PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE GUIA DE APRENDIZAJE AUXILIAR COCINA CONTROL Y VERIFICACION DE PROCESOS Y PRODUCTO.

- 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 POR COVID-19
- Fase del Proyecto: EVALUACION
- Actividad de Proyecto: CONTROL Y VERIFICACION DE PROCESOS Y PRODUCTO
- Competencia: 260201036 - APOYAR LA PRODUCCIÓN Y EL SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
    - EFECTÚAR EL RECIBO DE INSUMOS Y MATERIA PRIMA, TENIENDO EN CUENTA LAS UNIDADES DE MEDIDA Y LOS PARÁMETROS DE CALIDAD FIJADO EN LOS MANUALES
    - CLASIFICAR LOS RESIDUOS MEDIANTE LAS NORMAS MEDIO AMBIENTALES E INTERNAS DE ACUERDO A LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
- 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.

MAURICIO REYES

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. Actividades de Reflexión inicial "Importancia de los fondos en la cocina"

Una receta es una fórmula escrita que describe la forma de preparar un alimento y consta de un listado de ingredientes, la cantidad requerida de cada uno, los procesos específicos de preparación, el tamaño de la porción, los acompañamientos, equipos y utensilios, tiempos y temperaturas de preparación y cualquier información necesaria para obtener platos bien preparados.

El uso de recetas estándar es importante porque asegura la calidad permanente de su preparación al usarse los mismos ingredientes, en las mismas cantidades y con procesos iguales. Al tener recetas estándar las compras son más fáciles y más exactas, el chef puede controlar mejor pues se atiene a normas precisas y se les facilita el trabajo a los cocineros en cuanto concierne a la realización de la "mise en place" y a la ejecución del trabajo.

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

3.1.2. COCINA TIPICA

Cocina que se desarrolla en una zona geográfica limitada y concreta y en la que intervienen, decisivamente, elementos culturales diferenciados y un conjunto de ingredientes de producción local o a los que se tiene un fácil acceso, como ejemplo en España, cada región tiene un elemento característico de su cocina regional, como los guisos en la zona norte, los asados tradicionales del centro y los fritos y arroces que habitualmente se hacen en las costas. No obstante, en todas las regiones hay platos que se parecen a los de otras zonas, por ejemplo, cada zona tiene su forma de cocinar el cocido, el asado o el arroz. Tambien se define la clasificación y la comprencion de las diferentes gastronomías del mundo, basádandose en la región (ya sea a nivel local o estatal) en la que se encuentran, identificándose con esta; por ejemplo, la gastronomía catalana con Cataluña, o la gastronomía nepalesa con Nepal.[1] Otra forma de clasificación sería por etnias, "Gastronomías étnicas" o por religiones "Gastronomía religiosa". Aunque pareciesen características diferentes, lo cierto es que están muy ligadas entre sí. Las diferentes gastronomías regionales pueden variar según la disponibilidad y el comercio de alimentos, los diferentes climas, las tradiciones y prácticas culinarias y las diferencias culturales.

En algunos países, una cocina regional también se puede entender como lo opuesto a la cocina nacional. Una gastronomía tradicional es una tradición coherente de preparación de alimentos que surge de la vida cotidiana y la cocina de un pueblo durante un período prolongado en una región específica de un país, o un país específico, y que, cuando se localiza, tiene notables distinciones de la cocina del país en su conjunto. Las tradiciones regionales de preparación de alimentos, las costumbres y los ingredientes a menudo se combinan para crear platos únicos para una región en particular. Las cocinas regionales siempre llevan el nombre de las áreas geográficas de donde provienen. Por ejemplo: gastronomía mexicana – de Mexico.

3.1.3. COCINA TIPICA COLOMBIANA

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 africana. Aunque no hay consenso en cuanto a un único plato que represente a toda la gastronomía colombiana, se destacan la arepa y el sancocho como los más representativos. Otros platos regionales destacados son la bandeja paisa típica de la región Antioqueña, el ajiaco santafereño, la lechona tolimense y huilense y el mote de queso costeño, entre otros.



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



Plato tradicional de la gastronomía regional santafereña, el ajiaco cuenta con tres tipos de papas diferentes.



Lechona plato tipico de la region tolimense.



En la region de los llanos orientales se identifica como plato tipico la "Carne a la llanera".



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, mestiza 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, lentejas, arvejas abas, etc), carnes como la vacuna, gallina, cerdo, cabra, cuy y otros animales silvestres, pescados y mariscos. Es importante también la variedad de frutas tropicales como la piña, el mango, el banano, la papaya, la guayaba, el lulo y la maracuyá.

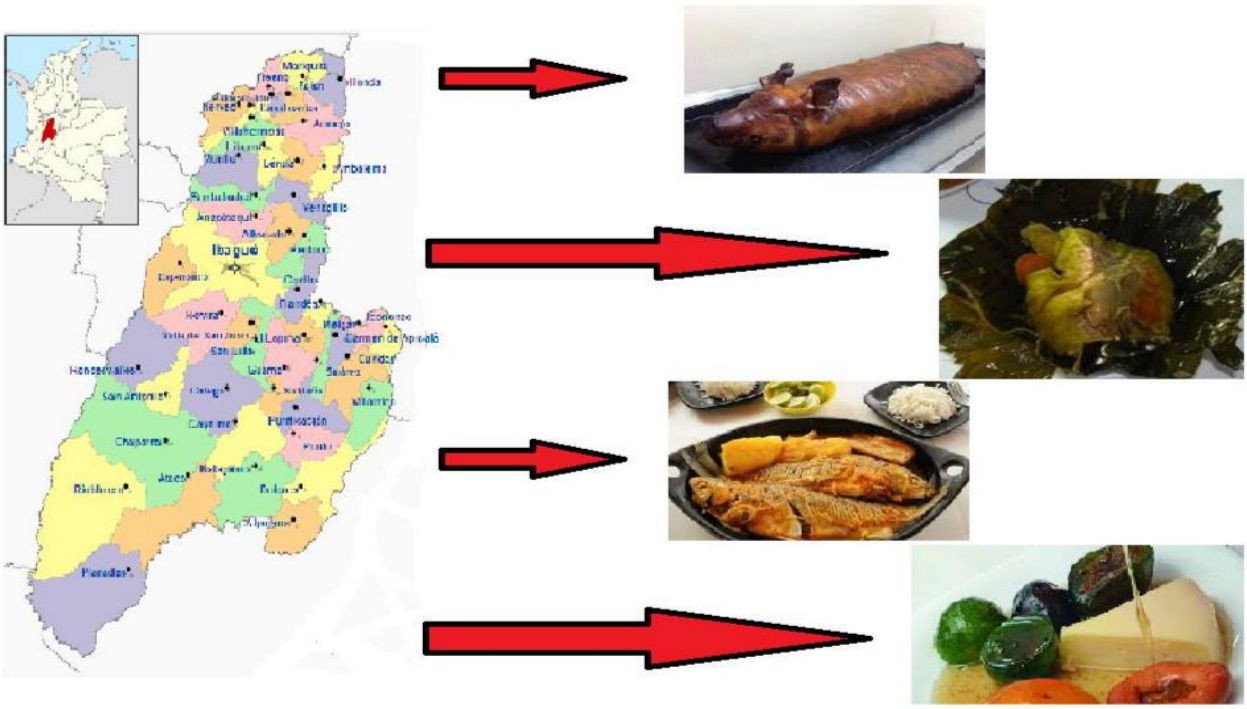
Colombia tiene un plato regional, pero no uno de carácter nacional, aunque son muy reconocidos el sancocho y la arepa en sus distintas variantes. Entre los platos regionales más representativos se encuentran el ajiaco santafereño, la bandeja paisa, la lechona tolimense, la mamona o ternera a la

llanera, el mute santandereano, el tamal, el Cuy asado de Nariño y los pescados, sobre todo en las regiones costeras.

3.2. Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

3.2.1. COCINA TIPICA TOLIMENSE

La gastronomía colombiana siempre ha sido una de las más apetecidas en otras regiones del mundo, pues en ella confluyen, además de lo más autóctono de nuestra cultura, especias y sensaciones indescriptibles al paladar, enriqueciendo así el arte culinario con técnicas originales de otras tierras. Los platos que ofrecen las diferentes regiones de nuestro país son tan deliciosos que es muy difícil saber a ciencia cierta cuál de ellos es el que representa mejor nuestra cultura. Sin embargo, hoy nos enfocaremos especialmente en el departamento del Tolima y en sus más destacados platos, que se conocen y se consumen en todo el territorio colombiano. Visitar este hermoso departamento obliga a deleitarse con sus deliciosas comidas típicas, que brindan una extensa variedad de sabores, olores y colores que encantan a los turistas y dejan ganas de regresar.



3.2.2. Principales platos de la cocina típica tolimense.

3.2.2.1. LA LECHONA

Este es el principal producto gastronómico de la región. Hecho a base de carne de cerdo y arveja frita, acompañado de arepas de maíz blanco y una variedad de natilla conocida comúnmente como insulso; no puede faltar en festividades y fiestas patronales del departamento, además de fechas especiales como bautizos, primeras comuniones y matrimonios. Una parte fundamental de su preparación consiste en el horno de barro y en la leña que se utiliza para cocinarla, por lo menos durante 20 horas. Es tanta la acogida de este delicioso plato que se ha institucionalizado el 29 de junio como el Día Nacional de la Lechona, fecha en la que la demanda del producto es considerablemente mayor en comparación con el resto del año.

3.2.2.2. EL TAMAL

Compuesto por una mezcla de arroz, arvejas, carne de res, pollo, cerdo y huevo; cocinado y presentado sobre la tradicional hoja de plátano para aportarle más sabor, suele consumirse en el desayuno, acompañado de arepa blanca y chocolate. Este exquisito plato también tiene su celebración el 24 de junio, fecha que coincide con las festividades de San Juan y San Pedro. Las plazas de mercado son los lugares preferidos para degustar el tamal, especialmente los fines de semana.

3.2.2.3. EL VIUDO DE BOCACHICO

El bocachico es uno de los pescados más codiciados en las poblaciones cercanas al río Magdalena, por lo que es muy común encontrar este tradicional y exótico plato especialmente en la época de “subienda”. Acompañado de yuca, plátano, papa y guiso, lo mejor es comerlo cerca al río Magdalena para disfrutar de la hermosura del paisaje. Tradicionalmente, los habitantes de las zonas ribereñas realizan el reinado de la “subienda”, para rendirle un homenaje al delicioso bocachico, pez que es el proveedor de su sustento.

3.2.3. ALGUNAS DELICIAS MAS

La avena es la bebida principal de los tolimenses. Esta sustanciosa, saludable y deliciosa mezcla se prepara con almidón de yuca, maicena, canela, azúcar, leche condensada y esencia de vainilla.



Las almojábanas son también una excelente opción para degustar. Esta mezcla de maíz y queso, acompañada de un delicioso chocolate, es una combinación perfecta para degustar a cualquier hora del día.



En el departamento del Tolima también puede encontrar bizcochos de achira, suspiros, mantecadas, panderos, pandeyucas, monjitas, calentanos de maíz, merengues, arepuelas, envueltos de mazorca, bizcochuelos y el dulce de papaya, entre otras delicias que vale la pena probar.

Hay que disfrutar de lo mejor de esta región, no perderse de estas delicias que harán de un recorrido por esta region una excelente experiencia gastronómica.

Visualice el siguiente video:

Acerca de diferentes platos representativos de la cocina típica tolimense.

Enlaces:

https://www.youtube.com/watch?v=VSGDxgmFFLw&t=125s
https://www.youtube.com/watch?v=Fx9lET-LuI0
https://www.youtube.com/watch?v=IlMV8oQeVX4

Orientaciones: Una vez vea el video, participe en la sesión en linea creada para tal fin compartiendo su opinión frente a las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cúal considera usted que es el plato típico insignia del Tolima y por que?
- ¿Cómo se puede fomentar el consumo de estos platos en época de pandemia?
- ¿Qué enseñanzas le han dejado sus ancestros en cuanto a la cocina típica de la región?

3.2.4. receta estándar de plato típico de la región noroccidente del Tolima.

HUESOS DE CERDO NITRADOS

Ingredientes:



- 1 kl de hueso de cerdo (o coditos)
- Sal pimienta y comino al gusto
- 1 cerveza
- 1 pisca de sal nitro
- 1 taza de rehogo
- 2 tazas de salsa criolla tolimense
- 1 lb de Papas
- 1 lb de Yuca
- Caldo de carne cantidad necesaria

Procedimientos: colocar los huesos (o coditos) de cerdo a marinar con la sal nitro, sal, pimienta y comino junto con la cerveza y el rehogo de un día para otro, al cabo del tiempo se cocinan agregando los demás ingredientes por 1 hora aproximadamente, la preparación debe de quedar como una especie de guiso, se acompaña de arroz blanco y ají criollo.

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=8atvlke23UI





3.4. ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

3.4.1. COCINA DE AUTOR

Para ahondar en el tema de cocina de autor necesitamos desglosarlo por partes. Existen diversas opiniones al respecto pero lo cierto es que gracias a este estilo, el cocinero



puede expresarse libremente a través de una propuesta gastronómica que debe demostrar su nivel de madurez como chef.

3.4.2. ¿Qué si es cocina de autor?

El menú debe expresar la personalidad del chef ejecutivo del restaurante, casi siempre lo hacen a través de un menú degustación. Se deben emplear nuevos productos, utensilios, técnicas y herramientas que de alguna manera sean innovadoras. Muchos recurren (o más bien recurrían) a la cocina molecular para lograr esto. El comensal debe estar completamente concentrado en los alimentos pero también debe estar alerta a los colores, formas y texturas de lo que le rodeé. Otro recurso muy común son los métodos conocidos como deconstrucción. Esto quiere decir que se separa cada uno de los elementos de un platillo popular y se agrupan de manera creativa.

MAURICIO

Los productos de calidad son otra de las cosas indispensables al momento de presentar un concepto de autor, se presentan platillos con ingredientes importados o de temporada siempre y cuando sean los mejores.

¿Por qué ya no es tendencia?

Uno de los principales obstáculos de esta corriente culinaria es el precio, ya que por lo regular el costo se eleva cuando se eligen productos y técnicas refinadas. En países como México estamos acostumbrados a servirnos de manera generosa y al enfrentarnos a la cocina de autor se piensa que lo que se consumirá será poco o no llenador.

Las tendencias de los últimos años van hacia otra dirección a comidas desenfadadas, platos que se sirven al centro tipo estilo familiar “family style” e importancia mas relevante hacia el ingrediente, que a la presentación del cocinero como una celebridad.



3.4.3. PRINCIPALES CHEF EN COLOMBIA



Chef. Nicolas de Zubiria

Nicolás de Zubiría es chef y socio de los restaurantes NN y Kong, además de desarrollar un proyecto de Food Trucks con Frank Trucks. Se formó en Vancouver, Canadá donde descubrió nuevos sabores y técnicas culinarias diferentes. En 2004

de ubicó en Bogotá para trabajar en diferentes restaurantes de la capital; además de para el chef Jorge Rausch. Su fama se vio enormemente incrementada al convertirse en jurado del concurso televisivo MasterChef junto a Jorge Rausch y el chef español Paco Roncero.

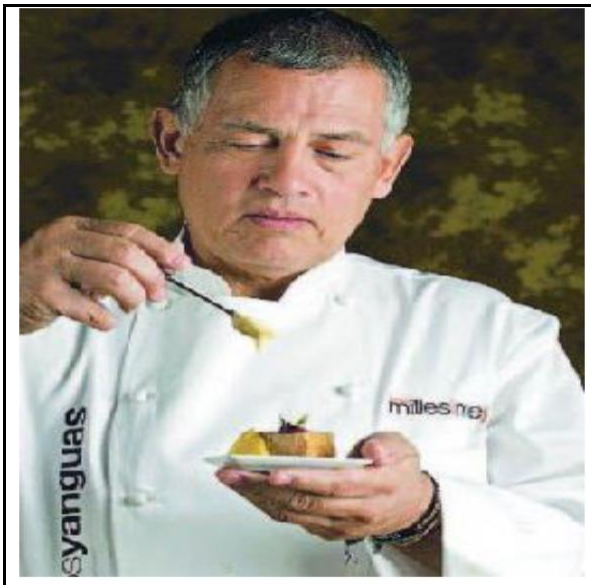


Chef. Jorge Rausch Wolman



Jorge Rausch Wolman nació en Bogotá en 1970. En la actualidad es una de las caras más reconocidas de la gastronomía colombiana. En su restaurante Criterión se pueden degustar platos de inspiración gastronómica francesa, además de una extensa bodega de vinos internacionales. Se formó en la Tante Marie Culinary Academy de Londres y trabajó en Le Manoir au Quattre Saisons en Oxford y en Sally Clarke en Londres. Con el Criterión ha sido reconocido en los premios La Barra como Mejor Restaurante y Mejor Chef en los años 2009 y 2010. Además del “Five Diamond Star Award” Junto a su hermano Mark, ha desarrollado otros conceptos gastronómicos

en Bogotá como el Rausch Patistier y el restaurante Bistronomy. Además del Rausch Panamá y en Ecuador. El chef ha publicado dos libros, el primero “Criterión” habla del trabajo en su restaurante, que fue reconocido dentro de los 20 mejores del mundo en la feria Gourmand de París de 2009. El segundo, co-escrito junto a su hermano Mark se llama “Cocina para Fin de Semana”. Jorge se convirtió en estrella mediática tras su participación en programas de cocina en televisión. En 2008 protagonizó junto a Mark “Hermanos en la Cocina”, y en 2009 su propio programa “Las claves de Jorge Rausch”. En los últimos años ha sido jurado del concurso MasterChef y MasterChef Junior.

 Chef. Carlos Yanguas	Estudió cocina en Buenos Aires, en el Instituto Internacional de Artes Culinarias Mausi Sebess; después abrió en Cali el restaurante Passión, de gastronomía internacional; que poco a poco fue trasformando en sabores más locales y recetas ancestrales del Pacífico. Se relacionó con las cocineras tradicionales de la región, de las que aprendió sus secretos de cocina ancestral y platos tradicionales al estilo auténtico. En su restaurante se pueden degustar buenos licores como rones y whiskeys. Ha sido nombrado Mejor Chef de Colombia por la revista La Barra. Ha formado también un taller de cocina donde estudiar los conocimientos de la gastronomía, y se prodiga en importantes congresos y charlas ensalzando la gastronomía colombiana.
 Chef. Harry Sasson	Harry Sasson es un chef colombiano que ha conseguido crear una marca de su nombre, al tener bajo su nombre a cadenas de restaurantes y productos gastronómicos de calidad. Se formó en lugares como el Hotel Hilton de Bogotá y en Canadá. En 1995 abrió su primer establecimiento en la zona T de Bogotá el “H.Sasson – Wok & Satay Bar”, en un ambiente cuidadosamente diseñado con exquisitos detalles en su decoración, un balcón, una terraza exterior y una hermosa y muy completa cava de licores en la que Harry tiene una sola mesa reservada para atender a diez clientes especiales que la reserven. Publica habitualmente recetas en el periódico nacional El Espectador.

MATERIAL



Chef. Leonor Espinoza



La chef de Restaurante Leo (antes Leo Cocina y Cava), situado en Bogotá, ostenta el puesto 49 en la lista de los 50 mejores restaurantes de América Latina 2014. Nació en Cartagena y se define como economista y artista plástica. Y su trabajo entre los fogones de su restaurante se centra en mostrar, reivindicar y potenciar las tradiciones gastronómicas de las comunidades colombianas, a partir de su patrimonio biológico, cultural e inmaterial. En 2014 participó como mentora en el programa de televisión La Prueba. Leonor Espinosa preside la Fundación con su mismo nombre en la que se trabaja bajo el lema "Gastronomía para el Desarrollo" con el fin de Identificar, reivindicar y potenciar las tradiciones gastronómicas de las comunidades colombianas, a partir de su patrimonio biológico, cultural e inmaterial, propendiendo por el bienestar, la salud y la nutrición. La Fundación es dirigida por Laura, hija de Leonor. En 2017 ganó el Basque Culinary World Prize por su trabajo a favor en la Fundación Leo en apuesta por la biodiversidad y por apoyar a la comunidad afroamericana e indígena de Colombia.

Basado en el conocimiento e investigación sobre estos chef representativos por diversas actividades, responda las siguientes preguntas:

- ¿Como cree usted que estos chef han aportado a la gastronomía colombiana?
- ¿ Que opina usted de los chef reality y que cree usted que le aportan a la cocina Colombiana?
- ¿ En que aspectos puede apoyar la Cocina Show a los restaurantes en esta época de pandemia?

4. **ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN**

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Producto:	DESCRIBE LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS GASTRONOMÍAS NACIONALES Y DEL MUNDO	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas.

Presentar trabajo escrito donde se enuncia en mapa conceptual con 3 de los principales platos de la cocina típica del departamento que el instructor le asigne (*con receta estándar*) vinculando la región del departamento que mejor los representa. **Fecha de entrega:**	CON BASE EN LOS ALIMENTOS, PREPARACIONES UTILIZADAS Y SUS ZONAS DE INFLUENCIA.	Solicitud de productos y lista de chequeo. 

En anexo de la guía de aprendizaje se asigna departamento para cada aprendiz.



5. **GLOSARIO DE TÉRMINOS**

Como ultimo glosario mas que algunas palabras utilizadas en el 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 en Colombia, por esta razón no encuentro mejor opción para investigar términos desconocidos en cocina que el Diccionario Laourus 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/1l13XlhIxrVlVTpXbK964-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
4. FAO/OMS. Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos. Informe

de una consulta conjunta FAO/OMS de expertos. Nicosia, Chipre, 1995.

5. Lytle L. Nutrition education for school-aged children. A review of research. In:

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.

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

primarias: realidad actual, necesidades y limitaciones. Food Nutr Agric 1998;22:57-
62.
http://www.fao.org/docrep/x0051/x0051t00.html
Universitaria, 1999.
8. WHO. Healthy nutrition: An essential element of a health promoting school.
WHO Information Series on School Health. WHO, Geneva, 1998.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**01/06/2023**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

MAURICIO REYES