PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE Código 66210005 COCINA BASICA.

- Denominación del Programa de Formación: COCINA BASICA.
- Código del Programa de Formación: 66210005
- Nombre del Proyecto: N/A
- Fase del Proyecto: N/A
- Actividad de Proyecto: N/A
- Competencia: ASISTIR PROCESO DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN PROGRAMA DE PRODUCCIÓN.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
    1. CONOCIMIENTOS BASICOS EN COCINA, MANIPULACION E HIGIENE Y CONSERVACION DE ALIMENTOS.

- Competencia: MANIPULAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
    1. CONOCIMIENTOS GASTRONOMICOS.

- Duración de la Guía: 80 horas.

2. PRESENTACIÓN

Apreciado Aprendiz!
El servicio de alimentos tiene objetivos como el servicio de comidas sanas disponer de alimentos o ingredientes de buena calidad, la aplicabilidad de técnicas culinarias, conocimiento de sistemas de conversión, formatos de control como la receta estándar, la preparación de platos base, siempre con la disposición del trabajo en equipo, ya que somos un eslabón en esta cadena llamada servicio.

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)	2. Elaborar platos fríos de acuerdo con la receta estándar.
• Descripción de la(s) Actividad(es)	3. Apropiación de conocimientos sobre receta estándar, Normas de seguridad e higiene, Transferencia de conocimiento de materia prima, manejo de equipos y utensilios y reconocimiento de los métodos de cocción.
• Descripción de la(s) Actividad(es)	4. Apropiación de conocimientos sobre la interpretación de receta estándar, concepto de mise en place y tècnicas de cocción.
• Ambiente Requerido	Ambiente de Cocina Europea 1010A Centro Comercio y servicios Regional Tolima
• Materiales	Devolutivo (Muebles y equipos) Equipos de cómputo, Televisor, Tablero y menaje de cocina.

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

LOS PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UNA COCINA CONSCIENTE

La gastronomía consciente no consiste únicamente en comprar menos carne. **Engloba todo el proceso de cocina,** teniendo en cuenta el origen y fuente de los ingredientes, cómo se cultiva, los medios por los que llega al mercado y cómo se transforma al cocinarlo para consumirlo.

Más allá de “comer menos carne”, significa **elegir alimentos que sean tanto más saludables como más sostenibles** y alineados con tus principios; si te preocupa un mínimo el sufrimiento animal, dejar de utilizar productos de origen animal es un básico.

Todos somos parte de este planeta y debemos promover la sostenibilidad en la cocina si queremos cambiar las cosas. Las acciones individuales son muy importantes, pero si podemos fomentarlas y hacer que más gente se sume al cambio, mucho mejor. ¿Te apetece empezar a cocinar y comer de una manera más sostenible? Para que vayas familiarizándote con este concepto de gastronomía consciente, te resumo sus principios básicos.

1. ELEGIR MATERIAS PRIMAS SIEMPRE VEGETALES

Si eliminamos de nuestra dieta todos los productos de origen animal no solo estamos **haciéndole un favor al medio ambiente,** también a los animales, que son los que se llevan la peor parte.

Elegir “materias primas” significa recurrir a **la forma más básica que podemos encontrar de un ingrediente.** Por ejemplo, en el caso de las legumbres, secas en lugar de cocidas de bote, y las verduras frescas, no cortadas, mezcladas, envasadas y/o cocinadas.

- **Mi consejo:** En el caso de los cereales, **elijamos los que presenten el mínimo procesamiento necesario,** esto es, crudos e integrales.

2. TOMAR ALIMENTOS DE TEMPORADA

Como verás en la mayoría de mis artículos, u**tilizo y recomiendo los ingredientes que estén de temporada en cada momento.** Esto tiene muchas ventajas: Están más disponibles y en muchos más sitios (verdulerías, mercados, mercadillos).

- Son más **frescos.**
- Han sido recogidos más en su punto (madurando en la planta), con **poco tiempo entre la recolección** y la venta.
- Han sido **cultivados en sitios más cercanos** y con un precio mucho más barato que el resto del año.
- Todo esto se traduce, en parte, en que **están mucho más buenos.**

Si te parece que “los tomates no huelen”, acércate en verano a una frutería/verdulería y huélelos. ¿A qué se nota? Sobre todo, lo notarás si tocas la rama de los tomates de rama y después hueles (con guantes, por favor). **Cuando los tomates no están en temporada suelen estar cultivados más lejos,** recogidos mucho antes de su madurez en la planta (tiene la ventaja de que están duros, no se rompen tan fácilmente y no se ponen malos rápido), y madurados en cámaras con etileno. Pueden tener mucho color, pero el sabor no es el mismo. ¿Significa esto que solo puedo comer tomates en verano?

No, significa que **debes fijarte en el origen, porque hay variedades que maduran a distinto ritmo,** y consultes calendarios de frutas y verduras de temporada para saber qué cosas sí puedes encontrar en el mercado en el mes en el que estés.

Normalmente, cuando hay una cosecha grande (de tomates, por seguir el ejemplo), una parte de ellos **se conservan para poder consumirlos durante el invierno:** se pelan y se meten en botes al vacío, se cocinan parcialmente, se desecan al sol, se hacen salsas y se conservan…

- **Mi consejo:** En los supermercados y tiendas encontrarás también este tipo de preparaciones, que aunque no son un sustituto de la verdura fresca, **sí nos pueden ayudar a cocinar con más variedad.** Por supuesto, **también puedes hacer tus propias conservas** (siempre atendiendo bien a las medidas de seguridad e higiene) con alimentos de temporada para poder consumirlos el resto del año.



LECTURA RECOMENDADA

Calendario de temporada: qué frutas y verduras comer cada mes

3. COMPRAR PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

Comprando productos de proximidad **evitas emisiones por el transporte de los alimentos y apoyas la economía y productores locales.** Investiga si hay cooperativas agrícolas en tu zona a las que puedas comprar directamente, o al menos comprueba el origen de tus ingredientes.

- **Mi consejo**: Cuanto más cercanos al punto de venta, mejor.

4. ADAPTAR EL MENÚ SEGÚN LA TEMPORADA

Cambia tu menú **según lo que hay disponible por temporada y disponibilidad.** Es decir, todo lo que puedas comprar vegetal, de temporada y de proximidad, en lugar de recorrer largas distancias para comprar otros ingredientes.

- **Mi consejo**: Sé que hay lugares en los que hay escasez de alimentos asequibles y nutritivos. **Es lo que se llama "desierto alimentario".** En estos casos está claro que es mejor desplazarse o solicitar un servicio a domicilio (muchas cooperativas agrícolas lo tienen). Pero si tienes disponibilidad de verduras, hortalizas, frutas, legumbres y cereales cerca de casa, adapta tus comidas a todos aquellos ingredientes que te sean más fáciles de encontrar.

5. APRENDER A COCINAR

Este es un punto básico si queremos comer rico, variado, barato y de temporada **sin invertir apenas tiempo y sin cansarnos.** Si sabemos cómo manejar todo tipo de ingredientes, tendremos un abanico mucho más amplio de opciones incluso cuando tengamos poca variedad de ingredientes.

- **Mi consejo:** Ve más allá de los platos que ya conoces: varíalos, cámbialos y crea preparaciones nuevas. Inspírate con las cocinas de otros países y adáptalas a tu contexto.

6. GENERAR MENOS RESIDUOS

Generar menos residuos no solo significa evitar comprar cosas envasadas o llevar tus propias bolsas de la compra, también significa **comprar solo lo que necesites para evitar que se te ponga malo.**

En general, **las verduras frescas de hoja duran unos 3 días,** las crucíferas un poco más, pimientos, tomates, calabacines y pepinos pueden durar una semana o más, etc. Siempre que estén enteras (no cortadas). Si compras en grandes cantidades, planifica la conservación (preparando platos para congelar, por ejemplo).

- **Mi consejo:** Utiliza todas las partes comestibles de las verduras y hortalizas: incluso si no sabes qué hacer con, por ejemplo, peladuras de hortalizas, siempre puedes congelarlo y buscar soluciones. En el caso de las **peladuras,** con una buena cantidad **puedes hacer caldos vegetales muy sabrosos.**

7. RECICLAR Y UTILIZAR RECICLABLES

No todo viene sin envasar, pero siempre hay opciones mejores: envases de vidrio, botellas, latas de metal, papel y cartón, compostables… Reutiliza siempre todos aquellos que puedas.

- **Mi consejo:** Los envases de vidrio vienen muy bien para guardar conservas caseras, cereales secos, especias, legumbres, etc. Las bolsas con cierre se pueden lavar y reutilizar. Evita los plásticos de un solo uso siempre que sea posible.

8. ELEGIR PRODUCTOS DE COMERCIO JUSTO

Hay cosas que necesariamente tienen que venir de lejos, como el café, el cacao o el té. En estos casos, elige mejor los que sean de comercio justo, ya que, además prácticas más respetuosas con el entorno también a**seguran el respeto a los derechos humanos de las personas que trabajan para producir estos alimentos,** ayudan a sus comunidades y forman relaciones comerciales justas.

- **Mi consejo:** En el caso de cacaos y cafés, tienes también los sellos UTZ que aseguran que se han tenido en cuenta criterios sociales y ambientales en la producción de estos productos.. Es decir, **te aseguras de que lo que compras no ha sido producido con mano de obra infantil o esclava,** en malas condiciones o arrasando con bosques y selvas.





9. APOSTAR POR LA EFICIENCIA EN LA COCINA

Equipamiento más sostenible, que consuma menos y bien utilizado. Esto incluye electrodomésticos con certificado de eficiencia energética (y solo los necesarios) y preferiblemente RoHS, utensilios y muebles con certificado FSC/PEFC, etc. **Además:**

- **Elegir reparar siempre que sea posible** mejor que tirar y volver a comprar. Comprar de segunda mano y dar una nueva vida es una buena opción.
- En el caso de los utensilios, también hay que **mirar por su durabilidad y su seguridad.** Por ejemplo, serán mucho más eficientes los fabricados con materiales como metal o plásticos resistentes (calidad profesional, no del todo a 100) porque durarán mucho más y no tendremos problemas de bacterias y hongos (sobre todo en las tablas de cocina), además de requerir un mantenimiento mínimo.
- Es buena idea **revisar toda la cocina** para ver por dónde estamos teniendo algún tipo de problema, desde fugas de agua hasta baja eficiencia de algunos electrodomésticos, y cambiarlos por opciones mejores.
- **Podemos incorporar sistemas de ahorro** de agua, utilizar iluminación led, aprovechar la luz natural, reordenar muebles y electrodomésticos para una mayor eficiencia (por ejemplo, no mantener el frigorífico en el punto más caliente de la cocina o al lado de los fogones), invertir en aislamiento de puertas y ventanas, etc.
- También hay que **prestar atención al buen uso de todos los elementos de la cocina:** utilizar los fogones de los tamaños de tus utensilios (si colocas una sartén, por ejemplo, en un fogón más grande que su diámetro, se pierde calor, no cocinas más rápido), aprovecha el calor residual para terminar cocciones, pon el lavavajillas solo cuando esté lleno, coloca las cosas en la nevera según el frío que necesiten y sin llenarla por completo, cuando pongas el horno aprovecha para cocinar grandes cantidades de comida, evita siempre sobrecocciones, independientemente del método utilizado…

10. LIMPIAR EFICIENTEMENTE

Cuando limpiamos utensilios y superficies no buscamos solo quitar restos de alimentos o de grasa, también necesitamos desinfectar. Por desgracia, m**uchos productos de limpieza son peligrosos para el medio ambiente** (en la parte trasera lo suele indicar).

- **Mi consejo:** Elige mejor los limpiadores (no suele hacer falta uno para cada cosa), **preferiblemente sin fosfatos,** y antes de aplicarlos elimina el grueso de la suciedad con trapos y bayetas.

ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

TRANSFERENCIA DE CALOR

Métodos de cocción **calor seco**

A S A R , F R E Í R , G R A T I N A R , C O C E R A L A S A R T É N :

La cocción en seco es esencial para la sellar los jugos en cada ingrediente y lograr la caramelización de los alimentos y por ende, vital para desarrollo de umami en las preparaciones.



Preparaciones **con Pescados y Mariscos:**

S A B O R Y L A T E X T U R A

Aquí verán la manera de potencializar el sabor y la textura de estos ingredientes a través de los diferentes métodos de cocción, maridajes y acompañamientos para crear excelentes preparaciones y por ende excelentes experiencias.

Preparaciones **con Carnes rojas**

C O C C I Ó N , M A R I D A J E S Y A C O M P A Ñ A M I E N T O S

Diferentes métodos de cocción, maridajes y acompañamientos para crear excelentes preparaciones y por ende excelentes experiencias.



Preparaciones con Ave y Conejo

M É T O D O S D E C O C C I Ó N

Aquí verán la manera de potencializar el sabor y la textura de estos ingredientes a través de los diferentes métodos de cocción, maridajes y acompañamientos para crear excelentes preparaciones y por ende excelentes experiencias.

Preparaciones con Pastas y Ensaladas

PREPARACIONES MÁS VERSÁTILES

Sea como entrada, acompañamiento o como plato principal, las Pastas y las Ensaladas son dos de los tipos de preparaciones más versátiles de la gastronomía. Aquí verán la manera de potencializar el sabor y la textura de los ingredientes a través de los diferentes métodos de cocción, maridajes y acompañamientos para crear excelentes preparaciones y por ende excelentes experiencias.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Cocadas y Lasaña de Carne de acuerdo a receta estándar.	Emplea ingredietes y especias en preparaciones según características organolépticas, procedimiento de alistamiento, criterios de uso en cocina y métodos de cocción.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Arroz frito negro (Arroz Chino) y Ensalada Cremosa de pasta de acuerdo con receta estándar.	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 Desempeño y producto: Elaboración de Ceviche de Chicharrón y Empanadas de Pollo de acuerdo a receta estándar.	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:	Alista áreas, equipos, utensilios y empaques de acuerdo con	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas.

Elaboración de Macarrones a la Carbonara y Pie Frio de queso y de acuerdo a receta estandar.	procedimiento y programa de limpieza y desinfección.	Solicitud de productos y lista de chequeo.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Abierto: Se dice del arroz cuando se infla hasta el punto de reventar, lo que no debe ocurrir porque se empasta el guiso.

Abrillantar: Dar brillo con jalea o grasa a un preparado.

Acanalar: Formar canales o estrías en el exterior de un género crudo, antes de utilizarlo.

Acaramelar: Bañar con caramelo un pastel u otro preparado.

Aderezar: Sazonar.

Adobar: Poner un género crudo con un preparado llamado adobo, con objeto de conservarlo, ablandarlo o darle un aroma especial.

Afeitar: Retirar con un cuchillo las partes más duras y secas de un bizcocho.

Agarrarse: Pegarse, por efecto del calor, al fondo del recipiente un género, dándole mal sabor y color.

Ahumar: Técnica en la cual se expone una carne o un pescado al humo de un fuego de madera específica. Mediante esta acción se consigue una textura y un sabor único e inigualable, además de una mayor conservación

Albardar: Envolver en una lámina delgada de tocino un género para evitar que éste se seque al cocinarlo.

Al dente: Punto de cocción en el cual tanto la pasta como las hortalizas quedan blandas aunque ligeramente crujientes en la boca al ser masticadas

Aliñar: Aderezar o sazonar.

Almíbar: Jarabe de glucosa y agua. Amasar: Trabajar una masa o una mezcla moldeable con las manos.

Aplastar: Hacer más fino el grosor de una carne o un pescado con la ayuda de una espalmadera

Aprovechar: 1) Utilizar restos de comidas para otros preparados; 2) Recoger totalmente restos de pastas, cremas...

A punto: Cuando un artículo alcanza su grado justo de cocción o sazonamiento, se dice que está "a punto" para utilizarlo.

Armar: Preparar un ave para su cocinado atándola con hilo de bramante y evitando así que se deforme durante su cocción, asado, etcétera

Aromatizar: Añadir a un preparado elementos con fuerte sabor y olor.

Arreglar/aviar: Preparar de forma completa un ave para su cocción, asado...

Arropar: Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su estufado o fermentación.

Asar: Cocinar un género en horno, parrilla o asador con grasa solamente, de forma que queda dorado exteriormente y jugoso en su interior.

Áspic: Elaboración preparada en moldes especiales que está compuesta de gelatina cuajada rellena de un género (huevo escalfado, carne de ave, caza, pescado).Asustar: Añadir un líquido frío a un preparado que esté en ebullición, para que momentáneamente deje de cocer. Aviar: Véase *Arreglar*

Bañar: Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.

Baño maría: Recipiente cubierto de agua caliente en el cual se introduce otro más pequeño para que: 1. Se mantenga caliente cualquier elaboración que esté en su interior (una crema, una salsa, etc.); 2. Se fundan elementos sólidos (cobertura de chocolate); 3. Emulsionar salsas (holandesa); 4. Elaborar alguna crema fina que corra riesgo de cortarse en el fuego (crema inglesa, natilla)

Bardas de tocino: Lonchas de tocino graso, cortadas muy finas, de diferentes tamaños, según el uso. Se aplican para asar las pechugas de las aves, las carnes magras...

Batir: Sacudir enérgicamente con las varillas o batidora una materia, hasta alcanzar la densidad o grado de amalgamiento deseado, por ejemplo para llevar una clara a punto de nieve.

Bechamel: Véase *Salsa Bechamel*. Blanquear: 1. Dar un hervor o cocer a medias, para quitar el mal gusto, mal sabor o mal color a ciertos géneros; 2. Batir enérgicamente un compuesto de yema de huevo y azúcar hasta que tome el color amarillo inicial al blanco final.

Bouquet-garni: Ramillete compuesto de puerro, laurel, tomillo y perejil que sirve para aromatizar los caldos, sopas y guisos.

Brasear o bresear: Cocinar un género (generalmente carnes duras y de gran tamaño), lentamente, durante largo tiempo en compañía de elementos de condimentación, hortalizas, vino, caldo, especias...

Bridar o Embridar: Coser, atar o sujetar con un bramante aves, carnes o pescados, para armarlos, apretando así sus carnes y que conserven la forma después de cocinados.

Brunoise: Tipo de corte en forma de dados pequeños regulares.

Caer: Rehogar en grasa lentamente un género.
Caldo: Alimento líquido, más o menos concentrado, que se obtiene por cocción en agua de carnes o huesos, con hortalizas y aromáticos.

Caramelizar: 1. Dorar exteriormente un asado *con* la ayuda de la adición previa de azúcar. 2. Cubrir la superficie de un molde de caramelo.

Cincelar: Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción.

Clarificar: 1. Fundir la mantequilla y separar la caseína y las impurezas. 2. Dejar totalmente limpio de impurezas y sustancias floculantes a un caldo o una gelatina gracias a la ayuda de elementos clarificantes como por ejemplo el clarif (carne picada de ternera, ave o pescado + hortalizas picadas + clara de huevo).

Clavetear: Introducir, pinchándolos, clavos en una cebolla o similar. Cocer: 1) Transformar por la acción del calor, el gusto y propiedades de un género. 2) Ablandar y hacer digeribles los artículos. 3) Hacer entrar en ebullición un líquido. 4) Cocinar o guisar.

Cocer al Baño María: Véase *Baño maría.*

Cocer en Blanco: Cocer al horno en moldes una pasta sin aderezos sustituyendo éstos por legumbres secas, que se han de retirar antes de completar la cocción.

Cocer al Vapor: Cocinar un preparado en un recipiente puesto dentro de otro cerrado y con vapor de agua. Colar: Filtrar por un colador o estameña un líquido para privarle de impurezas.

Concentrar: Reducir un caldo o una salsa por evaporación.

Condimentar o Sazón: Añadir condimentos a un género para darle sabor.

Confitar: Cocer lentamente en aceite un género.

Cornet o cartucho: Cartucho de papel utilizado para decorar.

Corregir orectificar: Rectificar el sabor o la textura final de un preparado.

Coulis: Voz francesa que significa zumo concentrado de tomate. Si se trata de otro fruto se complementa la voz con el nombre del mismo, ej.: *Coulis de frambuesa*.

Cuadrar: Retirar los bordes irregulares de un alimento para embellecer posteriormente su corte o presentación.

Cuajar: Coagular por medio de gelatina, huevo o nata principalmente una elaboración o preparado.

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. 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 Nº 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**	**10/02/2023**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					