IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE 66210073 **COCINA COLOMBIANA.**

- Denominación del Programa de Formación: COCINA COLOMBIANA.
- Código del Programa de Formación: 66210073
- 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:

    - ELABORAR PLATOS CALIENTES Y PLATOS FRÍOS NACIONALES DE ACUERDO CON LA PROGRAMACIÓN Y LA RECETA ESTÁNDAR.

- Duración de la Guía: 50 horas.

2. PRESENTACIÓN

Cordial Saludo Aprendiz de Preparación de Alimentos SENA.

Con este curso Complementario de Cocina Preparar Alimentos, pretendemos fortalecer y tecnificar nuestro conocimiento empírico en todo lo relacionado a esta labor, en restaurantes grandes y pequeños, en nuestros hogares, Usted aprendiz debe armar su trabajo, poner todo de su parte, atención e investigación para entender los conceptos desconocidos y llevar a la práctica en las preparaciones, alistamientos, higienización de las herramientas y materia prima, con la ayuda de las herramientas tecnológicas que en la actualidad manejamos para facilitar los procesos de aprendizaje.

Recordemos que la Cocina como infraestructura física en un lugar sagrado, yo lo llamo un laboratorio de aprendizaje, debemos cumplir normas de BPM Básicas para evitar las ETA, podemos explotar nuestros conocimientos, aprender día a día, probar y equivocarnos, de ahí han salido sabores fabulosos que hoy en día son un éxito en el mundo gastronómico.

Espero que esta guía de aprendizaje sea solo la entrada a un mundo mágico como lo es la COCINA, aprovechemos cada minuto, cada segundo, cada palabras, cada ingrediente que utilicemos durante la ejecución de la misma, les deseo lo mejor, muchos éxitos Aprendices SENA de Preparación de alimentos.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- ❖ CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS. COCINA COLOMBIANA.
- ❖ PLATILLOS MAS REPRESENTATIVOS DE LA GASTRONOMIA COLOMBIANA.

- ❖ BOCADOS TRADICIONALES COLOMBIANOS.
- ❖ IDENTIDAD GASTRONOMICA RECUPERACION DE LA COCINA TRADICIONAL..

- Ambiente Requerido:

Ambiente de Aula del Centro Carcelario y Penitenciario de COIBA Picaleña.

- Materiales:

Devolutivo (Muebles y equipos), Papeleria, guias de aprendizaje, lápiz, libros.

ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

LA COCINA COLOMBIANA

La gastronomía de un país es aquel ámbito de la cultura que permite conocer mucho más allá de solamente los sabores que ofrecen los platillos, ya que la experiencia con cada uno de los alimentos le permite al cliente conocer también a los cocineros, por su experiencia en la preparación de las comidas pero también por la manera en la que todos los provenientes del país buscan que el acto de comer sea un momento grato e inolvidable al momento de conocer la región.

No queda lugar a dudas que Colombia está caracterizada por ser una de las perlas que se encuentran en el territorio latinoamericano, tanto por su variedad cultural como por lo agradable de su población. En este sentido, la cultura Colombiana está dotada de influencias que también han dejado su huella en otras naciones de Latinoamérica (por ejemplo, en su vecina más cercana, Venezuela), como lo son África y España. Al mismo tiempo, los turistas y visitantes ocasionales del territorio colombiano refieren que la nación se caracteriza por acoger de manera jovial, alegre, cariñosa y divertida a quienes los visitan; ya sea por una estadía corta o por un viaje de largas semanas. Este trato amoroso característico de los colombianos también se ve reflejado en la exquisitez de sus platillos, exóticos ingredientes y cuidadosa preparación. **CARACTERISTICAS DE LA COCINA 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.



La arepa con chorizo es una comida rápida colombiana.

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), carnes como la vacuna, 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.

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, el mote de queso, la lechona tolimense, la mamona o ternera a la llanera, el mute santandereano, el tamal y los pescados, sobre todo en las regiones costeras.

La lulada es una bebida típica del Valle del Cauca, especialmente de Cali, capital del departamento.



LIBRO DE COCINA: EL GRAN LIBRO DE LA COCINA COLOMBIANA

https://drive.google.com/file/d/1ymOAUInLeT4tqBFoR0I9aFQ0XsEbo-Vs/view?usp=sharing

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

PLATILLOS MAS REPRESENTATIVOS DE LA CULTURA GASTRONÓMICA COLOMBIANA

En la Región Andina se encuentran platos típicos del Tolima Grande (departamentos de Tolima y Huila) como la lechona y el tamal, mezcla de arroz con carne, pollo, cerdo y granos suaves envueltos en hojas de plátano. La cocina cundiboyacense ofrece preparaciones como el masato, la chicha, la fritangas y los caldos, entre los que se destacan la changua o caldo de papa, el puchero santafereño, el ajiaco y otras especialidades como el cuchuco de espinazo de cerdo, preparaciones a base de pescado de río como el viudo de pescado, el puré de cubios con plátano maduro, el cocido de habas y la guatila, la torta de espinacas, dulces como el bocadillo veleño, el esponjado de curuba, el flan de leche, la cuajada con melao, los dulces de uchuvas y de papayuela, las coquetas y la torta de almojábana o flan muisca. En la cocina antioqueña se destacan los ingredientes como el cacao, la panela, el maíz, la trucha, la carne de res, frutas nativas como la guayaba y la piña, el plátano, el fríjol y el café. La bandeja paisa es el plato típico de esta región y en ocasiones ha sido considerado para ser plato representativo de Colombia.





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

Además figuran otros platos como los fríjoles antioqueños, el sancocho antioqueño, el mondongo antioqueño, el hogao, el calentao, el pegao y las variedades de arepa: la arepa paisa tradicional, la arepa de maíz pelao o santandereana para la cual se pela el maíz en agua con cenizas, y se asa en tejos de barro, y la arepa de chócolo con quesito antioqueño, entre otras; la "ropa vieja" que es carne desmechada y guisada, y el aguardiente con su variedad de mistelas (Antioquia y Eje Cafetero), entre otros. Es típica de Santander la pepitoria, preparada con las vísceras del cabro y con arroz (arroz con pepitoria); el mute; la carne oreada; las hormigas culonas; y la morcilla, también conocida como rellena. En el departamento de Nariño, en el suroeste del país colindante con Ecuador, el plato más representativo es el cuy. Son representativos del Valle del Cauca el sancocho de gallina, el champús, el cholado, la lulada, el arroz atollao, el tamal valluno, las marranitas, los hojaldres, las chancacas de Buenaventura, las gelatinas, el manjar blanco, la sopa de tortillas, el bizcocho hateño o cuaresmero, el pandebono, el pan de yuca, la avena caleña, los aborrajados, las empanadas, el chontaduro, pescados y mariscos en distintas preparaciones en las costas del Pacífico. En los Llanos Orientales, la mamona o ternera a la llanera es el plato típico.

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

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

BOCADOS TRADICIONALES COLOMBIANOS

AREPAS DE HUEVO

Ingredientes:

- 4 tazas (1 lb.) de Promasa
- 2 tazas, más o menos, de agua tibia
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada (8gr.) de almidón de yuca
- 1 huevo por arepa



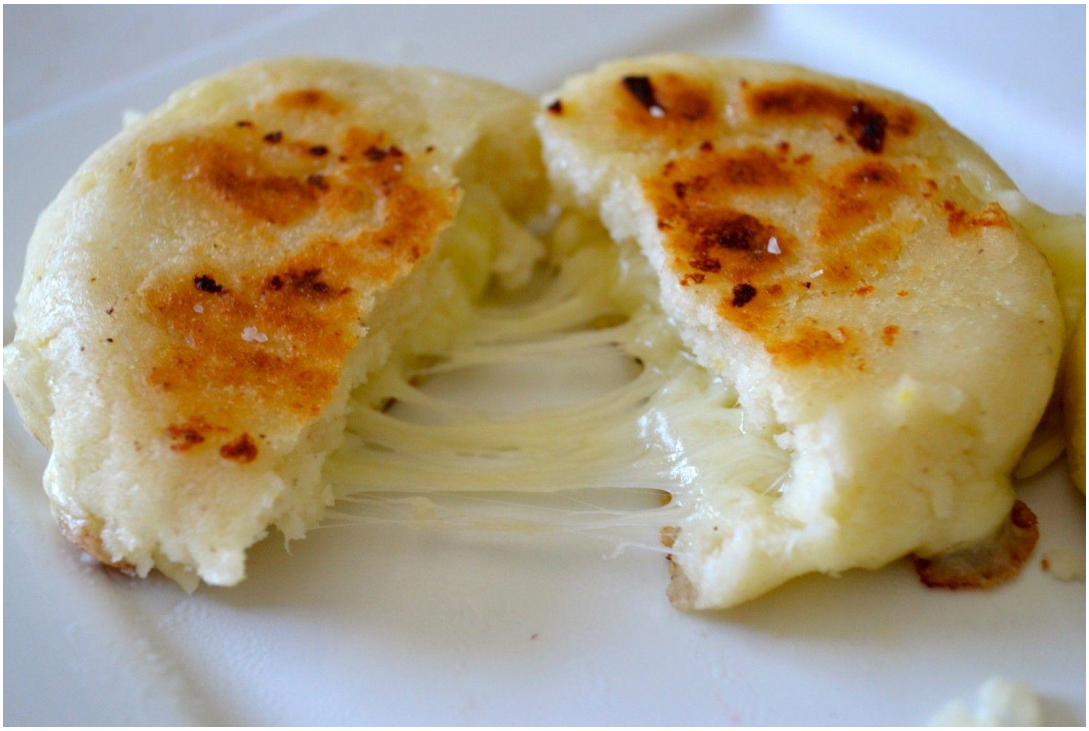
Preparación:

Mezclar los ingredientes, menos el huevo, y amasar sobre la mesa hasta que la masa explote y quede muy suave. Armar las arepas delgadas y no muy grandes para que queden abombadas. En abundante aceite, bien caliente, freír de una en una hasta que se soplen. Retirar, abrir un ojal a la arepa y verter el huevo, que previamente se coloco en un pocillo con una pizca de sal. Volver a llevar la arepa al aceite, no muy caliente, para cocer el huevo y terminar la cocción dándole un dorado parejo. El tiempo de cocción depende del gusto de la persona. Retirar y colocar sobre papel absorbente. Para ocasiones especiales se pueden hacer pequeñas con huevos de codorniz.

AREPAS DE QUESO

Ingredientes:

- 4 tazas (1 lb.) de maíz precocido
- ½ taza (¼ lb.) de queso doble crema rallado
- 1 barrita (¼ lb.) de margarina derretida
- 3 tazas de agua tibia
- ½ cucharada (7 gr.) de azúcar
- 1 cucharadita (5 gr.) de sal



Preparación:

Verter la harina en un tazón y mezclarla con el azúcar y la sal. Agregar la margarina y amasar. Añadir el queso y amasar nuevamente. Agregar agua hasta que la masa quede suave y reviente, que no se pegue a las manos. Rellenar con queso, carne o pollo guisado y asar lentamente. Servir calientes.

EMPANADAS DE MAÍZ TRILLADO

- Ingredientes para la masa:

- 1 libra (500gr.) de maíz blanco trillado
- 1 cucharada (30gr.) de almidón de yuca
- ¾ taza (125cc.) de agua
- 1 pizca de color
- 1 pizca de sal

Preparación de la masa:

Moler el maíz con el almidón, la sal y el color. Amasar y agregar el agua necesaria para dejar una masa húmeda, suave, que desprenda fácilmente de las manos.



Ingredientes para el relleno:

- ¼ libra de carne cocida y molida
- 2 cucharadas (80 gr.) de arveja tierna cocida
- ½ taza (75gr.) de arroz cocido
- 1 taza (210gr.) de puré de papa criolla
- 1 cucharada (10gr.) de cebolla larga finamente picada
- Tomillo, orégano y ajo al gusto.

Preparación del relleno:

Sofreír la cebolla y agregar la carne, el arroz, el puré y la arveja. Condimentar con tomillo, orégano y ajo. Corregir sabor. Colocar la masa entre dos plásticos y estirarla con un rodillo, hasta dejarla bien delgada. Colocar un poco del relleno, armar la empanada y freír en aceite caliente.

PASTELES DE YUCA

Ingredientes para la masa:

- 3 tazas (1 lb.) de yuca
- 2 ruedas (60gr) de arracacha
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de color

Preparación de la masa:

Cocinar la yuca y la arracacha en agua hasta que estén ligeramente blandas. Escurrir, dejar enfriar y moler. Agregar la sal y el color; amasar hasta que la masa quede pareja y no se prenda mucho a las manos.



Ingredientes del Relleno:

- 1 taza alta (150 gr.) de arroz cocido
- ½ libra de carne de res cocida y adobada con tomillo y laurel
- 3 huevos duros partidos en cuartos
- Un buen guiso preparado con: cebolla, tomillo, laurel, albahaca, sal, color y un cuarto de cubo de gallina.

Preparación:

En un recipiente mezclar la carne desmechada con el guiso, agregar el arroz y revolver. En papel plástico, aplanar la masa con el rodillo hasta que quede bien delgada. Cortar en cuadros del tamaño deseado, rellenar, colocar el huevo, y con la ayuda del plástico, cerrar el pastel y darle forma. Retirar el plástico y freír en abundante aceite caliente, hasta que estén dorados.

ENVUELTOS DE MAÍZ PELAO

Ingredientes:

- 2 tazas (1 lb.) de masa de maíz pelao
- 1 taza (125 gr.) de Promasa amarilla
- ½ cucharadita (2 gr.) de bicarbonato
- ½ cucharadita (2.5 gr.) de sal
- 2 tazas (½ lb.) de cuajada o queso campesino desmenuzado
- ½ taza (125 gr.) de chicharrón picado
- 1 taza (250 gr.) de agua de panela con leche



Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, menos el líquido, y revolver; agregar el agua de panela y mezclar bien. Dejar la mezcla en reposo por 12 horas. Al día siguiente, armar los envueltos en ameros muy limpios y envolverlos bien para evitar que se derramen. Cocinar al vapor por una hora. El envuelto está cocido cuando la masa desprenda fácilmente del amero. Servir calientes.

Gastronomía Colombiana

La gastronomía colombiana es variada y cambia según cada región.

Colombia no tiene un plato nacional.

La naturaleza ha bendecido a los colombianos con un país fértil: Pescados, plátanos en la costa; una asombrosa variedad de frutas tropicales, café, chocolate y productos lácteos

en las montañas; verduras y carnes baratas y frescas por doquier. La cocina mayoritaria otorga primacía a los platos poco aderezados, sin especias ni picantes, sin adornos ni guarniciones copiosas; en resumen, preparados con sencillez.

O quizá los colombianos prefieran la cocina sencilla porque así saborean mejor los ingredientes naturales. Aquí la calidad de la comida es elevada (como lo es la higiene en sus preparaciones), de modo que incluso aquellos con las papilas gustativas más fatigadas encontrarán algo que les tiente el paladar.

Colombia ofrece una comida buena y elaborada a precios excelentes, Entre los platos regionales más representativos se encuentran el ajiaco santafereño, la bandeja paisa, el mote de queso, la lechona tolimense, la mamona o ternera a la llanera, el mute santandereano, el tamal y los pescados, sobre todo en las regiones costeras.

Recetas Gastronómicas por Ciudades

 **Bogotá**	 **Medellín**	 **Cartagena**
 **Cali**	 **Barranquilla**	 **Bucaramanga**
	 **Santa Marta**	 **San Andrés**

Villavicencio		

TAMALES TOLIMENSES

Ingredientes:

- Marinada
- ½ cebolla blanca
- 4 tallos de cebolla verde o junca
- 5 dientes de ajo
- 4 cucharadas de color
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas (480 ml) de agua
- Guiso
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ taza de cebolla verde (3 tallos medianos), picada o 3 chalotes, finamente picados
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ½ pimentón rojo, picado
- 4 tomates medianos sin semillas, picados
- 1 cubo de caldo de pollo
- 1 cucharadita de color
- 1 cucharadita de comino en polvo o al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Relleno
- 1 lb de costilla de cerdo sin hueso, cortada en 14 pedazos iguales
- 1 lb de tocino o chicharrón grueso, cortado en 14 pedazos iguales
- 14 presas de pollo (Muslos o contramuslos)
- 4 papas rojas medianas
- 3 zanahorias medianas
- 7 huevos cocidos, cortados a la mitad
- Agua, sal y color/condimento completo
- Masa
- 10 tazas (.63 galón) de agua
- 1 cubo de caldo de pollo
- 1 cucharada de color/condimento completo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Sal al gusto
- 1 lb de harina de maíz blanco pre-cocido
- 1 taza (150 gr) de arvejas congeladas o enlatadas
- 3 tazas (750 gr) de arroz blanco, cocido
- ¼ taza (56 g) de manteca de cerdo (Opcional)
- Envoltura
- 4 paquetes de 16 onzas cada uno de hojas de plátano congeladas.
- Hilo, cabuya, o pita para cocinar



Instrucciones

- Día 1. Licúa todos los ingredientes de la marinada en una licuadora o procesador de alimentos.
- Coloca las carnes en dos bolsas de cocina resellables o en recipientes de vidrio o de plástico y agrega la marinada. Cierra bolsas, masajéalas para cubrir bien la carne con la marinada, y guárdalas en la nevera hasta el día siguiente.
- Si estás usando hojas de plátano congeladas las puedes colocar en la nevera para que se descongelen.
- Día 2. Saca las hojas de plátano descongeladas de cada paquete con mucho cuidado y córtalas en pedazos de aproximadamente 20 pulgadas (50 cm) cada uno.
- Límpialas bien por cada lado con un trapo húmedo o papel absorbente. Si no doblan fácilmente, las puedes pasar sobre el fogón a fuego bajo por unos segundos para que ablanden. Esto también ayuda a que no se rajen al doblarlas.
- Pela y corta las papas en rodajas y colócalas en un recipiente mediano con agua. Sazona el agua con sal y el color al gusto si prefieres.
- Pela y corta las zanahorias en rodajas y colócalas en un recipiente pequeño con agua. Sazona el agua con sal y el color al gusto si prefieres.
- Para hacer el guiso: En una sartén grande calienta el aceite de oliva a fuego medio y agrega la cebolla y el ajo y cocina por 2 minutos. Luego agrega el pimentón y los tomates y cocina por 5 minutos más o hasta que estén blandos. Agrega el cubo de caldo de pollo, color, comino, sal y pimienta y revuelve bien. Si el guiso está muy espeso agrega un poco de agua.
- Para hacer la masa: Coloca el agua para la masa en una olla grande a fuego medio bajo, agrega el cubo de caldo de pollo, color, cebolla en polvo, ajo en polvo, comino, y sal. Calienta el agua evitando a que hierva. Luego agrega lentamente la harina de maíz pre-cocida revolviendo con una espátula o cuchara

de madera hasta que quede como una avena espesa. Si queda muy seca le puedes agregar más agua. Agrega las arvejas, arroz, y manteca de cerdo, revuelve bien y retira del fogón.

- Armar los tamales: Coloca 3-4 pedazos de hoja de plátano uno sobre el otro.
- Agrega más o menos ¼-½ de taza de masa en el centro de las hojas.
- Coloca 2 rebanadas de zanahoria, 2 rebanadas de papa, y medio huevo en la masa.
- Coloca 1 trozo de tocino, 1 trozo de costilla de cerdo, y 1 presa de pollo sobre la masa.
- Agrega una cucharada de guiso sobre la carne.
- Coloca otro poquito de masa sobre el guiso.
- Cierra el tamal agarrando todas las puntas de las hojas de plátano y juntándolas en el centro para formar una bola. Amárralo con el hilo o pita para cocinar dándole unas 3-4 vueltas. Corta el exceso de hojas de plátano (Las puntas), si prefieres. Repite este proceso con cada uno de los tamales.
- Para cocinar los tamales: Llena con agua el ¼ de una olla grande (Tamalera) y sazónala con sal. Coloca una rejilla de vapor para que los tamales no toquen el fondo de la olla, ni el agua. Deja que el agua hierva. **Nota: Si no tiene una rejilla de vapor, puede colocar palitos o los retazos de hojas de plátano que sobraron en el fondo de la olla.
- Coloca los tamales sobre la rejilla, uno encima del otro y cocínalos al vapor a fuego bajo por 2½ horas. Revisa el nivel del agua cada 30 minutos para no dejar que se seque.
- Una vez que estén listos los tamales, sácalos de la olla y déjalos reposar por unos minutos antes de servir.

PRODUCTOS TÍPICOS Y ESPECIALIDADES

En la cocina colombiana se distinguen dos variantes regionales claramente diferenciadas: la de las montañas y serranías, donde vive el grueso de la población; y la de las costas caribeña y pacífica. Una y otra difieren ante todo en la disponibilidad de ingredientes (en la costa, por ejemplo, abundan más el pescado y los plátanos).

El desayuno en Colombia, con independencia de la región en que uno se encuentre, consiste en huevos. Una modalidad colombiana muy popular son los huevos pericos (revueltos con tomate y cebolla), que en la costa lo acompañan con patacones (rodajas de plátano verde machacadas y frías en aceite) y en el interior con arepa (pan de maíz de forma circular Nado a la parrilla), aunque algunos prefieren almojábanas, pan de bono o buñuelos. Estos condumios se bajan con una tacita de tinto (café negro) o chocolate con leche.
Al mediodía, el almuerzo típico en todas partes es la llamada comida corriente, que a menudo, y en tono irónico, recibe el nombre de almuerzo ejecutivo; consta de una sopa seguida por el seco o plato principal (Arroz, judías, carne a elegir, una mínima ensalada y un vaso de zumo. En la costa es frecuente que los patacones sustituyan al arroz, y el pescado al pollo o a carne de res. Se trata, pues, de una comida con predominio de los hidratos de carbono sobre las proteínas y las grasas.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto: Actividad 1 Elaborar la *AJIACO SANTAFEREÑO* de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad 2 Elaborar *FRIJOLADA Y CHICHARRON SOPLADO* de acuerdo a receta estándar e instructivo enviado por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad 3 Elaborar *LECHONA TOLIMENSE* de acuerdo a receta estándar e instructivo dispuesto por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad 4 Elaborar *FRITANGA BOYACENSE* de acuerdo a receta estándar e instructivo enviado por el instructor. **Evidencias de Conocimiento y Evidencias de Producto:** Actividad 5 Elaborar *HALLACAS LLANERAS* de acuerdo a receta estándar e instructivo enviado por el instructor.	**Manejo adecuado de medidas y sus equivalencias.** **-Utiliza las técnicas de cocción en el proceso de elaboración de las diferentes preparaciones de las regiones colombianas.** **-Manipula los alimentos higiénicamente aplicando las BPM (Buenas Practicas de Manufactura).** **-Trabaja en equipo.**	**Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.** **Observación, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.** **Observación, Resolución de problemas. 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
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)
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

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.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Mauricio Reyes**	**Instructor**	**Cocina**	**12/02/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					