PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Cocina Saludable
- Código del Programa de Formación: 63550158 Versión 1
- Nombre del Proyecto: N.A
- Fase del Proyecto: en ejecución
- 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:
  Identificar las materias primas, los equipos y utensilios utilizados en la elaboración de preparaciones saludables de acuerdo con la receta estándar.

  Emplatar productos de cocina fría de acuerdo con las necesidades del cliente
  Manejar equipos y utensilios aplicando las técnicas básicas conforme a los manuales de funcionamiento

  Aplicación de normas
  Elaboración de platos calientes
  Manejo de materia prima

- Duración de la Guía: 60 HORAS

2. PRESENTACIÓN

Estimados/as aprendices:

Reciban un cordial saludo, y bienvenida al estudio de este resultado de la competencia PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE.

Donde se elaborarán las preparaciones básicas, platos calientes, aplicando la Normatividad vigente, con uso racional de las materias primas es para al área de procesamiento de alimentos un elemento vital para la viabilidad y las ganancias de los establecimientos, en

este orden, se debe implementar acciones que conlleven a la manutención de estas para su aprovechamiento total.

Mi nombre Johana Pachón, Chef de profesión e instructor Sena, con más de 15 años de experiencia en la gastronomía y un enfoque apasionado en la nutrición, estoy emocionada por compartir con ustedes recetas deliciosas y técnicas de cocción que promueven la salud y el bienestar.

En las formaciones, nos sumergiremos en la preparación de platos creativos y deliciosos que no solo satisfacen el paladar, sino que también nutren el cuerpo. Exploraremos ingredientes frescos, técnicas de cocción saludables y consejos prácticos para llevar un estilo de vida equilibrado a través de la comida.
Mi objetivo es inspirarlos a incorporar hábitos alimenticios más saludables en su día a día, brindándoles las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su alimentación.
Estoy ansiosa por cocinar, aprender y compartir con todos ustedes. ¡Bienvenidos al maravilloso mundo de la cocina saludable!

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

https://youtu.be/9f6Vs-D7sgY Materias Primas - Tec. Cocina SENA
https://youtu.be/jPZtHQ7bkek Compra y Recibimiento de Alimentos
https://youtu.be/c394zHrX0sU Las unidades de medida de la temperatura
https://youtu.be/n2gkfZdldJU Vida Útil, fecha de caducidad y consumo preferente.

Descripción de la Actividad:

- Comenzaremos a identificar el tema que vamos a estudiar, después de terminar de verlo el instructor realizará las siguientes preguntas y usted deberá dar su apreciación al respecto participando en la mesa redonda.

¿Qué identificaste en el primer video, diferencias de almacenamiento?
¿Conocías todos los datos referentes a compra y recibiendo de alimentos, cuáles no ?
¿Por qué es importante conocer la diferencia entre Fahrenheit y Centígrados?
¿Qué es vida útil y cuáles son los 3 aspectos fundamentales?

- Introducción a la Cocina Saludable

- Exploración de los principios fundamentales de la cocina saludable.
- Importancia de una alimentación equilibrada y sus beneficios para la salud

3.2Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

- Se organizaran en grupos de 4 personas y realizaran una visita técnica en algún expendio de alimento organizado, observaran el tipo de almacenamiento, bpm, epp, cadena de frio, rotuladores, señalización, información nutricional del producto ,estado del producto, etc.

1. venta de carnes (grupo 4)
2. venta de viveres secos (grupo 2)
3. venta de frutas , verduras (grupo 3)
4. venta pescado y mariscos (grupo 1)



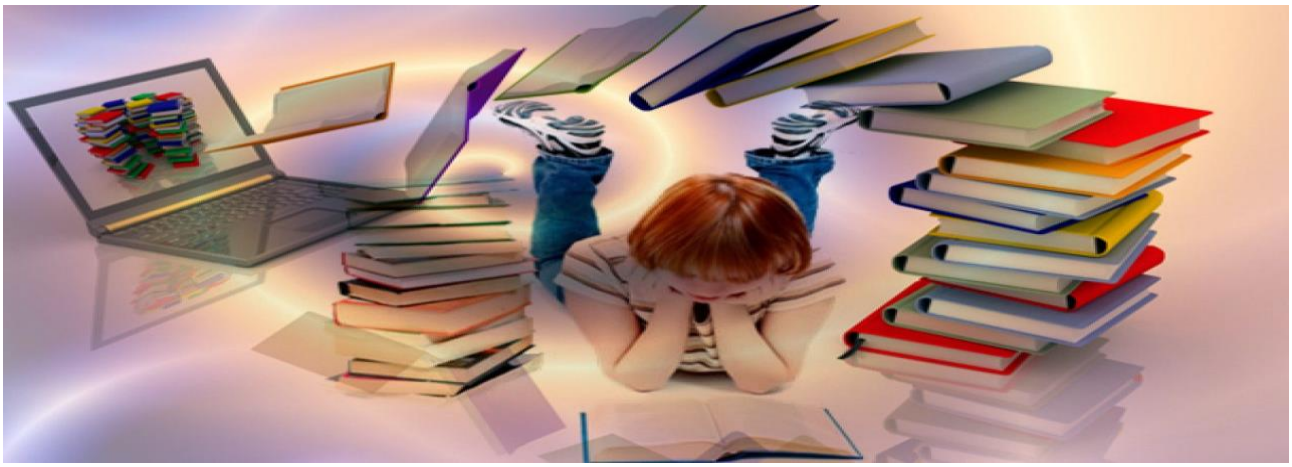
Información importante: Se recopilará material visual como fotos o videos y mediante una presentación, se expondrá al grupo para su respectivo análisis y apropiación de conocimiento.

El aprendiz conocerá directamente diferentes tipos de almacenamiento, cadenas de frio, formato de toma de temperatura, acoplo de mercancía, variedad de producto, estado del producto, deduciendo y analizando según lo aprendido en su formación si cumplen o no cumplen con lo estipulado en la normatividad

- Realizaremos una investigación sobre TIPOS DE EMPAQUE PARA LA CONSERVACIÓN EN ALIMENTOS PROCESADOS Y NO PROCESADOS, esta investigación será sustentada con un documento escrito donde nos muestre los procesos y tipos de materiales , les dejare un link con muchísima información útil para esta actividad .

Material de apoyo:

https://es.slideshare.net/VirtualEsumer/tipos-de-empaques-y-embalajes-aplicacin-industria



Rotulación de alimentos: Es toda inscripción, leyenda o imagen que se halla escrito, impreso, marcado o adherido al envase de un alimento. Se podría decir que es como la «cédula de identidad» del alimento que nos permite conocer información muy importante sobre su durabilidad, su composición o la manera de almacenarlo.

El sólo hecho de que un alimento esté rotulado no implica que no habremos de tener problemas con su consumo. Ningún rótulo nos va a indicar que el alimento está alterado contaminado falsificado o adulterado, pero su información seguramente nos hará aumentar o disminuir nuestra confiabilidad en el fabricante y en el producto.

Ejemplo de rotulado en producto

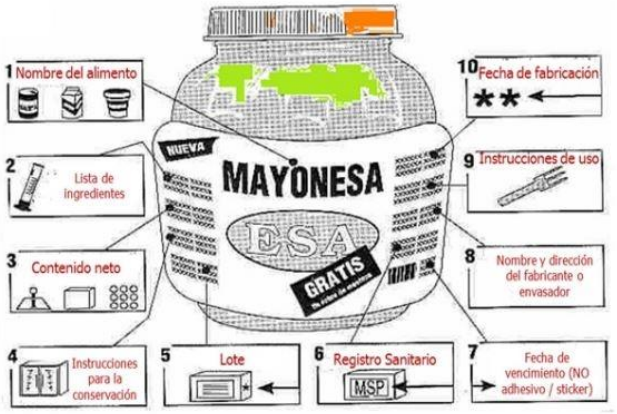


En base con lo anteriormente expuesto , realizara el aprendiz una presentación en power point de un producto de su elección , respondiendo en su presentación interrogantes como:

¿que información debe tener un rotulo ?
¿Cuál es la información obligatoria en los rótulos?

¿Entonces, los números de registros no son obligatorios?
¿Qué se entiende por denominación de venta del alimento?
¿En qué consiste la lista de ingredientes?
¿Cómo se expresa el contenido neto en los rótulos?
¿Qué se entiende por identificación del origen?
¿Para qué sirve identificar el lote en los rótulos?
¿Qué nos dice la fecha de duración mínima en un rótulo?
¿Quién establece las fechas de duración mínima de los alimentos envasados?
¿También es obligatoria la fecha de elaboración?
¿También un rótulo debe contener la información nutricional?

Material de apoyo link : http://www.protectora.org.ar/notas/rotulacion-de-los-alimentos/27620/#:~:text=Es%20toda%20inscripci%C3%B3n%2C%20leyenda%20o,o%20la%20manera%20de%20almacenarlo.



3.3 Actividades de transferencia del conocimiento.

- Por medio de la presentación de diferentes productos de materia prima y una vez identificados todos los aprendices comenzaran a determinar qué tipo de preparaciones se pueden realizar con dicha materia prima, para cual después de terminar de escucharlo el instructor realizara las siguientes preguntas y los aprendices deben intuirlo.

1 ¿Qué materiales están presentes en el mesón de la cocina que no conocen?
2 ¿Qué preparaciones conocen que se realizan con estos productos?
3 ¿Qué materia prima es la más regular utilizadas en la cocina?
4 ¿Qué bases de cocina se pueden preparar con los presentes productos?

- Técnicas de cocción Saludables

- Demostración práctica de técnicas culinarias que preservan los nutrientes de los alimentos.
- Consejos para cocinar con menos grasas, azúcares y sal, sin sacrificar el sabor

- Planificación de Menús Saludables

- Guía para la creación de menús equilibrados que satisfagan las necesidades nutricionales.
- Enfoque en la variedad, proporciones adecuadas y combinaciones saludables de alimentos.

- Consejos Prácticos para una Vida Saludable

- Recomendaciones sobre hábitos alimenticios diarios que promuevan el bienestar general.
- Estrategias para incorporar cambios sostenibles en la alimentación y estilo de vida

- La cocina maneja una terminología técnica que debe apropiar. diligencia a mano el documentos con (vocabulario) incluya los términos que van apareciendo durante la formación, preséntelo al instructor y consérvelo como material de consulta permanente.

- Cocinar bien significa que se utiliza el método y la técnica acorde a la preparación, se debe conocer los métodos y las técnicas básicas de cocción, así como su definición, aplicaciones, usos, condiciones, puntos críticos, precauciones y rango de temperaturas.

- Consulte el libro bases de cocina de referencia el capítulo de Cocciones (pp. 360 =479) luego elabore las fichas técnicas (fichas técnicas de métodos de cocción) donde se especifican técnicas, métodos, tiempos, temperaturas, productos, equipos y herramientas, el instructor dirigirá un foro para unificar conceptos y resolver dudas, la ficha se debe conservar como material de consulta y evidencia. Gaga sus conclusiones, compártalas en el espacio habilitado para tal fin.

Terminada la actividad el instructor debe realizar una retroalimentación de cada grupo con relación a la preparación realizada

- El instructor facilita un formato receta estándar , de acuerdo a este formato los aprendices lo analizaran y realizaran preguntas referentes al formato , en el ambiente de formación los aprendices desarrollaran su propio formato , una vez se realice el formato aplicaremos una receta para su diligenciamiento y en el taller de clase será socializada y pasaremos a su realización .

Centro de Desarrollo Agroindustrial y Empresarial
Regional Cundinamarca



FOTO

RECETA ESTÁNDAR :				RECETA No.	1
				PESO PORCION	50gr
METODO DE COCCION:	POR CALOR SECO (Concentracion)	Horno - a la plancha .parrilla - a la brasa		N° DE PORCIONES	50
		baño maria -		TIEMPO DE PREPARACION	20 minutos
	POR CALOR HUMEDO (Disolucion, Expancion)	Disolución :cuando agregamos un alimento a un li		APORTE CALORICO	30 calorias
		quido frio para que suelte su sabor		TIEMPO DE PREPARACION	
	MIXTO	Guisar - estofar - brasear		ALISTAMIENTO	
				BATIDO	x
				LEUDACION	
				EMPAQUE	x
METODO DE PREPARACION:		OTRO _____		HORNEO	

INGREDIENTES	porcentaje	CANTIDAD	VALOR UNITARIO por gramo	VALOR TOTAL
guayaba pera		20 unidades		5.000
azucar blanca		200 gramos		1.000

COSTO TOTAL DE LOS INGREDIENTES	6.000
CANTIDAD DE PORCIONES	50
COSTO TOTAL DE LA PREPARACION	6.000
COSTO DE UNA PORCION	120
CORTOS VARIABLES DE PRODUCCION (35%)	XXXXX
PRECIO POTENCIAL DE VENTA DE UNA PORCION	12.000
MARGEN DE UTILIDAD DE LA PREPARACION	0

Mise en Place Utensilios, Menaje y Equipos (ANTES DEL PROCEDIMIENTO)

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Se realizará por medio de Formulación de preguntas y Desarrollo guía de aprendizaje	Emplea métodos de conservación de alimentos y de mejora de los productos conforme a estándares.	Técnica: formulación de preguntas con respuestas analíticas y conceptuales Instrumentos: videos conceptuales
Evidencias de Desempeño: Se realizará por medio de trabajos escritos y actividades lúdicas, donde se evidencia la retención del conocimiento adquirido	Emplea métodos de conservación de alimentos y de mejora de los productos conforme a estándares.	Técnica: Resolución de problemas Instrumentos: trabajo escrito, mesa redonda, respuesta oral de conocimiento adquirido
Evidencias de Producto: 1.Guia socializada y terminada 2.portafolio escrito 3.lista de chequeo 4. Plato Saludable: Es un método visual para planificar comidas equilibradas que incluyan todos los grupos alimenticios importantes: vegetales, frutas, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables.	Emplea métodos de conservación de alimentos y de mejora de los productos conforme a estándares.	Técnica: observación y análisis Instrumento: lista de verificación, formatos diligenciados y socializados

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

https://biblioteca.utb.edu.co/notas/tesis/0056227.pdf

https://sites.google.com/site/aoitt16/unidad-2-pronostico-de-la-demanda/2-2-metodos-cualitativos-para-los-pronosticos

https://www.youtube.com/watch?v=Ab7TLSRQip4

https://www.youtube.com/watch?v=k0OjAcvM7oo

https://www.youtube.com/watch?v=FRtgVb0XeHw

https://www.google.com/search?q=adolfo+scheel+mayenberger+pdf+gratis&rlz=1C1CHBF_esCO889CO889&oq=Adolfo+Scheel+Mayenberger&aqs=chrome.2.69i57j46j69i59j69i61l2.11766j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Jeiny Johana Pachón Izquierdo	Instructor Técnico	Centro nacional de Hotelería y Turismo	FEBRERO 2024

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					