

**PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**  
**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

**IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE**

- Denominación del Programa de Formación:  
COCINA TIPICA COLOMBIANA
- Código del Programa de Formación:  
63550080
- 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:
  1. DEFINIR PROPUESTAS DE MEJORAMIENTO DE LOS PRODUCTOS CON BASE EN LOS RESULTADO DEL TRABAJO REALIZADO E INFORMACIÓN CONSULTADA EN DIFERENTES FUENTES DEL CONOCIMIENTO.
  2. DISPONER DE LOS RESIDUOS AL FINAL DE LA JORNADA SEGÚN LA NORMATIVIDAD VIGENTE
  3. REALIZAR EL MISE EN PLACE (PRE ALISTAMIENTO, EXPRESIÓN TÉCNICA EN FRANCÉS) DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN Y RECETAS ESTÁNDAR.
  4. ELABORAR RELLENOS CON SALSAS BASE DE ACUERDO A LA RECETA ESTÁNDAR
  5. ELABORAR PREPARACIONES CALIENTES PARTIENDO DE UN AMASIJO APLICANDO PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y DE ACUERDO CON LAS DEMANDAS DEL CLIENTE.
  6. ELABORAR PLATOS CALIENTES Y PLATOS FRÍOS NACIONALES DE ACUERDO CON LA PROGRAMACIÓN Y LA RECETA ESTÁNDAR. ELABORAR POSTRES CALIENTES Y POSTRES FRÍOS NACIONALES, SIGUIENDO LOS PARÁMETROS DE CALIDAD
- Duración de la Guía  
50 horas

## 2. PRESENTACIÓN

El estudio de la cocina se ha convertido en el uno de los campos laborales de más demanda en el mercado laboral, por ello se han creado infinidad de cursos y muchas instituciones han incluido su pénsum a la gastronomía. A pesar de todo el interés que se ha generado, el interés por el estudio de la cocina colombiana ha ido bastante bajo; muchas veces motivados por el hecho de ser colombianos damos por sentado lo complejo que es el universo gastronómico de nuestro país, razón por la cual el Sena ha desarrollado esta iniciativa de proceso de aprendizaje, con la finalidad de mostrar a los aprendices lo importante de nuestras preparaciones no sólo como un ejemplo de identidad nacional sino como un medio de poder brindar una herramienta que les permita incursionar dentro del campo laboral al poder dar cabida a las necesidades dentro del sector turístico,

## 3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Las sesiones se componen de dos elementos. El primero de ellos es el conocimiento teórico, más allá de entregar un corpus de información lo que se desea es mostrar la manera de expandir la mente al estar pendiente del uso y del potencial de los conocimientos que ya traen junto a la capacidad de investigación mezclada con la creatividad para poder apropiarse de las preparaciones, entendiéndolas en sí como un proceso metódico de realización, pero artístico de presentación. El segundo componente elemento se fundamenta en la realización de las preparaciones, esta parte se hace a la par del proceso anterior, ya que el trabajo en cocina crea la necesidad de dominar el lenguaje técnico y la ejecución de las técnicas con el fin de poder entregar el platillo solicitado.
- ESTIMADOS APRENDICES CORDIAL SALUDO, DESEANDO SE ENCUENTREN MUY BIEN EN COMPAÑÍA DE SUS SERES QUERIDOS, SIGUIENDO LOS PROTOCOLOS DE SEGURIDAD Y LAS DIRECTRICES DADAS POR EL GOBIERNO NACIONAL, DEPARTAMENTAL Y LOCAL REFERENTE A TODO LO QUE TIENE QUE VER CON EL COVID- 19.
- ES ASÍ COMO PROCEDEREMOS A CONTINUAR CON NUESTRA FORMACIÓN DE MANERA MEDIADA CON HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS DESDE NUESTRAS CASAS, DE LA SIGUIENTE MANERA: VIDEO SUBIDO EN YOUTUBE EN EL SIGUIENTE LINK:  
<https://youtu.be/Y9yknuG0srM>
- LEER LA GUÍA QUE ES ESTE DOCUMENTO QUE LES ESTOY ENVIANDO POR MEDIO DEL GRUPO DE WhatsApp, que creamos para este fin.
- REALIZAR EL TALLER ENVIADO AL GRUPO DE WHATSAPP, TODO ESTE MATERIAL LO ESTAREMOS RETROALIMENTANDO Y DESPEJANDO DUDAS A TRAVÉS DEL GRUPO.
- RECETA REALIZADA EN EL VIDEO: Guarnición: ENSALADA FRESCA CON VINAGRETA DE CÍTRICOS: Ingredientes: Lechugas al gusto c/n.  

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Tomate larga vida | 1 unidad  |
| Piña Oro Miel     | 60 gramos |
| Pepino Cohombro   | 40 gramos |
| Pera              | 30 gramos |

Para la vinagreta de Cítricos: Limón al gusto C/N.  
Naranjas C/N. Miel, Mostaza, Aceite de oliva, Pimienta negra molida y Sal C/N. emulsionar todos los ingredientes.

Para preparar la ensalada seguir el paso a paso en el video, Por favor realizar para sus menus diarios esta u otras recetas; si desean en la BIBLIOTECA VIRTUAL DEL SENA POR EL SIGUIENTE LINK: <http://biblioteca.sena.edu.co/> Libros de Cocina colombiana o en internet los de su preferencia. Con su numero de documento de identidad y contraseña es el mismo numero de documento de identidad.

Diccionario Culinario.2020/01/20.Recuperado de.<http://glosarios.servidor-alicante.com/glosario-gastronomia>.

- **Ambiente Requerido**  
El ambiente necesario para la ejecución de la formación requiere de superficies o áreas para poder realizar la *Mise en place*, espacios para poder decorar los platos y realizar los emplatados de las preparaciones. Es necesaria una cocina, o un salón con una estufa, mesas y un lavaplatos principalmente y un tablero si es posible, el resto de elementos pueden ser traídos tanto por los aprendices como por la instructora en cuanto esta los solicite, si el ambiente no los tiene.
- **Materiales**  
Las materias primas para la elaboración de las preparaciones varía según lo que se designe en cada sesión, por lo cual es importante de que los aprendices eviten faltar o comprometerse a ponerse al corriente. Otros materiales como sartenes, ollas, cuchillos, tablas para picar y demás; serán coordinados entre los aprendices y el/la instructor/ra conforme sean necesarios para las sesiones.

#### 4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

El proceso de evaluación de la formación se va a realizar de manera integral, se va a medir el uso del lenguaje técnico a lo largo de la formación, la participación dentro de todo el proceso (inicio: preparación de la *Mise en place*; proceso de preparación de la receta; finalmente la organización y el aseo de las áreas de trabajo al igual que disponer de los residuos orgánicos e inorgánicos según la normatividad vigente.) así como el componente de trabajo en equipo, este último con la finalidad de entender que los procesos gastronómicos en cocina se hacen de manera colectiva, por lo que es importante el aprender a centrar una meta y proyectarse a alcanzarla como grupo.

| Evidencias de Aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Criterios de Evaluación                                                                                                                                                                                                      | Técnicas e Instrumentos de Evaluación                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Evidencias de Conocimiento :</b><br><b>Conceptos técnicos de cocción,</b><br><b>De mise en place, vocabulario técnico en cocina, cortes de vegetales, clases de amasijos, interpretación de receta estándar, clases de salsas, calidad de los insumos y productos.</b><br><br><b>Evidencias de Desempeño</b><br><b>Cortes apropiados de los</b> | Realiza mise en place de acuerdo a la preparación,<br>Prepara salsas de acuerdo a la receta estándar,<br>Conoce de preparaciones típicas colombianas y cumple con las BPM.<br>Hace un buen proceso con los residuos sólidos. | Exposiciones por grupos,<br><br>Lista de chequeo para evaluar desempeño,<br><br>Cuestionario. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p><b>vegetales, realizar mise en place al hacer una preparación, preparar salsas básicas, conocer los términos de cocción en las preparaciones.</b></p> <p><b>Evidencias de Producto: hacer una receta o preparación colombiana, donde aplique los conocimientos adquiridos con el emplatado a la vista del comensal.</b></p> |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Mise en Place:** proviene del francés, se traduce como “todo en su lugar”, es la manera como las personas dentro de la cocina mencionan el sitio en el que dejan todos los materiales para las preparaciones que van a realizar, esta se refiere a los alimentos específicamente.

Bpm: Buenas prácticas de manipulación de alimentos.

Receta Estandar: Es la receta básica con la que se trabaja para la elaboración de un producto.

Abrillantar: Mejorar el aspecto (dando brillo) de un producto con aceite, mantequilla, gelatina, mermelada o almíbar

Ejemplo: Para carnes a la plancha, es muy común abrillantarlas con aceite de oliva virgen y ayuda de una brocha en el momento del servicio. Esta sencilla operación mejora considerablemente el aspecto del plato.

Aderezar o aliñar: Condimentar los alimentos para darles sabor, ejemplo: Añadir a una ensalada con aceite, vinagre y sal.

Adobar: Sumergir un producto en crudo, normalmente carne o pescado, en un caldo resultado de mezclar: Aceite, vino o vinagre, ajo, sal, hierbas aromáticas y otros condimentos. Este producto se mantendrá dentro de esta mezcla durante unas horas variando su sabor antes de cocinarlo, ejemplo: La marinada y el escabeche son adobos muy utilizados en la cocina.

Condimentar: Añadir especias a un producto o preparación para modificar su sabor, ejemplo: Hay elaboraciones como el “pollo al curry” en la que los condimentos son el sabor principal del plato.

Deshuesar: Retirarle los huesos a una carne, ejemplo: antes de rellenar un pollo, se debe deshuesar completamente.

Desglasar: Añadir vino, agua o algún licor al recipiente donde hemos cocinado pescado o carne, para recuperar los jugos que se han solidificado en el fondo, ejemplo: Al asar una pieza de carne, se debe desglasar la placa de horno utilizada, porque quedan caramelizados muchos jugos que conviene recuperar para potenciar el sabor de la salsa.

Espumar: Retirar la espuma e impurezas que se forma en la superficie de un caldo o salsa con ayuda de un cacillo o espumadera.

Estofar: Cocinar un género a fuego lento con verduras, hortalizas y otros elementos de condimentación, etcétera.

## 6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

<http://biblioteca.sena.edu.co/>

GUIA PROFESIONAL DE COCINA – JAIME ALZATE L.

Diccionario Culinario.2020/01/20.Recuperado de.[http://glosarios.servidor- alicante.com/glosario-gastronomia](http://glosarios.servidor-alicante.com/glosario-gastronomia).

## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

|            | Nombre                        | Cargo       | Dependencia                                   | Fecha               |
|------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|---------------------|
| Autor (es) | ROSIRIS SOFIA LIZCANO MORALES | Instructora | Centro de Comercio y servicios Regional Cauca | 06 de de Julio 2020 |

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

|            | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
|------------|--------|-------|-------------|-------|------------------|
| Autor (es) |        |       |             |       |                  |