Actividad guía 1. Técnico cocina

Ficha 3066149

CUESTIONARIO LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION QUIMINA Y NUTRICIONAL

1. ¿Que sos los glúcidos y cual es su claficicación?. Hable de los almidones

2. Que son os azucares, cuales son y mencione donde se encuentran?. Que es el indice glicémico.

3. Que son los lípidos o grasas, cual es su clasifición?

4. Que son las proteínas y que función cumplen ne el organismo.Requerimientos de proteina de acuerdo con la edad

5. Que con las vitaminas y cuales son las consideraciones sobre las necesidades de vitaminas en la dieta. Nombra 5 de ellas.

6. Que con los minerales importancia en la dieta. Nombra 5 de ellos.

Actividad de aprendizaje: Conformar grupos de 4 personas y elaborar una recet estanda. Para ello utilice el formato compartido por el instructor.

	SENA REGIONAL CAUCA **CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS**			
	RECETA STANDARD		ESTABLECIMIENTO:	SENA- COCINA
Código:	**01**	**Versión:01**		Fecha: 12-04-13
Receta No.:01		**No. PORCIONES**	3	TAMAÑO DE LA PORCION: g
Nombre De La Receta: Arroz con leche				

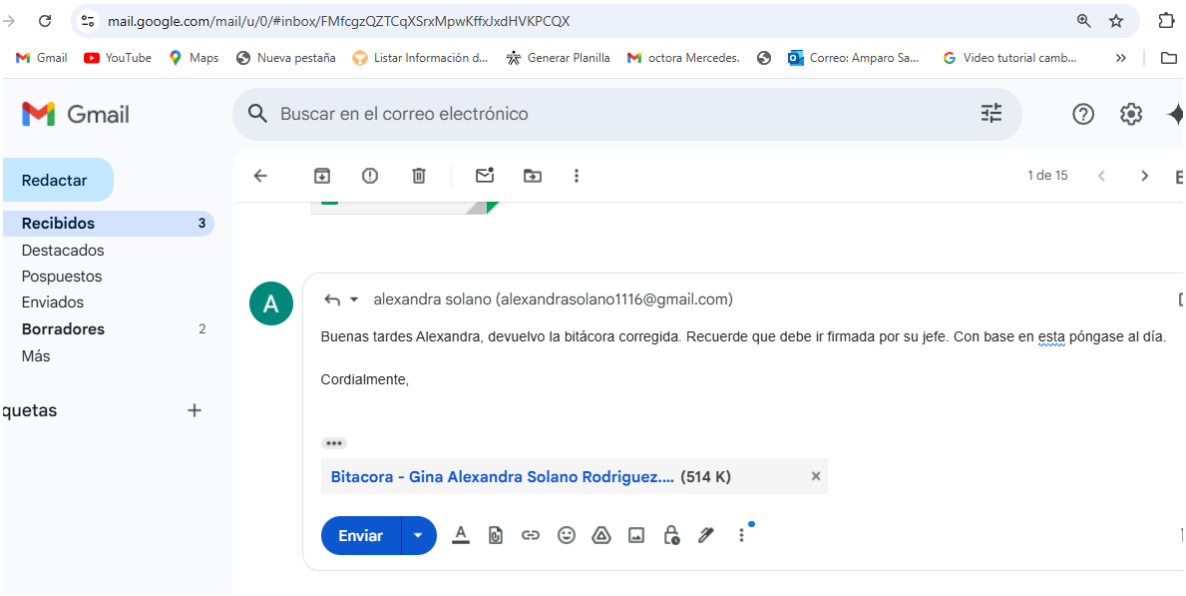
INGREDIENTES	**CANTIDAD**	**UNIDAD**	**VALORES**	
			UNITARIO	**TOTAL**

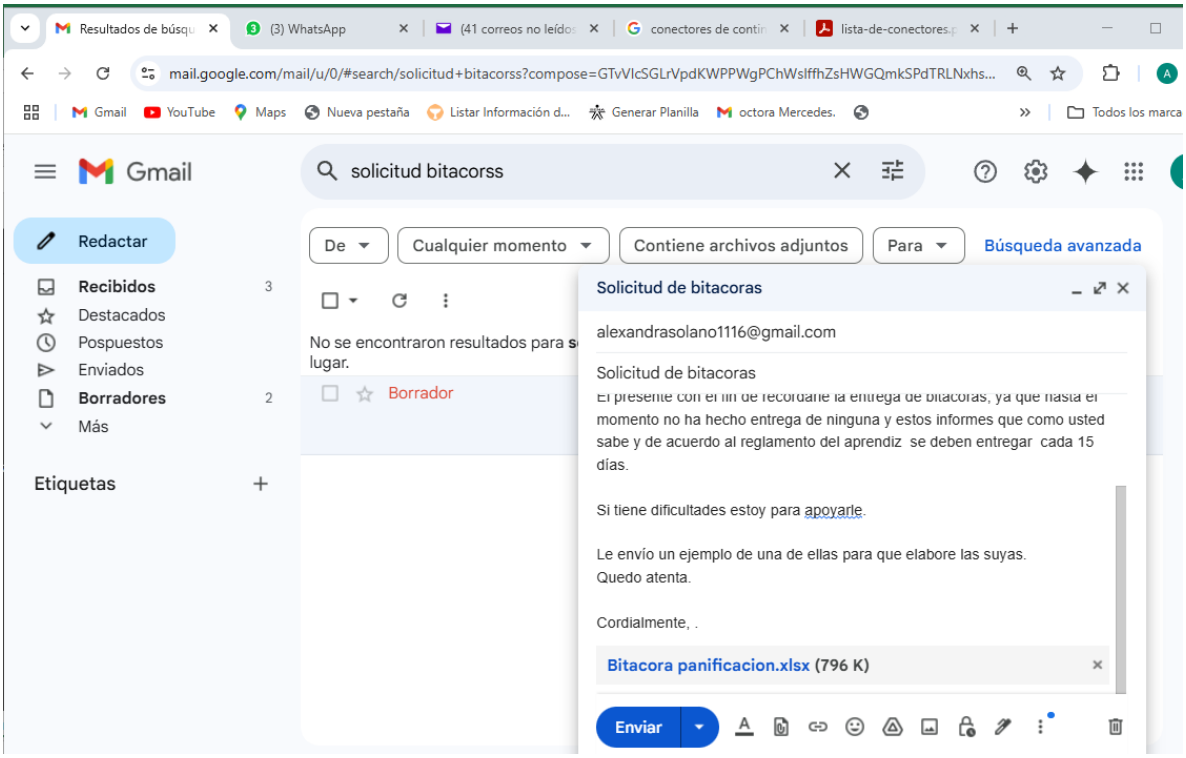
DIAGRAMA	**PROCESO DE PREPARACIÓN**	**TIEMPO**
Mise en place		

SERVICIO		

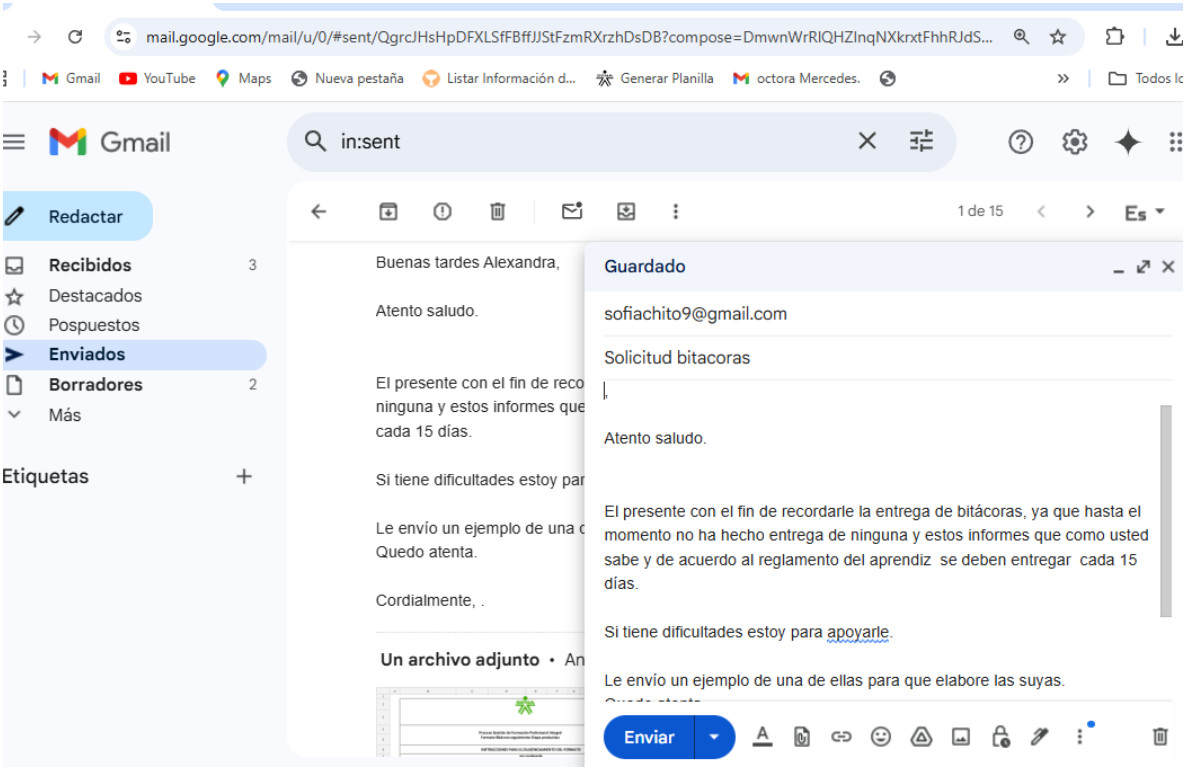
COSTO TOTAL DE LOS INGREDIENTES		
MARGEN DE ERROR O VARIACIÓN	5-10%	
COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN		
COSTO DE UNA PORCIÓN		
% COSTO MATERIA PRIMA ESTABLECIDO POR GERENCIA		35%
PRECIO POTENCIAL DE VENTA DE UNA PORCION		
PRECIO REAL DE VENTA DE UNA PORCIÓN		
% REAL DE COSTO		
IMPUESTO AL CONSUMO	8%	
PRECIO PARA LA CARTA DE CADA PORCIÓN		

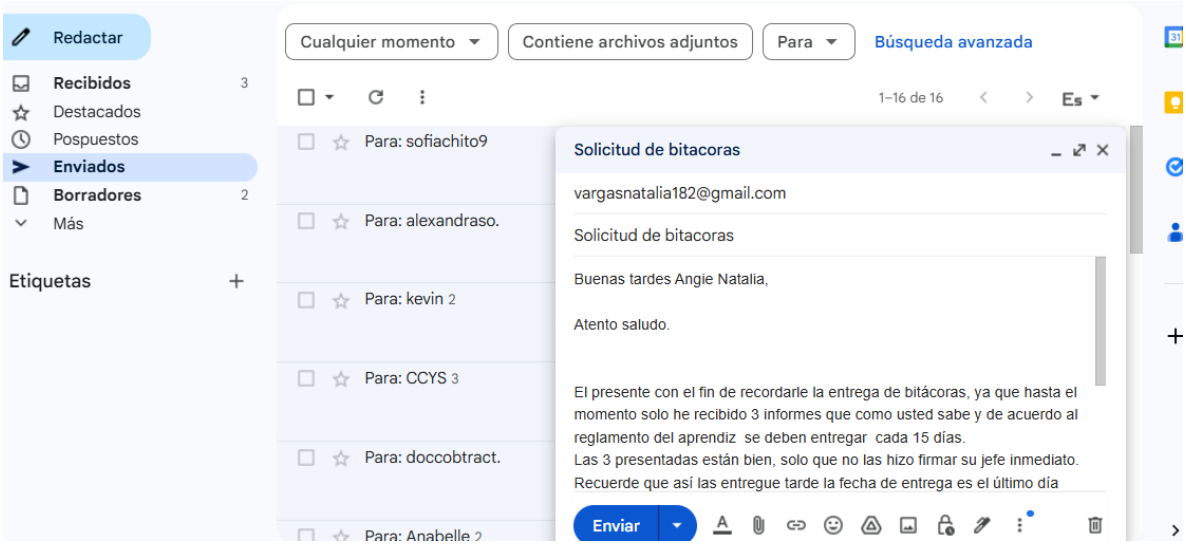
Evidencias de aprendices en etapa practica relacionadas con los informes de bitácoras.
Comunicaciones con los aprendices de etapa practica los empresarios.

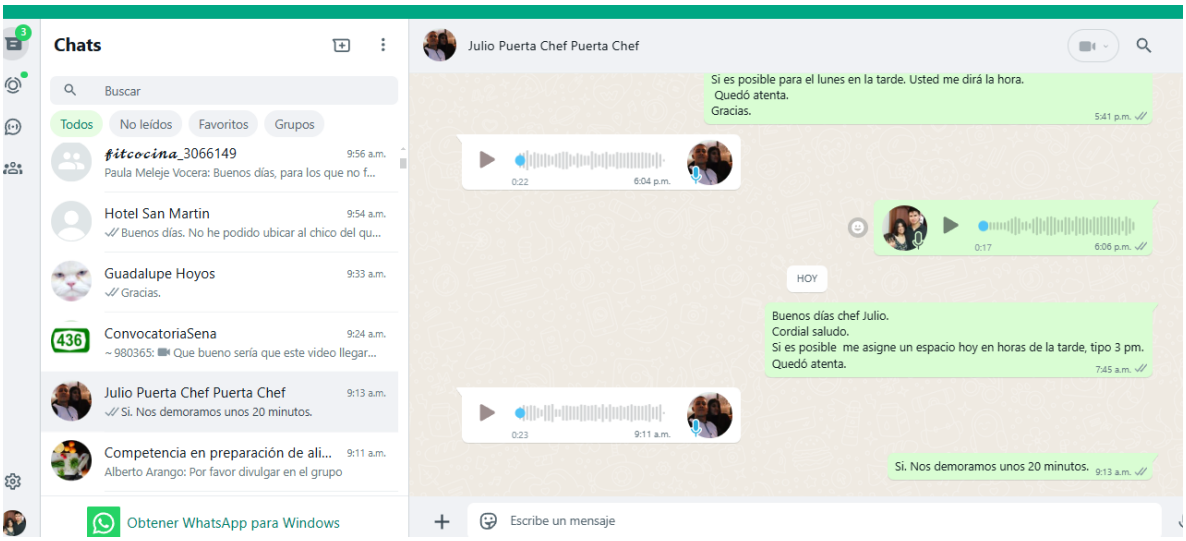


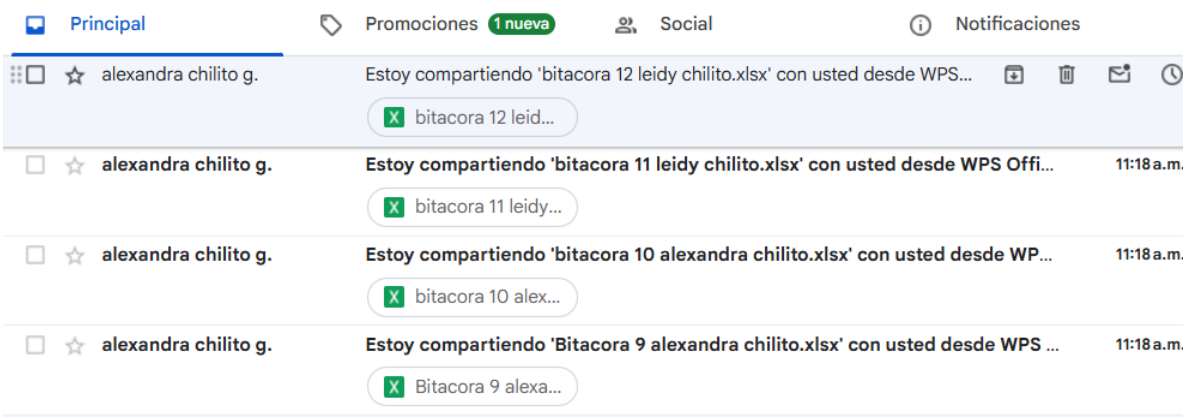

Gmail
solicitud bitacorss
Redactar
Recibidos 3
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 2
Más
Etiquetas
De
Cualquier momento
Contiene archivos adjuntos
Para
Búsqueda avanzada
No se encontraron resultados para s
lugar.
Borrador
Solicitud de bitacoras
alexandrasolano1116@gmail.com
Solicitud de bitacoras
El presente con el fin de recordarle la entrega de bitacoras, ya que hasta el momento no ha hecho entrega de ninguna y estos informes que como usted sabe y de acuerdo al reglamento del aprendiz se deben entregar cada 15 días.
Si tiene dificultades estoy para apoyarle.
Le envío un ejemplo de una de ellas para que elabore las suyas.
Quedo atenta.
Cordialmente, .
Bitacora panificacion.xlsx (796 K)
Enviar


Wilson, yo 2
Bitacora 12. Wilson Muños - Recibido. El vie, 14 de feb de 2025, 3:28 p. m., Wilson ...
14 feb
BITACORA 12 W...
yo, gestionhuma. 6
(sin asunto) - Mil gracias. El vie, 14 feb 2025 a la(s) 11:32 am, <gestionhumana@pi...
14 feb
image001.png
1. GRUPO PIO P...
1. GRUPO PIO P...
+3
alexandra, yo 2
entrega de bitácoras - Buenas tardes Alexandra, devuelvo la bitácora corregida. R...
11 feb
Bitacora - Gina ...
Bitacora - Gina ...
Wilson
Bitacoras
9 feb
BITACORA 11 ...
BITACORA 10 ...
BITACORA 8 W...
+1
kevin, yo 2
bitácoras sena .pdf - Buenas noches Kevin. Atento saludo Las bitácoras presenta...
8 feb


mail.google.com/mail/u/0/#sent/QgrcJHsHpDFXLSfFBffJJStFzmRXrzhDsDB?compose=DmwnWrRlQHZInqNXkrxtFhhRJdS...
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Listar Información d...
Generar Planilla
octora Mercedes.
Todos lo
Gmail
in:sent
Redactar
Recibidos 3
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 2
Más
Etiquetas
1 de 15
Es
Buenas tardes Alexandra,
Atento saludo.
El presente con el fin de reco
ninguna y estos informes que
cada 15 días.
Si tiene dificultades estoy par
Le envío un ejemplo de una d
Quedo atenta.
Cordialmente, .
Un archivo adjunto • An
Guardado
sofiachito9@gmail.com
Solicitud bitacoras
Atento saludo.
El presente con el fin de recordarle la entrega de bitácoras, ya que hasta el momento no ha hecho entrega de ninguna y estos informes que como usted sabe y de acuerdo al reglamento del aprendiz se deben entregar cada 15 días.
Si tiene dificultades estoy para apoyarle.
Le envío un ejemplo de una de ellas para que elabore las suyas.
Enviar


Redactar
Recibidos 3
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 2
Más
Etiquetas
Cualquier momento
Contiene archivos adjuntos
Para
Búsqueda avanzada
1–16 de 16
Es
Para: sofiachito9
Para: alexandraso.
Para: kevin 2
Para: CCYS 3
Para: doccobtract.
Para: Anabelle 2
Solicitud de bitacoras
vargasnatalia182@gmail.com
Solicitud de bitacoras
Buenas tardes Angie Natalia,
Atento saludo.
El presente con el fin de recordarle la entrega de bitácoras, ya que hasta el momento solo he recibido 3 informes que como usted sabe y de acuerdo al reglamento del aprendiz se deben entregar cada 15 días.
Las 3 presentadas están bien, solo que no las hizo firmar su jefe inmediato.
Recuerde que así las entregue tarde la fecha de entrega es el último día
Enviar





Actividad 1. Guia de aprendizaje 1. Tco cocina

Identifique los conceptos y las clases de alimentos, elabore un cuadro comparativo sobre esta tipología incluyendo ejemplos de los mismos. Para el desarrollo de la actividad se puede guiar por el siguiente esquema (Actividad Individual):

Tabla 2. Clasificación de los alimentos.
Elaboración Equipo de desarrollo curricular

Propósito	Tipologías	Descripción	Ejemplo
Según función en el organismo	energeticos		
	Reguladores		

	Constructores		
Según nutrientes	lacteos		
	carnicos		
	Fruta y verduras		
Según normativa	Alto riesgo		
	Mediano riesgo		
	Bajo riesgo		
Según inventarios.	Perecederos		
	No perecederos		

Participe en la socialización dirigida por el instructor a fin de unificar conceptos.

Actividad reconocer la normativa sanitaria vigente en colombia para el manejo adecuado de los alimentos

Guia de aprendizaje 1. Servicio de restaurante y bar

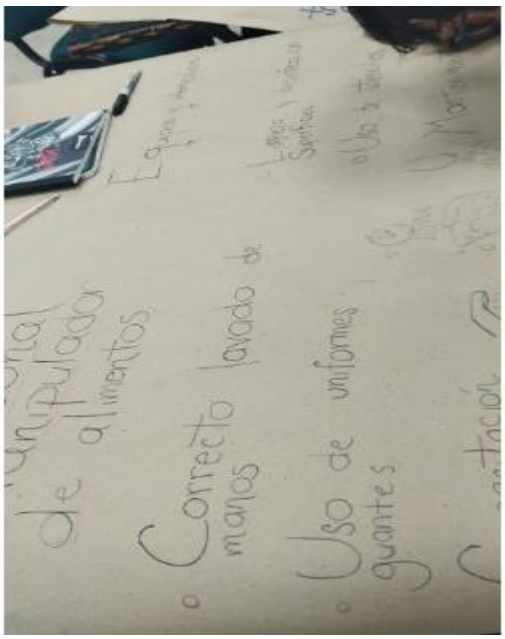
Desarrolle las lecturas propuestas y visite los siguientes links (Actividad Individual):

Resolución 2674 de 2013 “Por la cual se reglamenta el artículo 126 del Decreto-ley 019 de

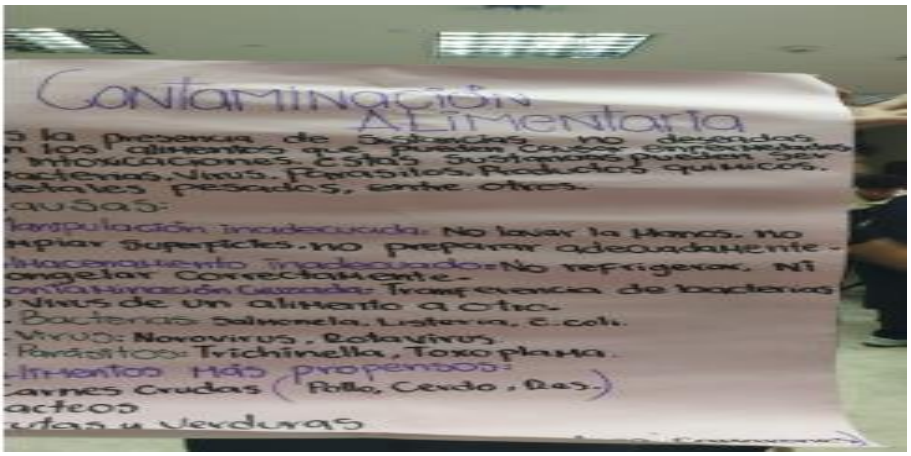
2012 y se dictan otras disposicione

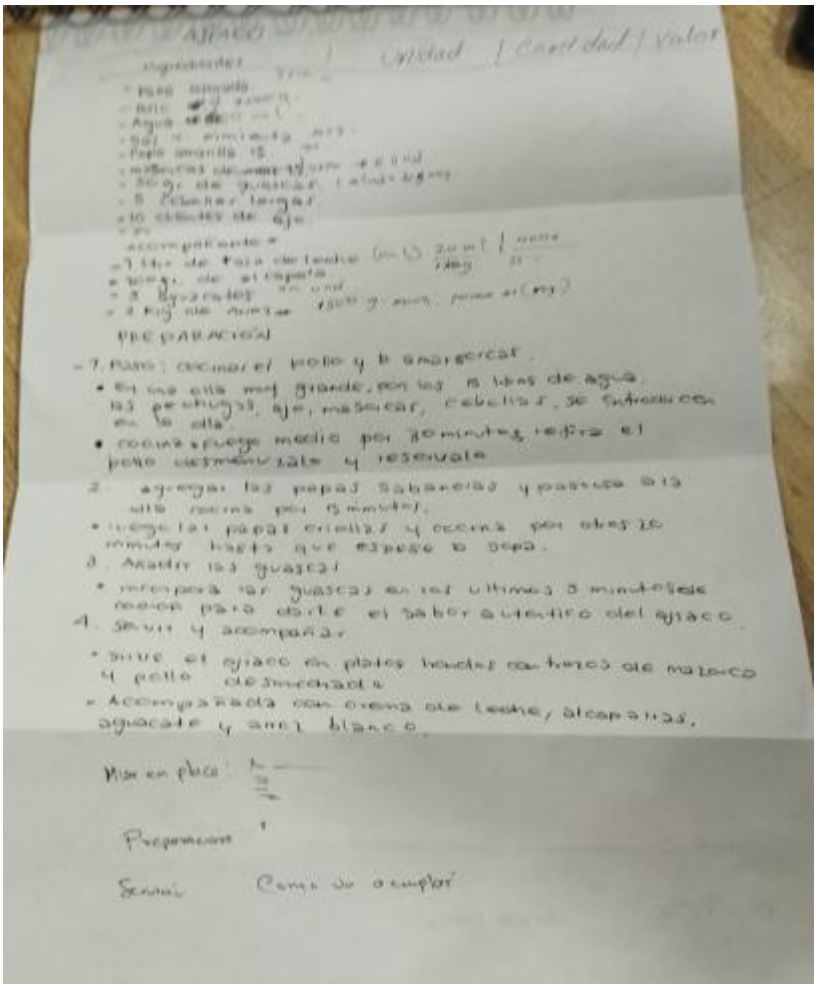
Evidencias de aprendices de restaurante y bar relacionada con la resolución 2674 de 2013





Evidencias de aprndices de servicio de restaurante relacionada con la contaminacion alimentaria




AJIACO

Unidad | Cantidad | Valor

PREPARACIÓN

- 7. Paso: Cocinar el pollo y la guascas.
- En una olla muy grande, por los 8 litros de agua, las pechugas, ajo, masticar, cebolla, se sancochan en la olla.
- cocinar fuego medio por 30 minutos, retira el pollo desmenuzale y reservale
2. agregar las papas sancochadas y pasarlo a la olla cocina por 5 minutos.
- Luego las papas criollas y cocinar por otros 10 minutos hasta que espese la sopa.
3. Añadir las guascas
- incorpora las guascas en los ultimos 3 minutos de cocción para darle el sabor autentico del ajiaco
4. Servir y acompañar
- Sirve el ajiaco en platos hondos con trozos de maiz-co y pollo desmenuzados
- Acompañado con crema de leche, alcaparras, aguacate y arroz blanco.

Mise en place:

Preparacion

Servir: Como se acompaña

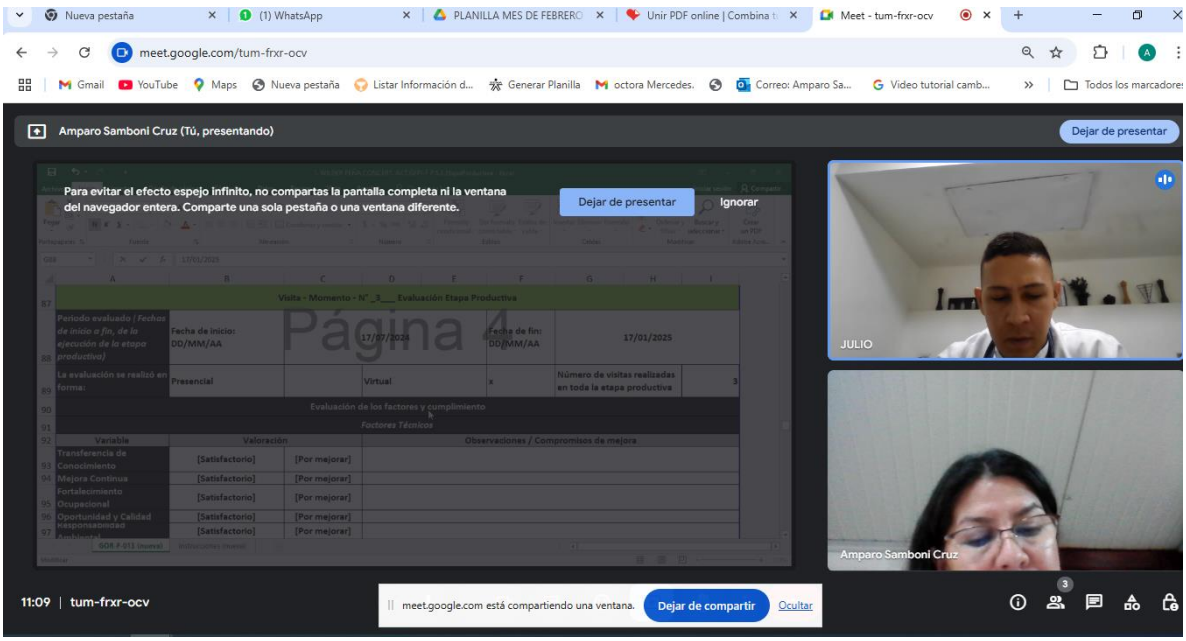
Actividad de aprendizaje a desarrollar . Guía 3. cocina

Formar grupos de 4 personas y elaborar una receta estándar para un producto asignado por el instructor, sancocho de gallina 20 porciones, ajiaco, arroz mixto frijoles con garra.

Elaborar preparaciones de base de acuerdo con la receta estándar del establecimiento.

Reunión de seguimiento virtual para el aprendiz etapa practica Wilder estiven pena, de la ficha 2824288 del programa de cocina





Diario de campo seguimientos realizados durante el mes de febrero de 2024.

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
REGIONAL CAUCA
CENTRO COMERCIO Y SERVICIOS

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE

DIARIO DE CAMPO - SEGUIMIENTO A ETAPA PRODUCTIVA

CIUDAD Y FECHA	POPAYAN, FEBRERO DE 2025
MES DEL INFORME	FEBRERO DE 2025
INSTRUCTOR A CARGO	AMPARO SAMBONI CRUZ
AREA/RED DE CONOCIMIENTO	HOTELERIA Y TURISMO

| CONSECUTIVO | FORMA DE ENTREGA | NOMBRE DEL APRENDIZ | IDENTIFICACION DEL APRENDIZ | PROGRAMA DE FORMACION | CODIGO DE LA FICHA | EMPRESA | MUNICIPIO | TIPO DE | OBSERVACIONES | NOVEDADES | | |