PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE GUIA DE APRENDIZAJE AUXILIAR COCINA DESARROLLO DE PRODUCTO 1.

- Denominación del Programa de Formación: AUXILIAR COCINA.
- Código del Programa de Formación: 662121
- Nombre del Proyecto: ALISTAMIENTO Y PRODUCCION DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS EN LAS DIFERENTES AREAS DE PRODUCCION DE ALIMENTOS DE COIBA -PICALENA, CUMPLIENDO CON ORDENES DE PRODUCCIÓN, PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD POST COVID-19, NORMATIVA VIGENTE EN (BPM) Y PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS.
- Fase del Proyecto: EJECUCION
- Actividad de Proyecto: DESARROLLO DE PRODUCTO
- Competencia: 260201036 - APOYAR LA PRODUCCIÓN Y EL SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
    - REALIZAR PROCESOS DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN PARA EQUIPOS, ELEMENTOS Y MATERIAS PRIMA DE COCINA CUMPLIENDO CON LO ESTABLECIDO EN EL MANUAL DE PROCEDIMIENTO Y LOS ESTÁNDARES DE CALIDAD.
- Duración de la Guía: 84 horas.
- Ambiente Requerido: Ambiente o espacio de cocina.
- Materiales: Devolutivo (Muebles y equipos), Papeleria, guias de aprendizaje, lápiz, libros.

2. PRESENTACIÓN

Señor Aprendiz!

Este material de consulta tiene como objetivo ofrecer a los estudiantes información, al tiempo que es una herramienta, que puedan utilizar en el transcurso de su superación y ampliar su perfil culinario, con el objetivo de aplicarlos en el desempeño de su actividad.

Aquí revisaremos algunos cortes (básicos) realizados a las verduras que se utilizan en gastronomía, aunque puede tener variaciones de tamaño dependiendo de su uso o de la preparación a la cual están destinados.

"Bienvenido a esta aventura de conocimiento"

MAURICIO REYES

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. Actividades de Reflexión inicial "Destrezas o habilidades con el cuchillo"

Los cortes que se le aplican a diferentes materias primas utilizadas en al área de la cocina demuestran su importancia en la presentación, decoración y visualización del producto, para de satisfacer las expectativas del cliente.El arte culinario se sostiene en una serie de técnicas que es necesario conocer y dominar para preparar con eficiencia una receta. El talento y la precisión así como los utensilios, son fundamentales.

3.2. Actividad de contextualización e Identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

3.2.1. LA MANERA CORRECTA DE USAR UN CUCHILLO DE COCINA

Para comenzar es importante diferenciar entre cortar y picar o algo peor: hacer picadillo la comida. A fin de evitar esto último es fundamental saber dos o tres técnicas básicas de corte. El primer paso, antes de meter el cuchillo, es mantener unos mínimos de seguridad, que no sólo harán que conservemos todos los dedos, sino que repercuten la calidad del corte y la cocción:

1. Elegir bien el cuchillo apropiado para cada producto y mantenerlo afilado.
2. Colocar una tabla o base estable (poner debajo de la superficie de corte un paño ligeramente húmedo, aporta más seguridad para las tablas que no la tienen).
3. Colocar correctamente los nudillos (hacia adentro).
4. Sujetar bien el cuchillo para moverlo de manera basculante, sin estropear el producto y conseguir el corte que buscamos.

MAURICIO REYES

Coger el cuchillo: agarrar el cuchillo por el mango, con la mano alejada del filo… es una forma bastante insegura de usarlo. Eres tú el que debes dominar al cuchillo, y no al revés. Debes coger el cuchillo por el mango pero con el dedo pulgar y el índice sujetando la hoja.

La posición de los dedos: Tus dedos no son como el rabo de las lagartijas, no volverán a crecer si te cortas uno. Así que… cuídalos. Piensa en las garras de un ave rapaz… así debes colocar tu mano para sujetar el alimento que vas a cortar. Los dedos siempre deben estar hacia dentro para evitar cortarte, de forma que sean las falanges medias, las que hagan de tope para la hoja del cuchillo.

Cortar, no aplastar: Es importantísimo que una parte del filo del cuchillo este siempre en contacto con la tabla de cortar. El cuchillo se debe deslizar, balanceándose a media que corta.

Observa el siguiente video de SEGURIDAD EN MANEJO DE CUCHILLO EN COCINA y comenta:

https://drive.google.com/file/d/126gJFtqB8X9eanDovwBkY7NLlU4yJ0xE/view?usp=sharing

3.2.2. TÉCNICA BÁSICA PARA CONTROLAR UN CUCHILLO

1. Coloque un paño ligeramente humedecido por debajo de la tabla que va a utilizar para evitar de esta manera que se mueva a la hora que esté realizando los cortes.

2. Una vez que está bien afilado el cuchillo, es preciso empuñarlo de manera correcta, misma que varía según la comodidad y la seguridad que se sienta. Se puede empuñar firmemente del mango, con los dedos pulgar e índice y apoyándolo sobre la palma, siempre y cuando nuestros resultados sean los adecuados y no corramos peligro.

3. Para realizar cortes seguros y uniformes se debe controlar el cuchillo con una mano, sujetándolo firmemente por el mango. Con la otra mano, sujete el producto que se va a cortar de forma que la hoja del cuchillo se deslice por los nudillos.

(Ver figura)

4. Permita que sea siempre el filo del cuchillo el que realice el corte.

5. Nunca fuerce la hoja del cuchillo a través del producto que será cortado.

6. Al utilizar un cuchillo sin filo, la presión y la fuerza que se aplica resulta excesiva, y da como resultado malos cortes y un riesgo alto de cortarse.

7. Cortar sin tener una mano guiando al cuchillo puede también ser peligroso.

3.3. Actividades de Apropiación

3.3.1. METODOLOGIA DEL CORTE CON CUCHILLO

Cuando nos preparamos para cocinar, es importante manejar técnicas básicas y considerar diversas sugerencias para manipular un cuchillo. Las dos técnicas más utilizadas para cortar con cuchillo son: Pivote y Caída libre.

MAURICIO REY

- Pivote: Es una técnica aplicada al cuchillo de medio golpe, en el cual se usa como apoyo la punta del cuchillo que no se despega de la tabla, efectuando el corte balanceando la hoja curva de la herramienta.

- Caída libre: Es un corte realizado con cuchillo de medio golpe y a veces con machete. En esta técnica se levanta el cuchillo a una corta altura de la tabla y se aprovecha el peso de la hoja para dejarlo caer sobre la materia prima a cortar.

Dentro de esta técnica distinguimos tres movimientos diferentes, los cuales se utilizarán según manejo y comodidad de cada uno:

De arriba hacia abajo.

De arriba hacia atrás.

De arriba hacia adelante.

Estas técnicas se aplican a todo tipo de alimentos como: carnes, frutas y verduras. Los cortes sirven con fines estéticos, para uniformar preparaciones o para reducir el volumen de una pieza y facilitar la cocción.

Es muy importante tener la práctica en estas técnicas de corte para trabajar con mayor eficiencia. Sin embargo, al utilizar un cuchillo debemos tener en cuenta algunas precauciones:

- En el momento se debe estar alerta, manteniendo el cuchillo firmemente, evitando que los dedos se topen con el filo de éste.
- Cortar con el filo suficientemente alejado del cuerpo.
- Utilizar siempre una tabla para picar y cortar.
- Guardar todos los cuchillos en un lugar fijo cuando se estén utilizando, el cual debe estar cerca del área de trabajo que utilizan en la cocina.
- No dejar los cuchillos en el lavadero o donde no se vean claramente.
- Tener en cuenta que un cuchillo afilado es más seguro que uno sin filo. El primero corta fácilmente, sin peligro que no resbale.
- Si ve un cuchillo caer, no trate de agarrarlo, solo retírese y déjelo caer al suelo.
- No llevar un cuchillo en la mano cuando se transporte otro objeto.

Observa el siguiente video de Técnicas de corte _ Como usar los cuchillos y cortes de verduras y comenta:

https://drive.google.com/file/d/1f_IiUyItokxWnQ2D7jIyBqPuNJhVj58v/view?usp=sharing

3.4. Actividades de Apropiación

3.4.1. DIFERENTES TIPOS DE CORTES DE LOS VEGETALES

Para que un plato sea “el plato”, es fundamental contar con ingredientes de la mejor calidad, tener una buena mano en la cocina… Y saber cortar bien cada alimento. Porque, aunque no lo creas, existen multitud de tipos de corte de cuchillo que hacen que la estética del plato

sea mucho más cuidada y permite diferenciar platos que llevan los mismos ingredientes y favorece que los alimentos se cuezan de forma homogénea.

Las verduras, frutas, carnes y otros productos alimenticios se cortan de diferente manera dependiendo del uso que se les dará:

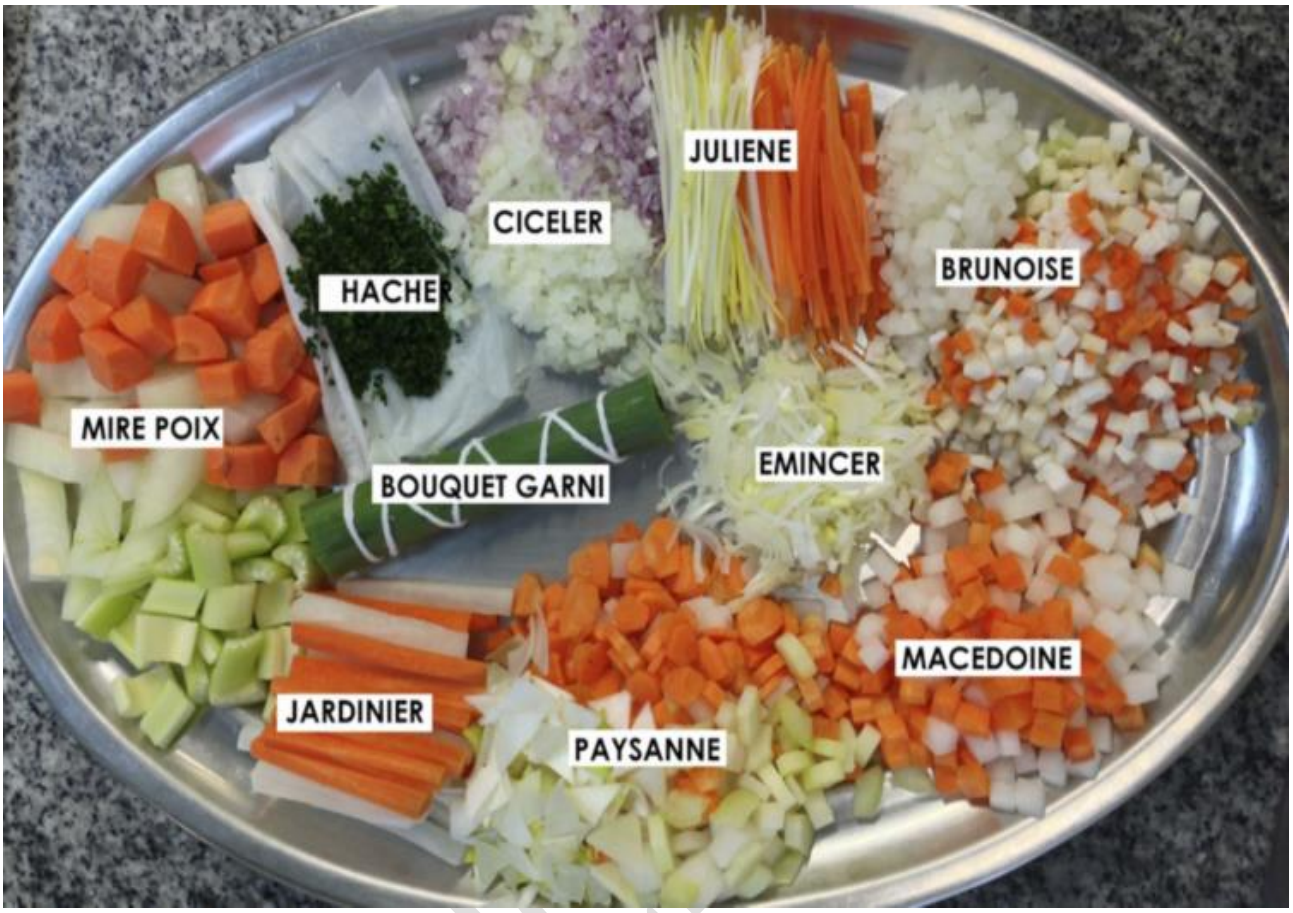
- Para ayudarnos a diferenciar los platos, con los mismos ingredientes.
- Para reducir los tiempos de cocción (cuanto mas pequeños, menos cocción).
- Para dar un toque de originalidad y decoración a nuestros platos.

El vocabulario básico de la gastronomía, así como los nombres de las técnicas, está en francés, ya que fue el país galo el que sistematizó y categorizó buena parte de la cocina moderna y contemporánea. Un vez que tenemos controlados las condiciones de seguridad, podemos pasar a probar los distintos cortes que, como no, se conocen por sus nombres en francés

Tipos de Cortes

Conoce las técnicas de corte más empleadas actualmente en la cocina moderna.

MAURICIO



Corte en Bastones

Los bastones consiste en cortar la verdura en tiras de unos 6 mm de ancho por 6 cm de largo. Se utiliza este tipo de corte como primer paso para otros tipos de corte (juliana, por ejemplo), para salteados o para hacer patatas fritas.

Corte en Brunoise

La brunoise consiste en cortar verduras en pequeños dados de 2 mm de grosor. Se usa esta técnica generalmente para verduras de raíz como la cebolla o el ajo, y para los tubérculos como la patata. Para conseguir este corte, hace falta seguir tres pasos. Primero hay que cortar el producto en láminas del mismo tamaño (a lo largo). En segundo lugar, es preciso cortar horizontalmente estas láminas en bastoncitos y, para terminar, hay que cortar estos últimos verticalmente para conseguir cuadraditos.

Corte en Chiffonade

La chiffonade consiste en enrollar verduras de hoja (coles, espinacas, lechugas, etc.) sobre sí mismas y cortarlas a lo largo para conseguir tiras finas.

Corte en Concassé

El concassé consiste en cortar tomates previamente escaldados, pelados y sin semillas en cubos de un tamaño similar al de la brunoise (1 cm de grosor).

Corte en Juliana

La juliana consiste en cortar frutas y verduras en bastones muy finos, de unos 5 cm de largo por 2 mm de grosor. Según el tipo de fruta o verdura, es posible que sea necesario cortar láminas finas, y luego cortar estas láminas en bastones finos.

Corte en Bresa

El tipo de corte bresa se suele utilizar sobre todo para cortar hortalizas que después van a ser transformadas en salsas. El resultado son pequeños cuadrados de unos 4 cm aproximadamente.

Corte en Macedonia

La macedonia consiste en cortar frutas y verduras en pequeños dados de 3 a 4 mm de grosor. Se utiliza esta técnica de corte sobre todo para preparar las famosas macedonias de frutas y de verduras. La técnica de corte es la misma que la de la brunoise, con la única diferencia que se cortan dados un poco más grandes en el último paso.

Corte en Mirepoix

El mirepoix consiste en cortar frutas y verduras en dados de forma irregular, de aproximadamente 1 cm de grosor, para la preparación de sopas, salsas y fondos. Se aplica especialmente al corte de zanahoria, cebolla y apio utilizados para el sofrito de un guiso. La técnica de corte es la misma que la de la brunoise, con la única diferencia que se cortan dados más grandes en el último paso.

Corte en Paisana

La paisana consiste en cortar la verdura en cubos o triángulos muy finos. Se utiliza principalmente para la preparación de sopas de cocción rápida. La técnica es la misma que la de la brunoise, con la diferencia que los cubos se cortan en láminas finas.

Observa el siguiente video de Tipos de CORTES BÁSICOS en COCINA _ COMO USAR LOS CUCHILLOS y CORTES DE VERDURAS y comenta:

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

Corte en Parmentier

El parmentier consiste en cortar patatas en cubos de 2 cm de grosor, generalmente para preparar una sopa.

MAURICIO REYES

Corte en Torneado

Es uno de los cortes más complejos porque, como su propio nombre indica, hay que ir girando el alimento mientras cortas, por lo que hay que ser muy preciso y tener mucho cuidado para no cortarse. Hay un corte clásico de torneado, el denominado “château”. Este nombre francés se debe a que esta técnica es un clásico de la cocina francesa.

Suele usarse mucho para guarniciones de patatas, por ejemplo. En este caso el cuchillo utiliza es más pequeñito, para que sea manejable a la hora de girar.

Corte en Rondelle

Ya su nombre da pistas. Es el corte de cuchillo en rodajas. Suelen tener un grosor de unos 3 milímetros. Se utiliza con multitud de alimentos. Desde hortalizas como puerros, patatas o berenjenas, hasta frutas como manzanas, fresas, tomates, plátanos.

También es el corte previo a otro tipo de corte, como el de la media luna, por ejemplo.

3.4.2. Cortes de aplicados a ciertos productos

No todos los diferentes cortes se pueden aplicar a cada producto o materia prima en la cocina, de ahí que se definan ciertos tipos de cortes casi que exclusivos para algunos productos, en este caso veremos como siempre lo ha demostrado la multifacética patata, de la cual observaremos algunos de los diferentes cortes que este producto nos permite realizar.

Corte chips: Son las famosas patatas de bolsa. Es un tipo de corte redondo en rodajas muy finas para que no queden crudas por dentro.

Corte paja: Las patatas paja son las más utilizadas como acompañamiento y decoración de los platos. Es un corte longitudinal de entre 1 y 2 milímetros de grosor

Corte cerilla: Como su propio nombre indica, este tipo de corte consiste en cortar la patata con el tamaño similar al de la cerilla

Corte bastón: También llamado corte bâtonnet, es también un corte longitudinal y suele tener una medida de unos 5 centímetros de largo y otros 5 centímetros de ancho.

Corte española: Corte rectangular de 1 centímetro de ancho por 8 de largo.

Corte rejilla: Es el corte de las patatas onduladas. Se suele hacer con una mandolina que incorpora una cuchilla especial para darles esa forma tan característica.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Desarrollar actividad, Basado en su propia experiencia y diferentes conocimientos previos e informacion relacionada al tema en esta guía de aprendizaje, le invito a reflexionar elaborando un ***mapa conceptual*** donde identifique: 1. ¿Cuáles son los principales cortes que se pueden efectuar con la cebolla cabezona? 2. ¿Cuáles son los tipos de cortes más comunes que permite presentar la zanahoria? 3. ¿Cuáles son los diferentes cortes que se facilitan elaborar con las Hortalizas de hoja?	APLICA LAS TÉCNICAS Y LOS PROCEDIMIENTOS DE HIGIENIZACIÓN, MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS DE ACUERDO CON LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.	**Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.**

Conclusiones:

Conclusión: con los diferentes cortes de frutas y verduras puedes hacer mas llamativos tus platillos, facilitar la cocción y ahorro de tiempo. Las técnicas para la preparación de verduras y hortalizas son varias, como: Ensaladas, sopas, caldos, guisos, etc., y no solo las puedes utilizar en la guarnición sino también en platos fuertes, entradas, postres, bebidas, el chiste es saber combinar y variar para no caer en la monotonía existiendo tantos cortes y maneras de prepararlas.

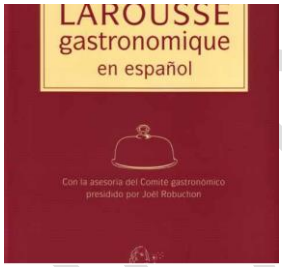
MAURICIO REYES

5. **GLOSARIO DE TÉRMINOS**

Como glosario mas que algunas palabras utilizadas en la presente guía, del ámbito de la cocina les comparto un diccionario completo, como ustedes ya tiene conocimiento Larouuse es uno de los diccionarios mas representativos en el ámbito de la educación Mundial, por esta razón no encuentro mejor opción para investigar términos desconocidos en cocina que el Diccionario Larousse de la Gastronomia, espero que este magnifico texto les pueda servir de apoyo en todas sus investigaciones.

Enlace para acceder a *Larousse Diccionario De La Gastronomia.*

https://drive.google.com/file/d/1I13XlhlxrVlVTpXbK964-G5txdElScT8/view?usp=sharing



6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Webgrafía

Biblioteca virtual SENA http://biblioteca.sena.edu.co/
Puede acceder a colecciones de libros, revistas, artículos, índices bibliográficos, resúmenes y tesis en texto completo en inglés y español.

Bibliografía

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. MMWR 1996;45(RR-9):1-41.

http://www.rlc.fao.org/prior/segalim/accalim/comuni/faocom.html

2. FAO/OMS. Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos. Informe de una consulta conjunta FAO/OMS de expertos. Nicosia, Chipre, 1995.

3. https://www.buenastareas.com/ensayos/Tipos-De-Cuchillos/558452.html:

Contento I et al. The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs and research. A review of research. J Nutr Educ 1995;27:298-310.

4. Olivares S, Snel J, McGrann M, Glasauer P. Educación en nutrición en las escuelas

5. primarias: realidad actual, necesidades y limitaciones. Food Nutr Agric 1998;22:57-2.

6. http://www.fao.org/docrep/x0051/x0051t00.html
Universitaria, 1999.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**3/05/2023**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Actividad para desarrollar por el aprendiz:

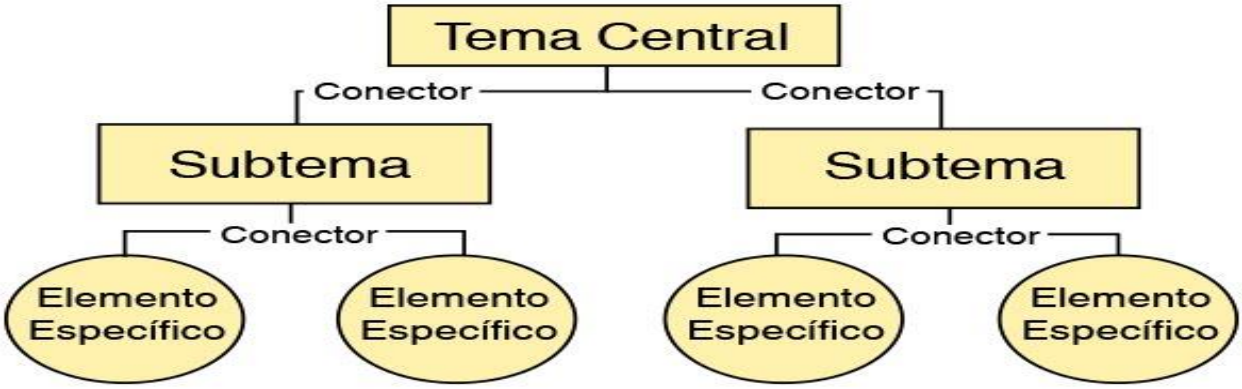
Basado en su propia experiencia y diferentes conocimientos previos e informacion relacionada al tema en esta guía de aprendizaje, le invito a reflexionar elaborando un ***mapa conceptual*** donde identifique:

4. ¿Cuáles son los principales cortes que se pueden efectuar con la cebolla cabezona?
5. ¿Cuáles son los tipos de cortes más comunes que permite presentar la zanahoria?
6. ¿Cuáles son los diferentes cortes que se facilitan elaborar con las Hortalizas de hoja?

MAURICIO REYES

- Actividad: Elabore un **MAPA CONCEPTUAL**, con sus comentarios y propuestas contestando sobre las preguntas formuladas, en el cual usted hace las identificaciones y explicación de los distintos cortes que permiten ejercer los alimentos propuestos. Una vez elaborado registrarlo como evidencia para el instructor.

Ejemplo de Mapa Conceptual.



MAURICIO REYES