PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: COCINA COLOMBIANA
- Código del Programa de Formación: 66210082
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica): N.A.
- Fase del Proyecto (si aplica): N.A.
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica): 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:

- Manejar adecuadamente las medidas y sus equivalencias.
- Manipular los alimentos higiénicamente aplicando las bpm (buenas practicas de manufactura)
- Trabajo en equipo.
- Utilizar las técnicas de cocción en el proceso de elaboración de las diferentes preparaciones de la cocina colombiana.

- Duración de la Guía de Aprendizaje (horas): 50

2. PRESENTACIÓN

Estimado aprendiz en el programa de cocina colombiana podemos identificar y aplicar las técnicas de manipulación de los alimentos, estandarización de recetas, métodos de cocción, métodos de conservación, cortes de frutas, verduras y tubérculos, preparaciones represntativas de la gastronomía colombiana, equipos, utensilios y vocabulario técnico. conceptos relacionados con el mundo gastronómico desde una perspectiva global que les permite ampliar sus conocimientos e interactuar en distintos ámbitos sociales con mayor gusto, pericia y seguridad de la gastronomía colombiana



Fuente de imagen: https://www.colombia.com/gastronomia/noticias/3-recetas-caseras-de-los-platos-colombianos-mas-representativos-399225

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Descripción de la actividad: Estimado aprendiz de acuerdo a sus conocimientos previos y al video que se encuentra en este enlace https://youtu.be/aoOh7wqNpDM sobre las normas de higiene para manipuladores de alimentos, responda lo siguiente.

. Defina el concepto de manipulador de alimentos
. Mencione 5 normas quede cumplir un manipulador de alimentos.

Ambiente requerido: ambientes polivalente

Estrategias o técnicas didácticas activas: socialización de conceptos.

Materiales de formación: Hojas de block, lapiceros, cuaderno, computadro, interne, celuar.

Material de apoyo: Video y dccumento que contiene las Normas de higiene para manipuladores de alimentos

Duración de la actividad: horas. 1

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

Descripción de la actividad:

A través de la TDA (Técnica Didáctica Activa) sondeo de saberes, desde sus conocimientos, saberes previos, y de acuerdo al material de apoyo facilitado por la instructora, cree un equipo de trabajo maxivo de 6 aprendices, desarrollo los siguientes talleres y realiza práctica de acuerdo a directriz orientada por el instructor

- MATERIAL DE APOYO: Técnicas de uso del cuchillo y corte de verduras, el equipo de trabajo debe leer y analizar el material de apoyo, socializar con los demás equipos de trabajo, desarrollar taller y practica aplicando las técnicas del uso del cuchillo y cortes de verduras en el ambiente de aprendizaje de acuerdo a directriz.

- MATERIAL DE APOYO: Métodos de conservación de alimentos el equipo de trabajo debe leer y analizar el material de apoyo, socializar con los demás equipos de trabajo, desarrollar taller y practicar en el ambiente de aprendizaje algunos métodos de conservación de alimentos de acuerdo a directriz.

- MATERIAL DE APOYO: Métodos de cocción de los alimentos el equipo de trabajo debe leer y analizar el material de apoyo, socializar con los demás equipos de trabajo, desarrollar taller y practicar en el ambiente de aprendizaje algunos métodos de cocción de acuerdo a directriz.

- MATERIAL DE APOYO: Vocabulario técnico el equipo de trabajo debe leer y analizar el material de apoyo, socializar con los demás equipos de trabajo, desarrollar taller y aplicar vocabulario técnico en la practica.

- MATERIAL DE APOYO: Mise en place, el equipo de trabajo debe leer y analizar el material de apoyo, socializar con los demás equipos de trabajo, realizar un adecuado mise en place en todas las preparaciones a realizar en el ambiente de aprendizaje

- MATERIAL DE APOYO: Receta estándar, el equipo de trabajo debe leer y analizar el material de apoyo, socializar con los demás equipos de trabajo y diligenciar una receta estándar de acuerdo a directriz.

Ambiente requerido: ambientes polivalentes

Estrategias o técnicas didácticas activas: análisis de objeto y socialización de conceptos.

Materiales de formación: computador o celular, hojas de block, conexión a internet, wifi, materias primas perecederas y no perecederas

Material de apoyo: Técnicas de uso del cuchillo y corte de verduras, Métodos de conservación de alimentos, Métodos de cocción de los alimentos, Vocabulario técnico, Mise en place, Receta estándar.
Duración de la actividad: horas. 20

3.3 Actividades de apropiación:

Descripción de la actividad: A través de la metodología ciclo del aprendizaje vivencial se desarrollarán las actividades orientadas a la apropiación conceptual,
Estimado aprendiz de acuerdo al material de apoyo facilitado por la instructora el cual contiene recetario de los diferentes preparaciones de : recetario de platos representativos de la gastronomía colombiana realice las siguientes actividades

- Cree un equipo de trabajo máximo de 6 aprendices
- Realice mise en place de las recetas a preparar de acuerdo a directriz dada por la instructora.
- Prepare y emplate garantizando la inocuidad de los alimentos preparados, de acuerdo a directriz dada por la instructora.

Ambiente requerido: ambientes polivalentes

Estrategias o técnicas didácticas activas: procesos

Materiales de formación: computador, celular, hojas de block, cuadernos, lapiceros, conexión a internet Marcadores, tablero. materias primas perecederas y no perecederas
Material de apoyo: Recetario

Evidencias de aprendizaje: practica y participación activa

Instrumentos de evaluación: observación

Duración de la actividad: horas. 20

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Descripción de la actividad: Estimado aprendiz de acuerdo a las lecturas, análisis y al desarrollo de talleres, practicas en el ambiente de cocina, cree un equipo de trabajo máximo de 6 aprendices. Manipule, prepare y emplate un porducto de acuerdo a los ingredientes que se encuentran asignados para cada equipo de trabajo, aplicando técnicas vista en la formación, garantizando la inocuidad del producto final.
Ambiente requerido: Ambientes polivalentes

Estrategias o técnicas didácticas activas: procesos

Materiales de formación: utensilios y equipos de cocina, materias primas percederas y no perecederas.
Material de apoyo: recetario

Evidencias de aprendizaje: practica y participación activa

Instrumentos de evaluación: observación

Duración de la actividad: horas. 9

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
N/ A.	N/A.	Talleres, practica. Parcipacion activa	Evidencias de Conocimiento : Desarrollo de talleres asignados. Respuestas a	-Manejo adecuado de medidas y sus equivalencias. -Utiliza las técnicas de	Observación.

			preguntas sobre los conocimientos y comprensiones del elemento de competencia. Evidencias de Desempeño: Trabajo en equipo o individual en el desarrollo de talleres asignados, trabajo en equipo prácticas en la manipulación y preparación de alimentos. Evidencias de Producto: Desarrollo y entrega de talleres asignados. Manipulación, preparación y emplatado de recetas	cocción en el proceso de elaboración de las diferentes preparaciones de las regiones colombianas. -Manipula los alimentos higiénicamente aplicando las BPM (Buenas Practicas de Manufactura). -Trabaja en equipo.	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Vocabulario gastronómico colombiano: es el lenguaje culinario el cual comprende tanto terminología técnica muy especializada propia de cocineros, como unidades coloquiales, pertenecientes al lenguaje cotidiano y familiar.

Manipulación de alimentos: implica estar en contacto directo con los alimentos durante su etapa de preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte y distribución. Cuando se trabaja manipulando productos en cualquiera de estas etapas es importante poner especial cuidado a fin de prevenir accidentes y enfermedades

Conservación de alimentos: Conjunto de procedimientos y recursos para preparar y envasar los productos alimenticios con el fin de guardarlos y consumirlos mucho tiempo después.

Receta estándar: Es la lista detallada de todos los ingredientes necesarios para la preparación de un alimento, la cual además de describir los ingredientes también debe incluir cantidades exactas, unidad de gramaje,

costo unitario y costo total, como también la información detallada de la preparación, esto hace que cualquier cocinero que tenga acceso a la misma receta la pueda preparar con los mismos estándares

Métodos de cocción de los alimentos: son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.

Mise en place:(mep) es un término francés que se emplea normalmente en el ámbito de la gastronomía. Literalmente significa colocar o poner en su sitio y puede referirse a cualquier proceso de preparación culinaria en el que sea necesario establecer un orden determinado de los ingredientes que se van a emplear para elaborar una receta.

Conservación de alimentos: es un conjunto de procedimientos y recursos para preparar y envasar los productos alimenticios con el fin de guardarlos y consumirlos mucho tiempo después

Arteza o Artesa: Recipiente que se usa para amasar el pan.

Aliño: mezcla de especias y otros condimentos.

Almidón de achira: Es el almidón que se extrae de la canna indica, una planta suramericana conocida también como sagú. Se usa principalmente para los bizcochos de achira, típicos del Huila.

Amero: Hojas de la mazorca con las que se hacen los envueltos de mazorca.

Almirajo: Es una fruta globosa de la familia del zapote, es típica de la región del pacífico.

Almizcle: Sustancia de fuerte olor.

Arazá: Fruto originario de la región amazónica occidental.

Azahar: flor del naranjo.

Babilla: Caimán joven.

Badea: Fruta perteneciente a las frutas de la pasión.

Barbatusca: Es una flor producida por el árbol de Barbatusca.

Batea: recipiente grande de madera, de forma circular u oblonga, y sin asas.

Bija: Achiote.

Bijao: El nombre de la planta Calathea lutea cuyas hojas son usadas para hacer envueltos, tamales o hallacas.

Bizcocho: En Colombia el bizcocho es el nombre que se da a las colaciones y galletas saladas, como las achiras o los bizcochos de manteca. Aunque esta denominación aún se usa, es más común que entre las nuevas generaciones sirva para designar tortas.

Bizcochuelo: En Colombia se llamaba bizcochuelo a las masas dulces con las que se hacen las tortas.

Bofe: Pulmón de las reses destinado a consumo.

Buche: Bolsa membranosa que forma parte del sistema digestivo en algunos animales.

Budare: Plancha de hierro o barro.

Bulbo: Es toda planta que almacena su ciclo de vida completo en una estructura de almacenamiento subterránea.

Burro: Además de ser el animal mamífero es la pirámide con palos altos en la que en el centro se le pone el fuego.

Cachapa: Arepa elaborada con maíz jojoto.

Cachaza: Espuma del guarapo cuando empieza a cocerse, o espuma de una sopa o preparación. También se le llama así al aguardiente brasileño.
Cachicamo: Armadillo.
Calado: Galleta salada y seca, a veces enriquecida con mantequilla. En Argentina se lo conoce como galleta marinera o náutica y en inglés como sea biscuit.
Cananguchos: Fruto de la palma del cananguchо.
Carambolo: Es una fruta exótica que cuando se corta tiene forma de estrella.
Carantanta: Pega de la cocción del maíz.
Carapacho: Cubierta o envoltura rígida, que protege el cuerpo de las tortugas y crustáceos.
Carne serrana: Es carne de res o cerdo conservada en salmuera de sal de nitro.
Casabe: Arepas grandes de harina de yuca.
Catanga: Canasto.
Caguinga: Cuchara de palo.
Cedazo: Colador rígido hecho con crin de caballo o venas de hojas de palma.
Chachafruto: Fríjoles en su vaina.
Chambero: Camarón pequeño de marea.
Charapa: Tortuga pequeña y comestible.
Chaupiza: Es un pescado muy pequeño del río Guapi.
Chicoria: Cilantro.
Chigua: Fruto de la palma de chigua.
Chillangua: Cilantro cimarrón.
Chimbilaco: Pescado ahumado.
Chinchulín: Tripas de res.
Chipichipi: molusco marino comestible.
Chontaduro: Fruto de la planta del chontaduro.
Chugua: El tubérculo de la planta ullucus tuberosus. Usado en platos como el cocido boyacense. Sus hojas también se consumen. No está relacionado con las papas.
Chulquín: El cogollo de la caña brava. Usado en la cocina caucana.
Clavetear: Acción de introducir clavos de olor en unos orificios.
Cidrayota: Fruto de la planta cidrayota.
Cilantro cimarrón: El eryngium foetidum es una hierba aromática usada en la cocina caucana y vallecaucana. Su aroma recuerda al cilantro común, pero es más fuerte. Ver también chillangua.
Cogollo: Parte interior que es la más apretada, blanca y tierna de algunas plantas, como la lechuga y otras hortalizas.
Copoazú: Fruto originario de la amazonía y centro de suramérica.
Cremor tártato: Nombre común del bitartrato de potasio, un agente ácido usado con varios fines en la culinaria, especialmente para estabilizar las claras de los huevos al hacer merengue, ligar jaleas y prevenir la cristalización de los caramelos.
Cucha: Pescado de río.

Curuba: Fruto del passiflora tripartita, una planta enredadera pariente del maracuyá y la granadilla. De sabor predominantemente astringente, es usada en Colombia para hacer sorbetes y saborizar esponjados.
Cuy: Nombre de origen quechua del roedor cavia porcellus. Su carne es consumida tradicionalmente en las áreas de influencia del antiguo imperio inca. En el caso de Colombia, el departamento de Nariño.
Dentón: Pez marino de hasta 1 m de longitud, color gris plateado con reflejos, cuerpo ovalado y comprimido, aletas espinosas, cabeza y escamas grandes, y algunos dientes salientes en forma de colmillo.
Dumplings: Masitas de harina y en ocasiones mantequilla que se cocinan en agua para sumergirlas en las sopas. En Colombia son típicas del archipiélago de San Andrés y Providencia.
Desrrillar: Deshuesar.
Fariña: Harina granulosa de yuca brava (manihot esculenta).
Farofa: Harina granulosa de yuca brava (manihot esculenta).
Frijol tapajeño: Tipo de frijol oriundo de la región de Nariño.
Fruto del árbol del pan: originario del sudeste asiático, el fruto del artocarpus altilis llegó a las Antillas, donde su uso se popularizó en su cocina. El gran fruto verde contiene varias pepas grandes, carnosas. Es usado en el archipiélago de San Andrés y Providencia.
Gamitana: Nombre del colossoma macropomum, pescado de origen amazónico.
Gasapo: Camarón negro de río.
Grosella: Fruto pequeño y casi siempre rojo de un arbusto conocido como grosellero. Por extensión, cualquier pequeño fruto comestible de cualquier arbusto.
Guaca: Hierba aromática usada para el mute santandereano. Su sabor es picante e incluso puede adormecer la lengua. No debe confundirse con la guasca.
Guacharaca: El ave cuyo nombre científico es ortalis ruficauda. Propia de los bosques tropicales, hace un ruido vibrante, como el del instrumento al que le da su nombre, usado en el vallenato.
Guacuco: El molusco cuyo nombre científico es polymesoda arctata, propio de la costa caribe.
Guagua: El roedor de monte cuyo nombre científico es Cuniculus paca. Su carne es muy apreciada.
Guandú: La leguminosa cuyo nombre científico es cajanus cajan. Originaria de África, es usada en la cocina caribe.
Guasca: La galinsoga parviflora es una hierba silvestre propia de Suramérica. Su aroma particular es la razón por la que se usa principal o exclusivamente en Colombia para la elaboración del ajiaco santafereño.
Guatín: El guatín es el nombre que se le da a los roedores de monte, a las especies del género dasyprocta, mamíferos de mediano tamaño que habitan las selvas suramericanas.
Guayabita: Variedad de pimienta. En otras partes se conoce como pimienta gorda y pimienta dulce.
Gumarra: Gallina.
Guineo: Banano o banana.
Harina de sagú: ver almidón de achira.
Hibia: El tubérculo conocido como oxalis tuberosa. Se usa en el cocido boyacense.
Icaco: Fruto de la planta icaco.
Iguazas: Pato salvaje.
Labios de res: Los músculos que rodean la boca de la res.
Lejía: La ceniza que queda del fogón, cal, óxido de calcio.

Lisa: Pescado de la familia de los mugílidos.
Majaja: Es un bocadillo típico de la costa pacífica de Colombia. Se trata de una arepa de choclo con panela raspada.
Malanga: Raíz de la planta cuyo nombre científico es colocasia esculenta.
Mañoco: Harina granulosa de yuca, similar a la fariña.
Marmita: Olla gruesa de hierro.
Mejorana: Es una hierba cultivada como condimento.
Milpezo: Fruto de la palma de socoromo o milpezo.
Moriche: Variedad llanera de palma.
Muncillá: Camarón colorado de río.
Nacume: Palmito criollo.
Naidí: Fruto de la palma de naidí o açaí.
Onote: Achiote.
Pajarilla: El bazo de la res.
Pataló: El pescado cuyo nombre científico es ichthyoelephas longirostris. También se conoce como besudo, besote, getudo, hocicón y jetón. Es una especie en peligro de extinción.
Pateburro: Molusco de gran tamaño usado en la cocina del pacífico y caribe.
Piandé: Un tipo de lagarto. Los huevos de piandé, según El gran libro de la cocina colombiana, «son el manjar preferido de los indios "cholos", quienes [les] atribuyen el hecho de no sudar y la falta de vello en el cuerpo».
Piangua: El molusco cuyo nombre científico es anadara tuberculosa. Tiene su hábitat en los manglares del Pacífico, donde crece entre el barro. Allí es recogida para su consumo.
Piñuela: Fruto dulce con sabor similar a la piña.
Pirarucú: El pez cuyo nombre científico es arapaima gigas. Es un pez gigantesco de la Amazonia, el segundo más grande del mundo de agua dulce. Puede llegar a medir 3 metros. Se considera una especie vulnerable.
Pomarrosa: Fruto del árbol pomarrosa.
Ponche: Cerdo salvaje.
Salmuera: Salsa para aderezar ensaladas, que lleva como base vinagre y sal.
Sangará: Piangua grande.
Sábalo: Bocachico.
Seje: La palma cuyo nombre científico es oenocarpus bataua.
Soasar: Medio asar o asar ligeramente.
Socoromo: Fruto de la palma de socoromo o milpezo.
Sultán: Camarón blanco grande de río.
Trillado: Descascarado o pelado en la cubierta del grano, eliminando por pulimento las cáscaras.
Torcaza: Tipo de paloma.
Toyo: Es un tiburón joven, muy apreciado por los guapireños.
Tulizio: Armadillo blanco grande.
Tungo: Envueltos de arroz de los Llanos Orientales.
Ulluco: Chugua.
Vitoria: Calabaza.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS (BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA).

http://especiales.datasketch.co/cocina-colombiana/glosario.html

https://conceptodefinicion.de/conservacion-alimentos/
https://conceptodefinicion.de/conservacion-alimentos/
https://www.definicionabc.com/comunicacion/mise-en-place.php
http://files.jomar.webnode.com.co/200000347-9e3fe9f39f/LA%20RECETA%20EST%C3%81NDAR.pd
https://gastronomiaycia.republica.com/2008/08/21/los-metodos-de-coccion/
https://www.codigococina.com/diccionario-de-cocina/mise-en-place/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	LOLA JIMENA TORO PALACIO	INSTRUCTORA	CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIO	FEBRERO 3 DE 2025

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					