IDENTIFICACIÓN DE GUIA DE APRENDIZAJE AUXILIAR COCINA DESARROLLO DE PRODUCTO 2.

- Denominación del Programa de Formación: AUXILIAR COCINA.
- Código del Programa de Formación: 662121
- Nombre del Proyecto: ALISTAMIENTO Y ELABORACION DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS EN LAS DIFERENTES AREAS DE PRODUCCION DE ALIMENTOS DE FUNDACION GRUPO DE APOYO HOGAR FENIX, 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:
    - AGRUPAR MATERIAS PRIMAS E INSUMOS SIGUIENDO PARÁMETROS FIJADOS EN LOS MANUALES CLASIFICA LOS RESIDUOS MEDIANTE LAS NORMAS MEDIO AMBIENTALES E INTERNAS DE ACUERDO A LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
- Duración de la Guía: 60 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.

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

3.2.1. LOS FONDOS Y SU IMPORTANCIA

Un fondo es un medio líquido saborizado que va a dar profundidad de sabores a lo que estás preparando.

Un fondo sirve como base para hacer diferentes platillos. Se puede hacer de verduras o huesos de animales, y dependiendo de esto será el color y sabor que tomará la preparación final.

La intención de utilizar huesos en los fondos animales es aprovechar el sabor de las médulas y ayudar a dar consistencia al platillo gracias al desprendimiento de colágeno.

Si quieres una textura espesa en una salsa y no quieres agregar harina, utilizarlos te ayudará a cumplir ese objetivo.

Parecería complicado diferenciar todas estas palabras cuando en la mayoría de los lugares se utilizan como sinónimos.

En realidad, los únicos que significan lo mismo son los caldos y fondos. Estas preparaciones son largas y llevan los ingredientes básicos.

Consomé es todo fondo o caldo que se clarificó, es decir, que fue colado y filtrado para mantener solamente el líquido, sin ningún tipo de guarnición.

Fumet son los fondos de pescado (ya sean claros u obscuros) o restos de mariscos. Siempre se usará cuando la proteína que acompañe venga del mar.



INGREDIENTES INDISPENSABLES PARA UN CALDO VEGETAL

Ingredientes básicos

1. Base vegetal



2. Agua



Ingredientes opcionales

1. Base aromática



2. Aceite



3. Condimentos



4. Aderezos



Diferencias entre:

Consomé, caldo y sopa



Consomé

Es el líquido clarificado que queda de la cocción larga de una proteína en agua.



Caldo

Es el agua en la que se hierven carnes, pescados o vegetales. A este por lo general se le añaden pocos ingredientes.



Sopa

Tiene más ingredientes sólidos como vegetales o productos cárnicos. Casi siempre se sirve al inicio de la comida.

Hay cuatro elementos básicos para preparar un fondo de cocción. Cada uno aportará diferentes características que lo harán único.

Agua: Siempre abundante, filtrada y sin sal. Dependiendo del grado de concentración del fondo es la cantidad, pero es aproximadamente ¾ del total de la olla o más.

Irá evaporándose, entonces hay que checar sabor varias veces mientras hierve.

Huesos: Pueden ser de cualquier animal, aunque variará el tratamiento de cada uno dependiendo de la especie.

En el caso de res o cordero, los huesos se tuestan por muchas horas para aflorar los sabores. Hacer fondos con estos toma alrededor de tres horas de hervor para que quede muy concentrado.

Cuando hagas fondo de pollo o fumet de pescado basta con sellarlos y el sabor saldrá mucho más rápido. Estamos hablando de aproximadamente 45 minutos de hervor.

Guarnición aromática: Los franceses nombraron mirepoix a la combinación de apio, zanahoria y cebolla.

Esta triada aportará aroma a tu preparación y equilibrará los sabores animales. Se agregan en iguales proporciones.

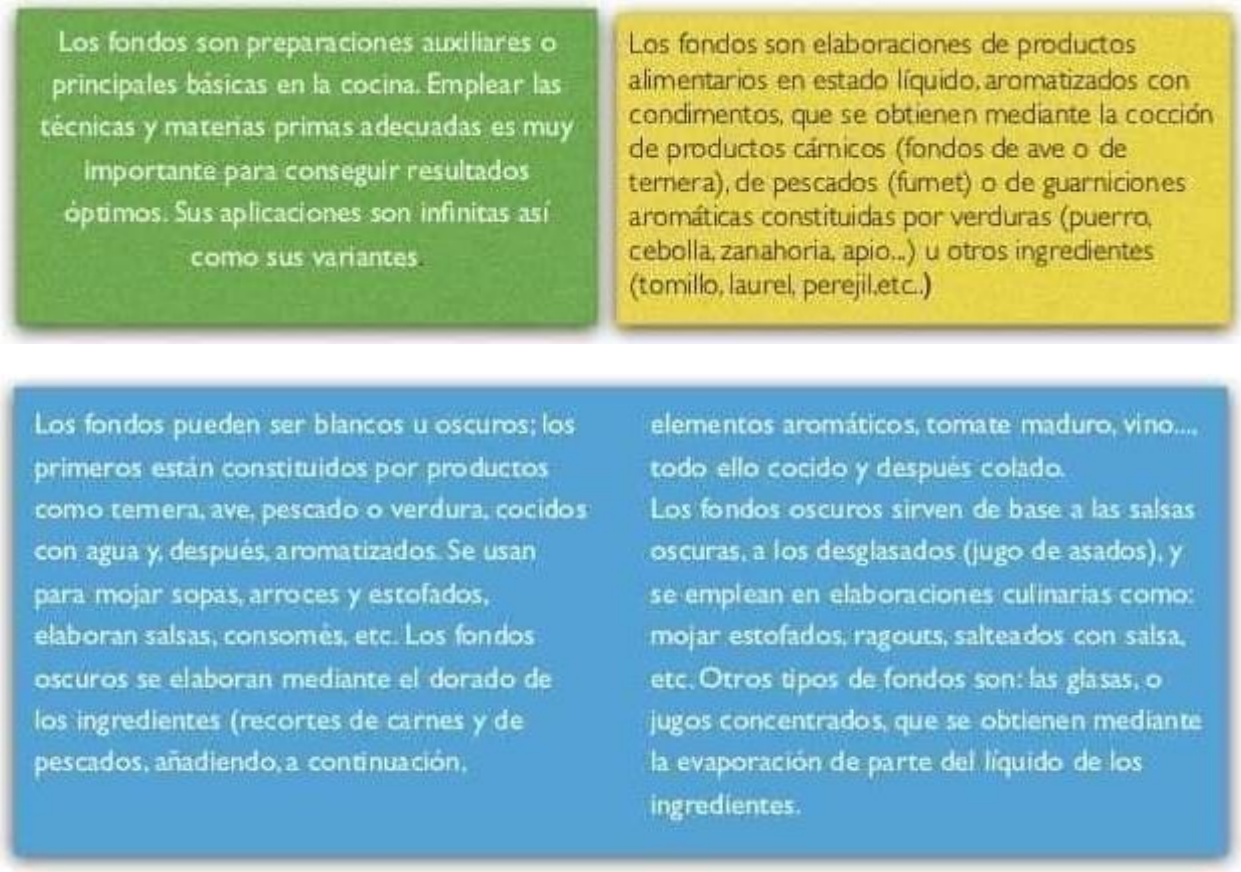
Hierbas de olor: Para completar los aromas del fondo se agrega algo denominado bouquet garni.

El tradicional es un atado de poro, perejil, tomillo y laurel. Aquí puedes jugar con los aromas que más te gusten para que tengas un resultado más cercano a tu perfil.

Se ponen todos juntos para que suelten los aromas y después sea fácil retirarlo sin que queden impurezas.

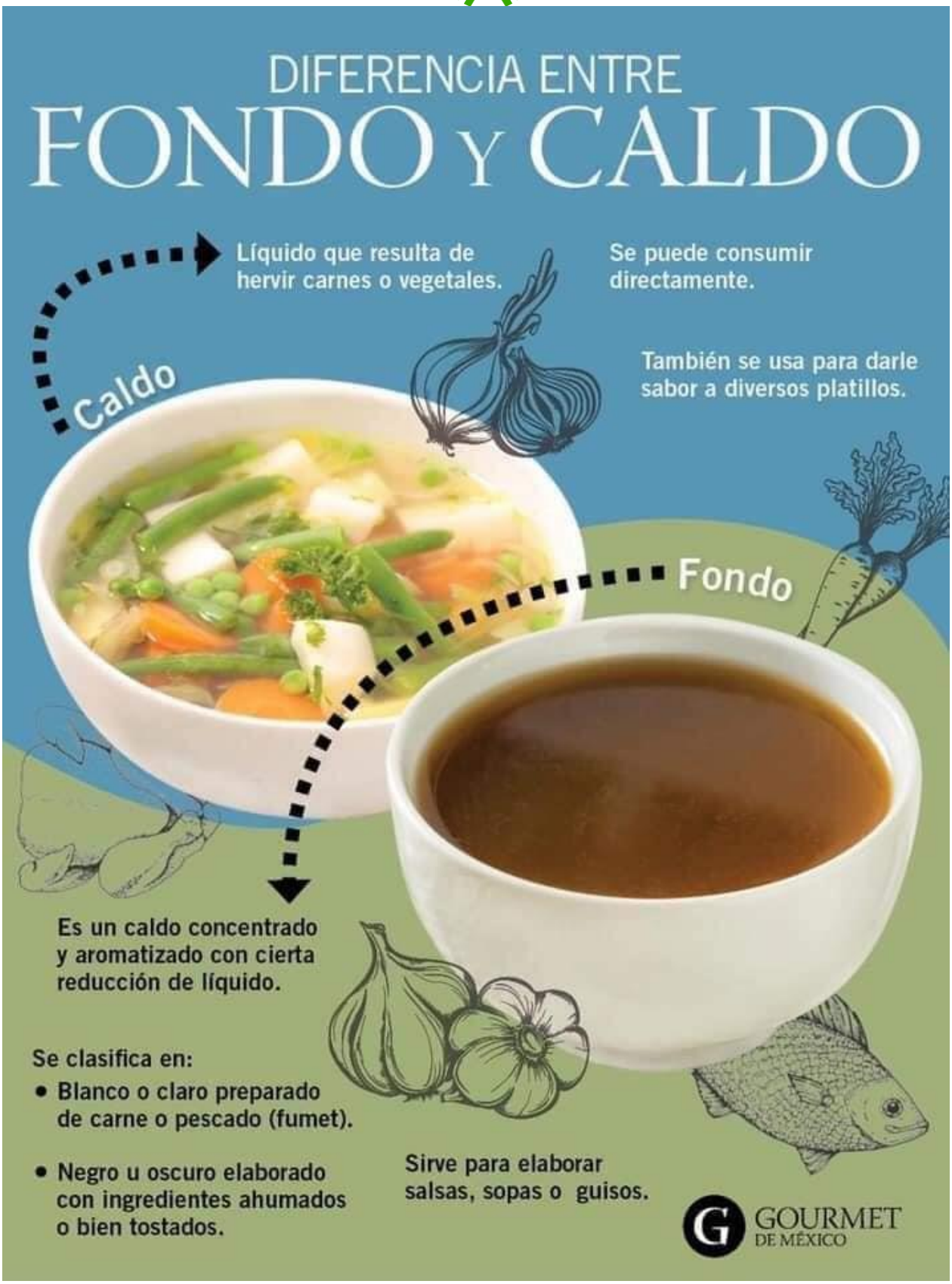
3.2.2. MANEJO DE LOS FONDOS EN LA COCINA





Los fondos de cocción son útiles en todas las preparaciones que necesiten un medio líquido para cocinarse. Puedes incluso tomarlos solos como sopa o utilizarlos como base para hacer salsas o braseados. El famoso jugo de carne, caldo de la barbacoa o nuestro consentido, el de pollo, son fondos enriquecidos con más ingredientes. Un fondo siempre aportará más sabor y textura que agua simple o los polvos de consomé del supermercado.

Hablando de estos últimos, el motivo por el que son tan sabrosos es por la cantidad de sodio que contienen, nada favorable para tu salud. Un ejemplo muy básico y práctico es agregar fondos al arroz o para la preparación de gravies. Aunque toma su tiempo prepararlos, en cuanto comiences a utilizarlos notarás la diferencia de sabor en todos tus platillos.


DIFERENCIA ENTRE
FONDO Y CALDO
Caldo
Líquido que resulta de hervir carnes o vegetales.
Se puede consumir directamente.
También se usa para darle sabor a diversos platillos.
Fondo
Es un caldo concentrado y aromatizado con cierta reducción de líquido.
Se clasifica en:
• Blanco o claro preparado de carne o pescado (fumet).
• Negro u oscuro elaborado con ingredientes ahumados o bien tostados.
Sirve para elaborar salsas, sopas o guisos.
GOURMET DE MÉXICO

3.3.1. CLASIFICACION DE LOS FONDOS DE COCINA

Clasificación de los fondos I

DENOMINACION	COMPOSICIÓN	ELABORACION	APLICACIONES
Fondo blanco	Huesos, nervios y restos de carne del género que le da nombre, hortalizas de condimentación, especias y agua	Poner todos los ingrediente en frío y llevar a ebullición, desespumar y mantener un hervor lento hasta 8 horas	Mojar topo tipo de elaboraciones de carnes o aves, elaboraciones de salsa, sopas, cremas y croquetas.
Fondo oscuro	Huesos, nervios y restos de carne del género que le da nombre, hortalizas de condimentación tostados, especias, vino tinto y agua	Tostar los huesos, restos de carne y hortalizas en el horno. Pasa a un recipiente con agua fría. Desglasar la placa de horno con vino y añadir al fondo. Llevar a ebullición, desespumar y mantener un hervor lento hasta 10 horas.	Para elaboración de salsas y mojar elaboraciones de carnes y caza e incluso jugos para pescados. Elaboración de glacé

Clasificación de los fondos II

DENOMINACION	COMPOSICION	ELABORACIÓN	APLICACIONES
Fumet	Cabeza y espinas de pescados o mariscos, hortalizas de condimentación, especias y agua	Poner en frío todos los ingredientes y llevar a ebullición, desespumar y mantener a fuego lento no más de ½ hora. Con los moluscos dar un hervor hasta que se abran.	Para mojar sopas, cremas y preparaciones de pescados y/o mariscos. Elaboración de salsas.
Fondo de hortalizas	Patatas, puerros, zanahorias, laurel y pimienta negra.	Poner en frío todos los ingredientes y llevar a ebullición. La patata, mejor rallada o cuadraditos para que suelte la fécula y de consistencia al fondo. Dejar cocer ½ hora.	Mojar todo tipo de elaboraciones. Puede aromatizarse con huesos de jamón.

3.4. Actividades de Apropiación

3.4.1. CONSERVACION DE ALIMENTOS

La conservación de los alimentos evita el crecimiento de microorganismos (como las levaduras) u otros microorganismos (aunque algunos métodos funcionan introduciendo bacterias u hongos benignos en los alimentos), además de reducir la oxidación de las grasas que causan rancidez. La conservación de los alimentos también puede incluir procesos que inhiban el deterioro visual, como la reacción de pardeamiento enzimático en manzanas después de que se cortan durante la preparación de alimentos.

Muchos procesos diseñados para conservar los alimentos implican más de un método de conservación de alimentos. Preservar la fruta convirtiéndola en mermelada, por ejemplo, implica hervir (para reducir el contenido de humedad de la fruta y matar las bacterias, etc.), azúcar (para evitar que vuelva a crecer) y sellar dentro de un frasco hermético (para evitar la recontaminación). Se ha demostrado que algunos métodos tradicionales de conservación de alimentos tienen una menor aportación de energía y huella de carbono, en comparación con los métodos modernos.



*Técnicas de conservación por frio

*El frio: Es una técnica de conservación de los alimentos en la que se ralentiza la actividad celular. El frio no destruye los microorganismos pueden reanudar sus actividades en el momento en que alcancen una temperatura favorable.



formas de conservar alimentos

métodos

- por frío
  - refrigeración
  - congelamiento
- por calor
  - pasteurización
  - esterilización
- eliminación de agua
  - deshidratación
  - desecado
- aditivos
  - agregado de sal (salazón)
  - azúcar (almibar)
  - vinagre
- otras técnicas
  - ahumado
  - envadado al vacío

Tipos de Conservación:

Conservación de alimentos por frío

La conservación de alimentos consiste en prevenir o retardar el deterioro o descomposición de los productos en el hogar, es un punto vital para la salud familiar.

Los objetivos de la conservación de alimentos son:

- Conservar el alimento en condiciones comestibles.
- Mantener tanto como sea posible su color, sabor y aporte nutritivo.

Existen dos técnicas principales de conservación de los alimentos:
Conservación por **calor** y conservación por **frío**.

Para conservar los alimentos a temperaturas bajas se emplean dos técnicas:
La refrigeración y la congelación.

Refrigeración

Consiste en conservar los alimentos a baja temperatura, pero superior a 0º C. A ésta temperatura el desarrollo de microorganismos disminuye o no se produce pero los gérmenes están vivos y empiezan a multiplicarse desde que se calienta el alimento.



Tiempo de refrigeración de alimentos cocinados

Alimentos	Tiempo estimado de duración
Verduras cocidas	3 a 4 días
Pasta cocida	3 a 5 días
Arroz cocido	1 semana
Carnes frías	5 días
Jamón rebanado	3 a 4 días
Salchichas	1 semana
Carne de res, pollo, pescado, cerdo y guisos	3 a 4 días



La refrigeración es sistemática en la leche y frecuente en verduras y frutas (durante las 24 horas siguientes a su recolección), las frutas y verduras se almacenan a temperaturas que oscilan entre los 0º C y 12º C. La carne se guarda en cámara fría durante cinco días por lo menos.

La refrigeración doméstica se hace a temperaturas que van desde 2º C (parte superior del refrigerador) a 8º C (caja de verduras y contrapuerta). La conservación es limitada, según los productos y el embalaje por ejemplo:



- Pescado fresco = 1 día.
- Pescado cocido, carne cocida y restos varios = de 1 a 2 días.
- Leche pasteurizada o esterilizada, previamente abierta, verdura cocida y postres caseros = de 2 a 3 días.
- Carne cruda = de 4 a 5 días.
- Verdura cruda = 1 semana.
- Huevos = 3 semanas.
- Nata fresca, yogur, queso fresco, margarina, mantequilla, llevan generalmente fecha de caducidad (día y mes).
- Los alimentos más delicados, como carne o pescado se deben conservar en la parte alta del refrigerador.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Desarrollar actividad, Elaborar un ensayo de tres paginas sobre los dos temas vistos en la presente guía de aprendizaje. Destacando la importancia de los Fondos y la Conservación de los Alimentos en la cosina contemporánea.	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:

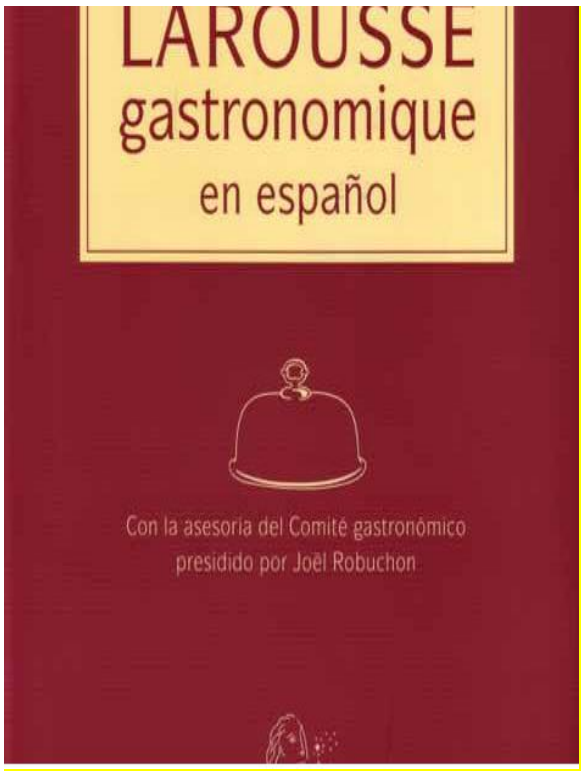
Conclusión: con los diferentes cortes de frutas y verduras puedes hacer mas llamativos tus platillos, facilitar la cocción y ahorro de tiempo. Las técnicas para la preparación de verduras y hortalizas son varias, como: Ensaladas, sopas, caldos, guisos, etc., y no solo las puedes utilizar en la guarnición 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.

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/1I13XlhIxrVlVTpXbK964-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**	**14/08/2023**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					