PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE Codigo 63550094 **COCINA CRIOLLA NIVEL 2.**

- Denominación del Programa de Formación: COCINA CRIOLLA NIVEL 2
- Código del Programa de Formación: 63550094
- 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: PREPARAR PLATOS TÍPICOS DE COLOMBIA POR REGIONES DE ACUERDO A LA SOLICITUD DE LOS CLIENTES Y EMPRESAS, APLICANDO LAS BPM EN LA ELABORACIÓN DE RECETAS
- Duración de la Guía: 40 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 platillos calientes y frios completos con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta estándar..
• Descripción de la(s) Actividad(es)	3. Apropiación de conocimientos sobre normas de seguridad industrial, de medio ambiente, bpm, manejo de equipos, herramientas y utensilios. técnicas de preparación, cortes y cocción de carnes, aves, pescados,frutas, hortalizas y cereales.

• Descripción de la(s) Actividad(es)	4. Apropiación de conocimientos sobre como procesar materia prima asegurando la inocuidad, teniendo en cuenta la normatividad vigente
• 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).

METODOS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Los alimentos tienen ciertas características que los hacen susceptibles al ataque de microorganismos, por ello es importante conocer los **métodos de conservación** que pueden prolongar el tiempo de vida útil de los mismos.

A continuación te presentamos algunos métodos que puedes emplear mediante el uso del calor, el frio y otras técnicas:

1. **Pasteurización**
Esta técnica es muy usada en los productos lácteos como la leche. Su nombre proviene de su creador, Louis Pasteur, y se basa en someter a los líquidos a altas temperaturas durante un periodo de tiempo determinado, para eliminar agentes patógenos que podrían enfermar a las personas al consumirlos.

2. **Refrigeración**
Método que conserva los alimentos gracias al descenso de la temperatura. Este proceso reduce la velocidad de las reacciones químicas y disminuye la actividad de los microorganismos.

3. **Congelación**
La congelación permite conservar los alimentos por largos periodos de tiempo. Gracias a las bajas temperaturas se detiene la actividad bacteriológica y enzimática que descompone la comida.

Cuando el producto se descongela, los gérmenes pueden volver a reproducirse, por ello conviene una manipulación higiénica y un consumo rápido del alimento.

4. **Envasado al vacío**

Es un método de conservación que consiste en la extracción del aire que rodea al alimento. Para ello se introduce en bolsas de plástico adecuadas y se extrae la mayor cantidad de aire posible. Puede ser congelado o refrigerado.

5. **Salazón**

Es un proceso de conservación basado en la adición de sal en cantidad más o menos abundante. La sal capta el agua del alimento deshidratándolo y privando de este elemento vital a los microorganismos. Es uno de los métodos más antiguos para conservar los alimentos.

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

CUANDO ESTÁS COCINANDO, SOBRE TODO SI SIGUES UN RECETARIO O ALGÚN TUTORIAL DE INTERNET, ES MUY FÁCIL QUE TE ENCUENTRES CON TÉRMINOS DE LOS QUE QUIZÁS HAYAS OÍDO HABLAR MIL VECES, PERO NO SABES EXACTAMENTE LO QUE SIGNIFICA. TE AYUDAMOS A RESOLVER TUS DUDAS MÁS HABITUALES. ENSEGUIDA ESTARÁS COCINANDO SONRISAS:
EN REALIDAD SON ALGUNAS MÁS, PERO LAS HEMOS AGRUPADO EN DIEZ PUNTOS BÁSICOS PARA QUE TE RESULTEN MÁS FÁCILES DE ENCONTRAR. ESTAS SON LAS 10 TÉCNICAS BÁSICAS DE COCINA DE LAS QUE DEBES CONOCER SU SIGNIFICADO A LA HORA DE ENFRENTARTE A LOS FOGONES:

ADOBAR, MACERAR O MARINAR

son tres verbos muy similares entre sí y los tres son técnicas muy habituales en la cocina. ¡veamos qué significan! adobar es introducir un alimento crudo, entero o fraccionado, dentro de un preparado llamado adobo (especialmente compuesto de vinagre, sal, orégano, ajos y/o pimentón), con el objetivo de darle un aroma especial, ablandarlo o, simplemente, conservarlo (por ejemplo, se adoban piezas de caza). macerar quiere decir poner en remojo diversos alimentos con vino o licores para que adquieran su sabor (es decir, el macerado acostumbra a ser con alcohol). y, finalmente, marinar significa introducir pescado o carne en un líquido (vinos, vinagre con hierbas, especias, salmueras, etc.) durante un tiempo determinado, a fin de que se ablanden y adquieran aroma. así pues, el marinado siempre es líquido, el adobado puede ser sólido o líquido.

BAÑO MARÍA

consiste en introducir una vasija con el alimento dentro de un recipiente con agua puesto a la lumbre, para que su contenido reciba un calor suave y constante. mediante el baño maría se elaboran conservas y postres como flan o pudin. también es un método ideal para calentar elaboraciones más delicadas, por ejemplo para fundir chocolate sin que se queme o tueste.

BLANQUEAR O ESCALDAR

cuando estamos cocinando llamamos escaldar a introducir algo, durante muy poco tiempo, en agua hirviendo. después se enfría en agua con hielo (para parar rápidamente su cocción). su objetivo suele ser hacer más fácil el posterior pelado del alimento, como ocurre con los tomates, o bien evitar cambios de color, como ocurre con algunas verduras, si se escaldan antes de su congelación.

EMPANAR O REBOZAR

simplemente es pasar por harina, huevo batido y pan rallado un alimento, previamente sazonado, para freírlo. se utiliza, por ejemplo, para carnes, pescados o verduras.

ESCALFAR O POCHAR

se trata de la cocción de un alimento en agua o en caldo sin que llegue a hervir, se hace, especialmente, con huevos sin la cáscara. el hecho de pasar los huevos por agua antes que rompa el hervor (o justo en ese momento) evita que la clara se desparrame en el agua. todos hemos comido alguna vez unos huevos poché, ¿verdad?

FLAMBEAR O FLAMEAR

rociar una preparación o plato con un licor y prenderle fuego. cuando se añade un licor a una preparación, la diferencia de sabor que suele haber según si éste ha sido quemado o no es notable, por eso se emplea esta técnica (eso sí, siempre con ¡mucho cuidado!) tanto con platos salados como carnes, como con platos dulces como postres.

GUISAR, REHOGAR O SOFREÍR

guisar es, simplemente, preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del fuego. rehogar y sofreír son términos más concretos, ya que significan cocinar un alimento a fuego lento, sin que tome color o dejándolo dorar parcialmente. se trata de freír o cocinar los alimentos a fuego suave para que se vayan haciendo pero, como matizaba, sin que tomen demasiado color.

REDUCIR

disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación; por lo general, hirviéndolo en el fuego y haciendo que se concentre. las preparaciones culinarias más comunes con las que se usa una reducción son consomés procedentes de caldos, salteados y almíbares.

SALTEAR

cocinar un alimento a fuego fuerte, a fuego vivo, durante un corto espacio de tiempo (por lo general, en una sartén), con el fin de que quede dorado por fuera y jugoso por dentro. ¿veis la diferencia con rehogar o sofreír?

TAMIZAR

pasar por un colador o cedazo ciertos productos, como la harina, para hacerla más fina y quitarle impurezas.

¿qué te parece esta "mini guía" de términos culinarios? ¿has aprendido alguno nuevo? espero que sí, y que, de esta manera, puedas entender mejor los libros de cocina. estarás más cerca de disfrutar cocinando ¡cada día se aprenden cosas nuevas!

seguro que hay términos de cocina que te suenan, pero no sabes exactamente qué quieren decir. ¡diez técnicas que, seguro, utilizarás cocinando!

4. **ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN**

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Ballotines de pollo, Arroz Verde de Espinaca y Genovesa de acuerdo a receta estandar.	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 Mojarra Frita, Arroz con Coco y Esponjado de Maracuya de acuerdo a receta estandar.	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 Camarones y Mango, Chips de Platano Verde y Arroz Cremoso de Leche de acuerdo a receta estandar.	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: Elaboración de Lassaña Mixta y Tiramisu acuerdo a receta estandar.	Alista áreas, equipos, utensilios y empaques de acuerdo con procedimiento y programa de limpieza y desinfección.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

5. **GLOSARIO DE TÉRMINOS**

Decantar: Dejar en reposo un líquido para que se asienten los posos en el fondo, y pasado a otro recipiente separándolos y dejándolos en el anterior recipiente.
Decorar: Embellecer con adornos un género, para su presentación.
Desalar: Sumergir un género salado en agua, fría, generalmente, para que pierda sal.
Desangrar: Sumergir en agua fría una carne o pescado para que pierda la sangre. También se dice desangrar a la operación de despojar a una langosta o similar, de la materia que en crudo tiene en su cabeza, para su posterior empleo.
Desbarasar o Desembarazar: Desocupar el lugar de trabajo dejando luego todo en su lugar habitual.
Desecar: Secar por evaporación un preparado, poniéndolo con su cacerola al fuego y moviéndolo con la espátula de madera o similar, para que no se peque al utensilio.
Desescamar: Véase *Escamar.*
Desespumar: Véase *Espumar.* Desglasar: Añadir vino a una asadora recién utilizada para recuperar la glasa o el jugo que contenga.
Desgrasar: Retirar la grasa de un preparado.
Deshuesar: Separar los huesos a una carne. Desmoldar: Sacar un preparado del molde, del que conservará la forma.
Desollar: Desposeer a una res sacrificada de su piel.
Desplumar: Despojar de las plumas a los animales sacrificados.
Dorar: Cocinar a fuego vivo u horno fuerte una pieza de carne, pescado, etc., hasta que quede caramelizada exteriormente.
Duxelles: Voz francesa con la que se designa un picadillo de setas.

Emborrachar: Empapar con almíbar y licor o vino un postre.

Embridar: Véase *Bridar.*

Empanar: Pasar por harina, huevo batido y pan rallado un género que resultará cubierto con una especie de costra.

Emparrillar: Dorar y cocinar un alimento a la parrilla.

Emplatar: Poner los preparados terminados en la fuente o plato en que han de servirse.

Empomar: Trabajar una grasa sólida (manteca, mantequilla), con calor (corporal, microondas) hasta obtener una textura untuosa.

Emulsionar: Montar.

Encamisar, Camisar o Forrar: Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto.

Encolar: Adicionar gelatina a un preparado líquido para que, al enfriarse, tome cuerpo y brillo.

Enfriar con hielo: Poner un preparado dentro de un recipiente, y a la vez éste dentro de otro que contenga hielo y sal o agua.

Engrasar: Repartir grasa semifundida por el fondo y las paredes de un molde o una placa.

Enharinar: 1. Espolvorear; 2. Cubrir de harina las superficies de un género.

Enmarinar: Véase *Marinar*.

Envejecer: Dar tiempo a una carne (generalmente caza) para que logre cierto punto de pasada.

Ensartar: Clavar pequeños trozos de carne, tocino o verduras en un pincho o espetón para proceder a su asado.

Escabechar: Poner un género cocinado en un preparado líquido llamado escabeche para su conservación y toma de sabor característico.

Escaldar: Sumergir un género brevemente en agua hirviendo.

Escalfar: 1) Cocción de pocos minutos; 2) Mantener en un punto próximo a la ebullición del líquido, un género sumergido en él; 3) Cocer en liquido graso y corto un género.

Escalopar: Cortar en láminas gruesas y sesgadas un género.

Escamar o Desescamar: Despojar de las escamas a un pescado.

Escabechar: Poner un género cocinado en un escabeche (vinagre + aceite + hortalizas + especias) para prolongar su conservación o simplemente para transmitir un sabor.

Escarchar: Sumergir una fruta en almíbar y escurrirla posteriormente sobre una rejilla durante un día aproximadamente, cristalizándose entonces exteriormente.

Escudillar: Hacer dibujos con una manga.

Espalmar: Adelgazar un género mediante golpes suaves con la aplastadora o espalmadera.

Espumar o desespumar: Retirar de un preparado, con la espumadera, las impurezas que en forma de espuma floten en él.

Esquinar: Cortar una res en dos, siguiendo su espina dorsal.

Estirar: 1. Presionar con el rodillo, dándole movimiento de rotación de atrás hacia delante, sobre una pasta, para adelgazarla; 2. Conseguir mayor rendimiento del normal en un género al racionarlo.

Estofar: Cocinar lentamente, con su propio jugo y el que posean los elementos de condimentación o guarnición que acompañan al género principal. Esta técnica de cocinado requiere cierre perfecto del recipiente y fuego muy suave.
Estufar: Poner en la estufa o lugar tibio una pasta de levadura bien tapada, para que fermente y desarrolle.

Farsa: Relleno con que se guarnece el interior de determinados alimentos antes de su cocción.

Filetear: Cortar un género en lonjas delgadas y alargadas.

Flamear o Llamear: Pasar por una llama, sin humo, un género para quemarle las plumas o pelos que hayan quedado al desplumar o limpiar.

Flambear: Hacer arder y evaporar un líquido espirituoso en un preparado.

Fondear: Cubrir el fondo de una braseadora con legumbres, tocino u otro género, braseándose el género encima de éste.
Fondearse: Agarrarse ligeramente.
Fondo: Salsa o caldo que se realiza con carnes y verduras, y que sirve de base para la preparación de diferentes platos.
Fondo de alcachofa: Cogollo o parte tierna de la alcachofa.
Fondo de pastel: Pasta extendida por medio de un rodillo hasta reducirla al espesor deseado. Sirve para forrar moldes, como base de tartas, tartaletas...
Forrar: Véase *Encamisar.*
Freír: Introducir en una sartén con grasa caliente un género para su cocinado, debiendo formar costra dorada.

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**	**02/02/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					