GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 3

1. INTRODUCCIÓN

En esta tercera semana estudiará "**Técnicas, procesos y métodos de cocción de la cocina europea**".

En esta guía de aprendizaje se abordarán elementos que son necesarios para alcanzar el resultado de aprendizaje, **elaborar preparaciones calientes con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta estándar**.

2. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Programa de Formación: COCINA INTERNACIONAL	**Código:** 93610225 **Versión:**
Resultados de Aprendizaje: 260201011 PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON LA SOLICITUD DEL CLIENTE.	**Competencia:** 260201011 PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON LA SOLICITUD DEL CLIENTE.
Duración de la guía:	10 Horas

3. ESTRUCTURACIÓN DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Actividades de Reflexión inicial.

Con el propósito de reflexionar y de conocer el manejo que usted tiene sobre el tema, se le sugiere resolver las siguientes preguntas:

• ¿Cuál es la preparación que conoce de la gastronomía europea?
• ¿Ha visto influenciada la cocina colombiana por la gastronomía europea?
• ¿Cuáles son los aspectos que considera que más le agradan a las personas de la cocina europea?

Nota: El ejercicio que acabó de resolver además de reflexionar y observar su conocimiento respecto al tema, tiene como finalidad motivarlo y encaminarlo en el

desarrollo de los temas de la presente actividad de aprendizaje, por tal motivo no tiene calificación.

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

En la cocina europea se utilizan mucho los quesos y otros alimentos originarios de esa zona del mundo, varios de ellos los conocerá durante el primer ejercicio propuesto para esta actividad de aprendizaje.

Para iniciar, es importante que se familiarice con el tema que se trata durante la actividad, por ello se le sugiere indagar, recordar o revisar apuntes de cursos que en alguna oportunidad realizó sobre:

- Técnicas, procesos y métodos de cocción de la europea.

De igual manera, el SENA le invita a realizar la actividad interactiva "Una barca cargada de... sabores", en la que deberá recorrer por el continente europeo en una barca cargada de alimentos propios de esas tierras y utilizados en gran cantidad de preparaciones de la gastronomía internacional. El recurso lo encuentra dentro de la carpeta **Actividades Semana 3** de la opción Actividades del menú del programa de formación, recuerde que puede resolverlo las veces que considere necesario (los resultados obtenidos no hacen parte de la calificación final); si llega a tener inquietud respecto a alguno de los términos, diríjase al glosario del ejercicio que se encuentra en éste y en el menú del programa de formación.

Por otra parte, se le sugiere revisar lo visto en la actividad anterior, pues estará usándolo durante el programa de formación y en la vida cotidiana.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

La actividad de apropiación correspondiente a este apartado le permitirá fortalecer y fundamentar su conocimiento respecto a las técnicas, procesos y métodos de cocción de la europea.

Para ello, estudie el documento que se encuentra en la carpeta **Semana 3**, de Materiales del Programa que está en el menú, de igual manera, participar en el foro de discusión: ¿Es realmente Francia la madre de las cocinas?, localizado en la sección foros de discusión del menú.

En la cocina europea, comúnmente se referencia a Francia por sus carnes, quesos, vinos y crepas. Es una de las cocinas con mayor riqueza gastronómica y antigüedad, como también la más cuidadosa, es por ello que en este programa de formación se retomaron varios aspectos de dicha cocina. Sin embargo, en el mundo de la cocina existen muchas opiniones respecto a preguntas relacionadas con la importancia de la cocina europea, de

dichas preguntas usted tendrá la oportunidad de discutir con sus compañeros las siguientes:

1. ¿Es realmente Francia la madre de las cocinas occidentales?
2. ¿En este momento, cuál es el país de Europa que le llama la atención por su Gastronomía y por qué?
3. ¿Cuál es su opinión acerca de la cocina europea?
4. ¿Qué país del viejo continente escogería para vivir por su gastronomía?

Recuerde que debe escoger dos de las intervenciones de sus compañeros que se encuentran en la secuencia y participar con el fin de aportar al tema que se está tratando en el foro, luego hacer clic en: **Responder**.

Importante:

Consulte la sección **Materiales del programa** para documentarse acerca del tema de las preguntas del foro.

Seguido a lo anterior, desarrolle la actividad interactiva localizada en la carpeta **Actividades semana 3** de la sección Actividades del menú del programa de formación, en ésta preparará una deliciosa paella en compañía de uno de los chef animados.

3.4 Actividades de transferencia de conocimiento

Se le invita a continuar realizando la actividad interactiva “Preparo mi propia Paella“, pues así usted logrará poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la actividad 3; los resultados obtenidos hacen parte de la calificación final y quedarán automáticamente registrados en la plataforma, recuerde que quedará el último intento realizado.

“Cuando la vida te ofrezca un limón, exprímelo y haz limonada.” – W. Clement Stone

3.5 Actividades de evaluación.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
EVIDENCIA DE CONOCIMIENTO • Foro de discusión "¿Es realmente Francia la madre de las cocinas? • Actividad interactiva "Preparo	Elaborar preparaciones calientes con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta estándar.	Foro de discusión Actividad interactiva

mi propia Paella"		
EVIDENCIA DE DESEMPEÑO **Actividad interactiva** "Preparo mi propia Paella"		Actividad interactiva
EVIDENCIA DE PRODUCTO Actividad interactiva "Preparo mi propia Paella"		Actividad interactiva

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aceite de oliva: Clase de aceite de alta calidad, el cual se extrae del fruto del olivo a través de procedimientos mecánicos.

Aceitunas: Fruto del árbol de olivo.

Afilar: Hacer más delgado el cuchillo.

Ajo: Planta de olor fuerte, una de sus partes es utilizada como condimento.

Albahaca: Planta de hojas lampiñas, más largas que anchas y de color verde, su olor es fuerte y agradable.

Almendra: Fruto del árbol de almendro.

Almidón: Es la principal reserva de energía de casi todos los vegetales.

Ángulo: Figura formada por dos rectas y en el caso de la cocina se utiliza varios ángulos.

Anillos de calamar: Trozos circulares de calamar.

Apio: Planta de uso comestible, tiene el tallo grueso y hojas largas.

Arroz: Fruto de la planta de arroz, es ovalado y rico en almidón.

Arroz bomba: Variedad de arroz, cuyo grano es redondo y es considerado de clase media.

Arroz parbolizado: Es la cocción en húmedo del arroz con la cáscara.

Azafrán: Planta de la cual se utiliza los estigmas, hebras o clavos secos, por su agradable aroma para dar un sabor característico a las preparaciones, poco dulce, ligeramente amargo y con toques “metálicos”.

Base plana: Lado plano.

Berenjenas: Planta de hojas grandes, ovaladas y de color verde. El fruto es ovalado, con cobertura morada y en su centro tiene pulpa blanca.

Blinis: Torta cuyo ingrediente principal es la harina.

C/n: Cantidad necesaria.

Cangrejo: Crustáceo caracterizado por tener cinco pares de patas de uso comestible.

Camarón: Crustáceo de color rosado, muy utilizado en la cocina asiática.

Camarón tigre: Clase de camarón, proveniente del continente asiático y se ha ido extendiendo por todo el mundo; puede llegar a medir 50 centímetros de largo.

Carne de caballo: Carne procedente de Europa, consumida en ese continente desde edades muy antiguas; se considera que este tipo de carne es más dulce y tierna con bajo contenido en grasa que otras.

Caviar: Manjar hecho a base de las huevas de esturión, frescas y aderezadas con sal.

Cerveza: Bebida alcohólica hecha principalmente con granos fermentados de varios cereales, entre ellos la cebada.

Chiffonade: Técnica de corte con cuchillo para algunas verduras de hojas grandes, hierbas aromáticas, vegetales, etc.

Chipirones: Calamares de tamaño pequeño.

Chocolate: Tipo de pasta hecha con cacao y azúcar, usualmente se le adiciona vainilla o canela.

Codillo de cerdo: Es una parte del despiece del cerdo, que es la coyuntura del brazo o hasta la rodilla. Por otra parte, es el nombre que recibe la preparación de éste.

Colar: Pasar líquido por un paño, un cedazo o un colador.

Concassé: Cubos de ½ cm.

Consomé: Caldo de carne.

Corte: Es la acción de cortar, también se entiende como la sección por donde se realizó una cortada de cualquier alimento.

Cuchillo: Instrumento con hoja de metal que sirve para cortar por uno de sus lados.

Chaira: Instrumento cilíndrico que se usa para para afilar los cuchillos.

Crustáceo: Animal marino con costra.

Desayuno inglés: Tipo de desayuno que contiene huevos revueltos o fritos, té, tostadas, jamón, salchichas, porridge, bacon, cereales y leche.

Deslizar: Arrastrar con suavidad el cuchillo u otro elemento utilizado en la cocina por una superficie.

Desvenar: Quitar las venas.

Espárragos: Planta comestible de color verde.

Filo: Borde agudo del cuchillo u otro elemento utilizado para cortar.

Gamba: Crustáceo comestible, semejante al langostino, el cual habita en el mediterráneo.

Jamón serrano: Tipo de jamón curado en sal y dejado secar en un lugar libre de humedad.

Juliana: Manera de cortar alimentos en tiras finas.

Kirsch: Aguardiente hecho de cerezas.

Langosta: Crustáceo que puede alcanzar los 50 cm y de color rojo.

Langostino: Crustáceo de doce a catorce centímetros de largo, muy utilizado en la cocina.

Limón: Fruto del árbol de limón, su forma es ovalada, corteza lisa, surcada o corrugada, de color verde u amarillo y sabor ácido.

Marisco: Animal marino, especialmente moluscos y crustáceos utilizados para cocinar.

Mejillón: Animal marino invertebrado con cuerpo blanco y segmentado.

Morcilla española: Preparación hecha con la tripa del cerdo, sangre del mismo animal, cebolla, arroz y manteca de cerdo, generalmente le adicionan otros ingredientes.

Mostaza Dijon: Tipo de mostaza al estilo francés, su nombre se debe a que se originó en el lugar de Dijon. Su color es más amarillo y de sabor fuerte.

Orégano: Planta utilizada en la preparación de alimentos.

Paella: Sartén en donde se prepara la paella.

Pan baguette: Es una variedad de pan **que** se caracteriza por emplear harina de trigo, por ser mucho más largo que ancho y por su corteza crujiente.

Papa: Planta cultivada en casi todo el mundo; su fruto es uno de los alimentos que más provecho saca el ser humano en preparaciones para cocina.

Perejil: Tipo de condimento, de hojas brillantes partidas en tres gajos y color verde oscuro.

Pato: Ave acuática, se utiliza en distintas preparaciones para cocina.

Pretzel: Tipo de galleta salada y horneada, y retorcida en forma de lazo.

Piedra: Sustancia mineral dura y compacta.

Pimentón: Polvo que se obtiene al moler pimientos.

Pimento morrón: Es un pimiento rojo y dulce.

Pimiento: Fruto comestible de la planta pimiento.

Pimienta: Fruto redondo y pequeño, el cual es picante y bastante aromático, se utiliza como condimento, entero o molido.

Puerro: Planta utilizada en la cocina.

Pulpa: Parte blanda y fácil de partir frutas o carne que no tiene huesos.
Pulpo: Molusco marino, de gran tamaño, su cuerpo tiene forma de saco y tiene tentáculos con ventosas para agarrarse.

Queso emmental: Queso suizo, hecho de leche de vaca, y una de sus principales características son los agujeros que están en su interior. Ideal para acompañar con pastas

o carnes rojas.

Queso feta: Queso clásico de Grecia, Turquía y otros países europeos. Se elabora con leche de oveja o cabra.

Queso parmesano: Queso de origen Parma y Regio Emilia (Italia), hecho de leche de vacas alimentadas con pastos verdes. Este queso se caracteriza por ser duro y usualmente se utiliza rallado.

Reservar: Guardar.

Salami: Embutido hecho de carne, se come crudo.

Salchicha alemana: Preparación hecha a base de carne de cerdo y vaca picada. Salchicha destinada para asar.

Salmón: Pez de lomo azulado, cuya carne es muy apreciada por su color y sabor.

Saltear: Freír a fuego alto un alimento para que quede dorado por fuera y jugoso por dentro.

Sazonar: Dar sabor a los alimentos.

Sección: Cada una de las partes en las que se divide un objeto.

Seleccionar: Escoger.

Tabla para cortar o picar: Es un utensilio de la cocina utilizado como soporte para cortar, picar, hacer trozos en ingredientes crudos o cocinados.

Tomate: Fruto de la planta de tomate, de color verde, amarillo y rojo; de superficie brillante y lisa.

Trufa: Es una variedad de aromática. También recibe el nombre de trufa la pasta hecha con mantequilla y chocolate sin refinar.

Vinagre balsámico: Tipo de vinagre de origen italiano. Se elabora a partir del jugo de las uvas de la cepa Trebbiano.

Vino: Bebida alcohólica que se prepara del zumo de las uvas, y cocido por el proceso de fermentación.

Vodka: Bebida alcohólica que se obtiene por la destilación de cereales, en especial del

centeno.

5. BIBLIOGRAFÍA

Diccionario de la Real Academia de la Lengua española. Consultado el 11 de abril del 2016, en http://dle.rae.es/

Diccionario de Oxford. Consultado el 11 de abril del 2016, en http://www.oxforddictionaries.com/

Diccionario Lexicoon. Consultado el 04 de mayo del 2016, en http://lexicoon.org/es/codillo

Gastronomía y Cia. Consultado el 11 de abril del 2016, en http://gastronomiaycia.republica.com

6. CONTROL DEL DOCUMENTO

Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Kennia Andrea Peña Barrera	Asesora pedagógica	Línea de Producción Boyacá	29 de abril de 2016
Henry Oswaldo Acosta Romero	Experto temático		
Jheison Edimer Muñoz	Guionista y productor de medios audiovisuales	Línea de Producción Boyacá	