona fronteriza con Venezuela, en Cúcuta también son tradicionales las hayacas. La turmada, también llamada sopa de pan, es una especie de torta seca, que se prepara con todos sus ingredientes cortados en rodajas y puestos en capas, huevos cocidos, papa sabanera, queso, cebolla, tomate, pimentón, perejil, apio, porro, salchichón, cervicero (opcional), consomé, leche, natas, salsa negra y pimienta. Se colocan todos los ingredientes cortados en rodajas por capas en la olla y se cocina a fuego lento con el consomé preparado con anterioridad para compactar los ingredientes.



Este es el plato por excelencia de la capital nortesantandereana. En cuanto a bebidas tradicionales, se destaca el agua de panela, y en cuanto a dulces, los cortados de leche de cabra, los arrastrados, el dulce combinado y las solteritas.

Ocaña[editar]

La gastronomía ocañera es una mezcla cultural producto de las diferentes influencias provenientes de las distintas migraciones (árabes, españolas, alemanas, gitanas e indígenas). Entre los platos típicos se encuentran la arepa ocañera, el maíz, el tamal y las conservas, las preparaciones de picheros y la sopas de vegetales, que pueden ser de frijoles, plátano, ahuyama, arvejas, etcétera. El producto típico de Ocaña son las conservas de cebollas rojas. El pan ocañero tiene renombre en la región, elaborado con guarapo (nombre del fermento).⁴ La fruta más representativa es la "cocota", y además se consume el palmito y el barbatusco.

Platos fuertes	Tamal santandereano	Postres
Pichón	Hayacas	Bocadillo veleño
Sopa de mute	Pasteles de garbanzo	Sabajón
Carne oreada	Changua	Masato
Pepitoria	Ovejo	Otros platos
Arroz trifásico	Caldo de huevo	Hormiga culona
Bofe	Capón	Habas Fritas Picantes
Cabrito asado	Arepa ocañera	
Mute	Arepa santandereana	
	Tortilla de barbatusca ⁵	

Valle del Cauca[editar]

La cocina vallecaucana se originó de la cocina del Cauca Grande en Popayán e incluye ingredientes de la cocina del litoral pacífico. En 2005, la Unesco designó a la ciudad de Popayán como la primera ciudad de la gastronomía por su variedad y significado para el patrimonio intangible de los colombianos. La cocina caucana fue seleccionada por mantener sus métodos tradicionales de preparación a través de la tradición oral.⁶⁷



Arroz atollado.

Chuleta valluna

Amasijos y Principios	Platos y Sopas
Pandebono	Arroz atollado
Arepa valluna	Chuleta valluna
Panderos	Tamales vallunos
Aborrajados	Tamal de Piangua
Empanadas vallunas	Pusandao
Tostadas con hogao	Fiambre
Masitas de choclo tierno	Sancocho de gallina
Plátano asado con queso	Sancocho de cola
Marranitas	Cus-cus
Torta de chontaduro	Arroz de panela
Cuaresmeros	Viuda de pescado
Torta de maduro	Sancocho d
Bebidas	
Champús	
Lulada	
Jugo de borojó	
Jugo de chontaduro	
Sorbete de badea	
Dulces y Postres	
Cholado	
Caspiroletas	



Gelatina blanca y negra (Andalucía)

Manjar blanco

Dulce desamargado

Torta de pastores

Macetas

Dulce de leche

Dulce de yuca

Dulce de coco

Dulce de orejera

Dulce de mango

Dulce de arroz

Dulce de guayaba

Cocadas

Cucas

Tajadas en melado



GFPI-F-135 V01



4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

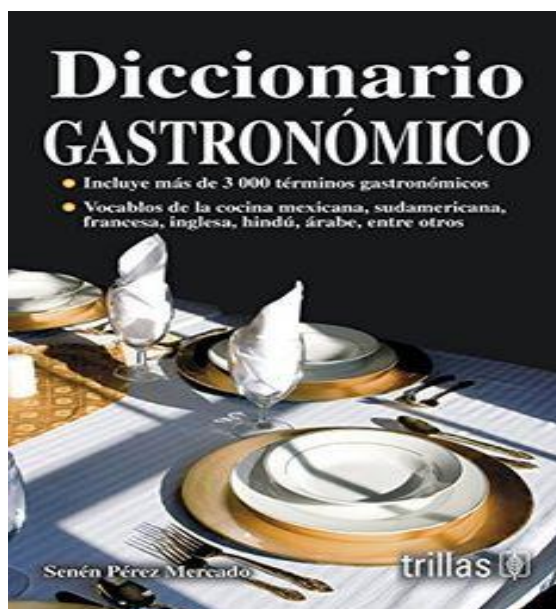
Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y producto: Elaboración de Platillo, (POSTA CARTAGENERA) de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor.	Emplea ingredientes y especias en preparaciones según características organolépticas, procedimiento de alistamiento, criterios de uso en cocina y métodos de cocción. Opera equipos de cocina teniendo en cuenta técnicas de uso seguro y manual de funcionamiento	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Conocimiento y producto: Elaboración de Salsas: (Bagre en salsa Monseñor) de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor.	Selecciona utensilios y equipos según medios y métodos de cocción, construye receta estándar con base en componentes y procedimiento técnico de diligenciamiento.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Lechona en Olla de acuerdo a receta estándar e	Alista áreas, equipos, utensilios y empaques de acuerdo con procedimiento y programa de limpieza y desinfección.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.



instructivo dispuesto por el instructor.		
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Platillo: Galantina de pollo y papas carmelitas de acuerdo a receta estandar e instructivo dispuesto por el instructor.		Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Mas que un glosario con un máximo de unas 50 o 70 palabras, he preferido ayudar a extenderles el lexico gastronomico compartiendo el libro Larousse Gastronomique en español, en el cual podrá encontrar casi todos los términos utilizados en la Cocina Mundial.



https://drive.google.com/file/d/17LSBky0w3IHkYkd_8ONWpJMogiqGWSY-D/view?usp=sharing

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Webgrafía

Biblioteca virtual SENA <http://biblioteca.sena.edu.co/>

-F-135 V01

Puede acceder a colecciones de libros, revistas, artículos, índices bibliográficos, resúmenes y tesis en texto completo en inglés y español.



Bibliografía

1. Guía profesional de cocina. Jaime Alzate Londoño.
2. Guía para el consumidor, corte de carnes. Divulgación tecnológica. Centro Nacional de Hotelería Turismo e Industrias Alimentarias. Folleto N° 1.
3. Quiroga Tapia Guillermo Zootecnista Profesor U N. Higiene del Proceso del Sacrificio y Faenado de Animales y Conservación de las Carnes. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO. Proyecto: TPC/0051 Matadero Modular.
4. Loewer E. Profesor Escuela Hotelera de Lausanne. Cocina para Profesionales. Editorial Paraninfo. 1970.

Graciela M. de Flores, Marcela Gonzalez Garza, Covadonga Torre Marina, Iniciación en las técnicas de culinarias , Editorial Limusa 2012.

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	15/05/2023

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					