PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **COCINA SALUDABLE**
- Código del Programa de Formación: **63550158**
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica):
- Fase del Proyecto (si aplica):
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):
- 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.**
- **ELABORAR PREPARACIONES DE COCINA FRÍA DE ACUERDO CON LA RECETA ESTÁNDAR.**

- Duración de la Guía de Aprendizaje (horas): **60 HORAS**

2. PRESENTACIÓN

Amigo (a) Aprendiz

¿Cómo podemos alimentarnos mejor? La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. ¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación? Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro

cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

  Las actividades a desarrollar en la presente guía buscan orientar al aprendiz en el conocimiento de la cocina saludable , también el conocimiento que se requiere en un tener en un cocina como los es la higiene y seguridad , conocer la materia prima con la cual se va a trabajar, la receta estándar de los productos que se van a preparar.
- Ambiente Requerido
  El ambiente a trabajar será un cocina con los utensilios.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

En el siguiente link pobran observar un pequeño video donde veremos la importancia de complacer al cliente y la manera de vender.
https://www.youtube.com/watch?v=rTHXHxiEDSM

Ambiente: aula de formación

Materiales: papel bond tamaño carta, esfero

Horas: 4 horas

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

MATERIAS PRIMAS



La optimización de los recursos es una estrategia fundamental para reducir los costes y aumentar los beneficios del restaurante. Y en el tema de los recursos, la gestión de materias primas ocupa un lugar primordial. Anualmente, la mayor parte de los locales de restauración pierden mucho dinero en productos que se desperdician.

Atender a la gestión de materias primas contribuye a reducir esas pérdidas. Hay varios aspectos que se deben abordar para que el restaurante logre un mejor aprovechamiento de los productos que compra. Malas decisiones, almacenamiento inadecuado, falta de control, son algunos de los factores que inciden con mayor peso.

Cómo mejorar la gestión de materias primas del restaurante

Es indudable que el foco de la vida del restaurante es la cocina. En ella se cuece mucho más que los platos que se sirven en el salón; es en la cocina en donde tiene lugar diariamente el gran gasto de dinero. Por tanto, será en la cocina en donde se deberá actuar para equilibrar el presupuesto.

Para liderar un restaurante, necesariamente hay que poner el ojo en la cocina; y no es tarea sencilla, pues es un territorio de poderes compartidos. El chef se siente dueño y señor de esa área y no mira con buena cara las invasiones.

En la práctica diaria, el gerente empresarial debe ocuparse también de lo que ocurre en este tema de control de materias primas. De esta forma, el primer objetivo es lograr la armonía entre el profesional cocinero y el profesional empresarial. Promover que se integren en un trabajo de equipo, con metas compartidas, es un buen punto de partida.



En este encuentro se delimitarán tareas. Es preciso establecer quién será el responsable de los controles de materias primas y quién decidirá las compras; asimismo se acordarán estrategias para evitar desperdicios y gastos superfluos.

Con estos acuerdos se logrará que los gestores del restaurante tomen conciencia de que deben involucrarse en la gestión de materias primas. La meta será reducir los costes y aumentar los beneficios.

MANEJO DE MATERIA PRIMA

- Los alimentos de calidad tienen su origen en ingredientes de calidad y es responsabilidad del productor cerciorarse de que aquellos que integran sus alimentos sean sanos y seguros.

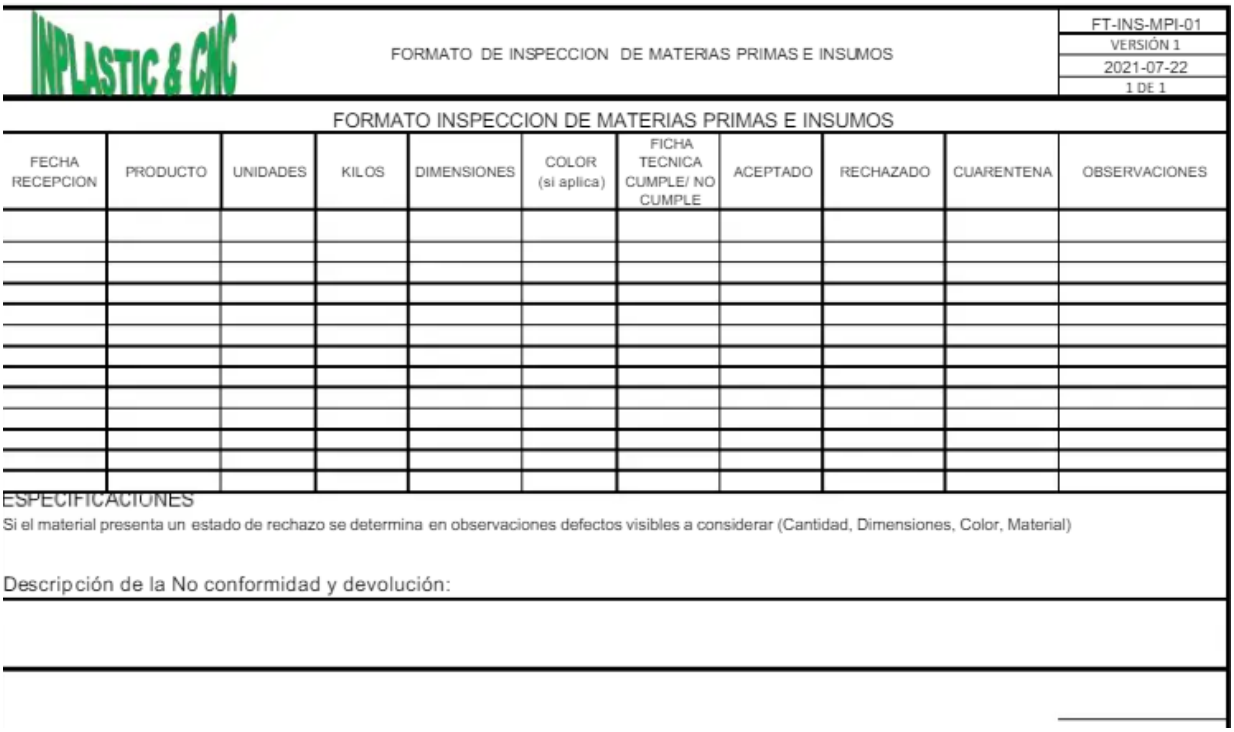
- Con este fin, el jefe de compras debe disponer de una lista de los ingredientes necesarios y comprar solamente a proveedores reputados, que cumplan con los estándares fijados por la empresa para la adquisición.
- Idealmente los proveedores de mercadería y las compañías subsidiarias a quienes se compran los ingredientes de los alimentos deberían proporcionar al cliente especificaciones exactas acerca de los productos que adquiera.
- Es inevitable que la calidad de los ingredientes varíe, aun proviniendo del mismo proveedor, de lote a lote y/o de mes en mes; es importante que estas oscilaciones sean detectadas y controladas.
- Para asegurarse de que los ingredientes cumplen con las especificaciones, el personal que controla la calidad nutritiva de los alimentos debe llevar a cabo un muestreo periódico
- Además de las características nutricionales y analíticas de los ingredientes, las especificaciones deberán incluir: orígenes y fuentes, cualquier detalle significativo del proceso previo, peligros o limitaciones, información variada que incluya el grado de humedad contenido y los posibles contaminantes no nocivos (piedras, arena, etc.)
- Todos los ingredientes que llegan a la planta deben ser examinados; es necesario leer sus etiquetas para verificar si contienen drogas medicinales, restos de minerales u otros aditivos.
- En el caso de que el análisis indique que un ingrediente no cumple las especificaciones requeridas y su proveedor suministre continuamente ingredientes inferiores al nivel medio, este último deberá ser borrado de la lista de proveedores.
- Para readmitir a un proveedor, éste debe demostrar que ha tomado las medidas oportunas para corregir las deficiencias.
- Todas las especificaciones del ingrediente tienen que ser actualizadas anualmente o según se considere necesario, para asegurar que su utilización en fórmulas sea coherente con orientaciones actualizadas, es decir con los últimos conocimientos en materia de salud alimentaria. El jefe de producción es responsable de controlar la lista de especificaciones, en colaboración con el jefe de compras.

- Los granos u otras materias primas usados en la fabricación de los alimentos acuícolas que estén mohosos, teñidos o descoloridos no deben utilizarse para elaborar ningún alimento o comida.
- Los granos de color brillante indican generalmente que han sido tratados para usarlos como raticida o para el control de otras plagas; pueden ser altamente tóxicos para los animales acuáticos y el hombre.
- Las micotoxinas que se encuentran en los ingredientes mohosos, inclusive en concentraciones muy bajas, de algunas partes por billón, tienen efectos perjudiciales para las especies acuáticas cultivadas). Existen más de cien micotoxinas distintas y su impacto sobre las especies acuícolas todavía no ha sido
- De la misma manera, bajas concentraciones de pesticidas o residuos veterinarios no solamente pueden causar serios efectos en la producción de numerosas especies de acuicultura sino que la acumulación de tales residuos puede tornar invendibles las especies acuáticas, si se superan los niveles límite de las
- Las compañías de producción de alimentos acuícolas y sus instalaciones tienen que cumplir con todas las regulaciones gubernamentales). Un ejemplo de guía de cumplimiento se encuentra en la *Publicación oficial de los oficiales americanos de control alimentario* : se trata de un formulario de inspección de fábricas de alimentos. Este formulario puede ser utilizado tan sólo como lista de control o ser impuesto por el jefe de producción como una guía general para la fábrica.
- Es útil que el productor de alimentos acuícolas conozca bien las instalaciones receptoras del cliente , para asegurar dentro de lo posible el cuidado y el uso correctos de los alimentos e ingredientes.
- En algunas regiones podrá solicitarse a los acuicultores y a los almacenadores de alimentos que cumplan con ciertos estándares de almacenamiento y manipulación para asegurar la frescura y la mínima exposición a fuentes de contaminación como aves, roedores y otros factores ambientales.

- La garantía del proveedor debe incluirse en la orden de compra para demostrar que el ingrediente es de uso alimentario, que no está adulterado y que se halla en conformidad con las normas de regulación del gobierno
- Todos los proveedores deben proporcionar un cierto tipo de documento oficial que permita a la persona responsable de recibir el/los producto/s en la fábrica identificar correctamente el producto entrante y constatar que pertenezca realmente al establecimiento que lo produjo.
- Los proveedores o las compañías que normalmente transportan la mercadería son responsables de asegurar que los equipos estén limpios antes de ser cargados y que previamente no se haya transportado en los camiones, contenedores, balsas o vagones ningún material que pudiera ser peligroso para los animales. Los vehículos deben contar con certificados que acrediten su limpieza y que se encuentran libres de materiales perjudiciales para la salud humana y de animales acuáticos.
- Los certificados de los análisis a los que son sometidos los componentes del alimento según corresponda deben solicitarse periódicamente.
- Al adquirir ingredientes de un nuevo proveedor, se deben seguir los siguientes pasos: inspeccionar las instalaciones de su planta; revisar los estándares de sus previsiones (por ejemplo, los referidos a la higiene y pureza de las materias primas); solicitar los certificados de los análisis correspondientes; verificar la fecha del último análisis de laboratorio de los ingredientes que se piensa adquirir; controlar la calidad de los programas de seguridad; constatar su confiabilidad a través de las referencias y comprobando la disponibilidad de los ingredientes, solicitando el certificado que demuestra que todos sus proveedores y vendedores se encuentran asegurados como un procedimiento de rutina, y solicitando muestras representativas de los ingredientes y analizando los elementos en cuestión.
- El control de calidad de la producción debe asegurar que el alimento elaborado sea adecuado para las especies que se propone alimentar. El proceso debe incluir un sistema claro de archivado para documentar que se han alcanzado los estándares propios de una

fórmula durante todo el período de fabricación. Tales registros deben bastar para permitir la identificación fehaciente del origen del producto

La reutilización de ingredientes de alimentos derivados de productos acuícolas elaborados o no (incluyendo desechos de pescados y de crustáceos cultivados, harinas de pescados, harinas de gambas, animales muertos, etc.) debe ser evitada a toda costa para prevenir la posibilidad de difusión de enfermedades a través de la alimentación



INPLASTIC & CNC	FORMATO DE INSPECCION DE MATERIAS PRIMAS E INSUMOS	FT-INS-MPI-01 VERSIÓN 1 2021-07-22 1 DE 1

FORMATO INSPECCION DE MATERIAS PRIMAS E INSUMOS

FECHA RECEPCION	PRODUCTO	UNIDADES	KILOS	DIMENSIONES	COLOR (si aplica)	FICHA TECNICA CUMPLE/ NO CUMPLE	ACEPTADO	RECHAZADO	CUARENTENA	OBSERVACIONES

ESPECIFICACIONES

Si el material presenta un estado de rechazo se determina en observaciones defectos visibles a considerar (Cantidad, Dimensiones, Color, Material)

Descripción de la No conformidad y devolución:

- ✓ En grupo de 3 deben realizar la organización de la materia prima .
- ✓ Realizar un formato de inspección de materias primas y insumos .
- ✓ Utilizando del formato que reelizaron inspencionar la metria prima que manejamos.

Ambiente: aula de formación y cocina

Materiales: materia prima, hojas de block, lapicero

Horas: 8 horas

Higiene personal

Lavarse las manos antes de preparar la comida y después de ir al baño

1. Usar jabón líquido o de barra
2. Talla energéticamente las palmas, el dorso y entre los dedos
3. Lávalas un minuto sin olvidar las muñecas hasta el codo
4. Enjuaga completamente
5. Seca las manos con una toalla de papel
6. Usa ropa limpia
7. Usar zapatos cerrados
8. Pantalones largos
9. Prendas de vestir de manga larga
10. Atarse o cubrirse el pelo

Manejo de los alimentos

1. Mantener la manos limpias, uñas cepilladas y cortas
2. No fumar mientras se manipula comida
3. No estornudar ni toser en los alimentos
4. En caso de tener heridas en las manos, utilizar protecciones como guantes de goma o dediles.
5. En la cámara frigorífica separar los alimentos crudos de los cocidos. Los cocidos deben situarse en la parte superior y los crudos en la parte inferior de los stands.
6. Los recipientes se cubren con con film de polietileno transparente
7. Procura que los alimentos no tengan contacto con sustancias químicas
8. Verificar muy bien las fechas de caducidad en los productos alimenticios
9. No utilizar los productos caducados

Prevención de incendios en la cocina

1. Asegurarse de que las llaves del gas estén totalmente cerradas
2. Desconectar aparatos eléctricos como, extractores, licuadoras, hornos, freidoras, etc.
3. Mantener limpios las campanas de extracción
4. Informar alguna anomalía, fuga de gas detectada en la instalación
5. Mantener despejados los accesos y salidas de la cocina
6. Verificar los extintores de la cocina
7. Tener a la mano tapaderas para sofocar el fuego de aceite en freidoras y sartenes



En caso de incendio en la cocina

1. Cortar la corriente de gas que alimenta al aparato
2. Cubrir el sartén con una tapadera grande
3. No utilizar agua, el aceite caliente puede derramarse y propagar el incendio, en caso de ser necesario utilizar el extintor de polvo químico o CO2 más próximo

Fuego en la campana Extractora

1. Desconectar la campana
2. Utilizar el extintor para apagar el fuego

Descargas eléctricas

1. Mantenga los cables eléctricos y extensiones lejos de los aparatos electrónicos, agua calor y aceite.

2. Para desenchufar tire del enchufe no del cable

Equipo de seguridad

Guantes	**Para evitar cortes, quemaduras, uso de sustancias químicas**
Protección ocular	**Para evitar salpicaduras de aceite**
Calzado antideslizante	**Contra caídas y resbalones**
Ropa de abrigo	**Para interior de cámaras frigoríficas, de congelación, o en zonas refrigeradas**
Mandiles de cuero	**Protección en la zona Femoral**

Máquinas de cocina

Antes de hacer funcionar una máquina

1. Asegurarse de que todos los componentes están correctamente instalados de acuerdo al manual de instrucciones del aparato
2. Para introducir o retirar alimentos de las máquinas use espátulas de plástico
3. Antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar una máquina, asegurarse de que este apagada y desconectada.

Orden y limpieza

1. Es conveniente retirar los desperdicios y desechos de alimentos , no esperar a que se acumulen
2. Limpiar los pisos regularmente
3. Evitar los derrames de aceite o grasa

4. Guardar los utensilios de cocina en los armarios y estantes
5. En los almacenes y cámaras frigoríficas no sobrecargar las estanterías
6. Utiliza señalamientos



Fuente. Seguridad y salud en las cocinas industriales

Ambiente: aula de formación

Materiales: apuntes

Horas: 8 horas

3.3 Actividades de apropiación:

LASAÑA DE BERENGENA



En esta lasaña dietética, la clave está en sustituir la pasta por capas de berenjena.

Calorías: 390 por porción de ½ libra
Tiempo de preparación: 45 minutos
Esta receta sirve para preparar: 3-4 porciones de ½ libra

Ingredientes
2 berenjenas medianas
½ cebolla cortada en rodajas
½ libra de carne de res molida 93% magra
½ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de orégano
1 huevo
½ taza de queso blanco fresco rallado
3 cucharadas de ricotta
1 cucharada de queso parmesano rallado
1 ½ taza de puré de tomate condimentado
2 cucharaditas de aceite de oliva
½ cucharadita de sal
Pimienta

Preparación
Lava y pela las berenjenas, elimina el extremo del tallo.
Córtalas en rodajas delgadas y hiérvelas en agua con ½ cucharadita de sal hasta que estén cocidas, pero firmes.
Retira las berenjenas del agua y déjalas escurrir en un paño absorbente.
Aparte, en una sartén antiadherente calienta 1 cucharadita de aceite de oliva a fuego medio alto, agrega las rodajas de cebolla y cocínala hasta que se ponga transparente.
Agrega la carne molida y con una pala remueve constantemente mientras se cocina por unos 3 minutos.
Sazona uniformemente con el ajo en polvo, la sal y el orégano.
Revuelve otros 5 minutos hasta que toda la carne haya cambiado de color.
Agrega el puré de tomate condimentado y luego reduce el calor a fuego medio.
Cocina la carne otros 10 minutos moviendo cada tanto.
Agrega pimienta al gusto y retira de la estufa.
Precalienta el horno a 350 grados F.
En un bowl aparte mezcla el huevo con el queso blanco rallado y la carne cocinada.
En un refractario pequeño para horno arma la lasaña colocando las capas en el siguiente orden: berenjenas, huevo con carne y queso y 1 cucharada de ricotta esparcida por encima.
Repite y cubre al final con una última capa de berenjenas, el puré de tomate restante y la última cucharada de ricotta.
Espolvorea hasta arriba el queso parmesano.
Hornea durante 10-15 minutos.
Retira del horno y deja enfriar unos 10 minutos antes de servir.

Ambiente: aula de formación cocina

Materiales: materia prima y utensilios de cocina

Horas: 4 horas

Crema de espárragos casera

Aprende cómo hacer una deliciosa crema de espárragos verdes, los conocidos como espárragos trigueros.

Ingredientes

- 250 gr de espárragos trigueros
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 200 ml de caldo de verduras
- 1 cucharada de nata
- Sal al gusto
- Pimienta recién molida
- Aceite de oliva

Elaboración paso a paso

1. Lo primero es lavar bien los espárragos. Luego debes pelar la parte dura de la piel, puedes ayudarte con un pelador. Pica los espárragos en trozos de no más de 2 centímetros y reserva. Pica también la cebolla y el puerro también en trozos pequeños.
2. Calienta la sartén con un chorro de aceite de oliva y fríe a fuego medio la cebolla, el puerro y los espárragos. Saltea durante 10 minutos.
3. Vierte el sofrito en una cazuela y echa el caldo de verduras. Pon a hervir unos 10 minutos. Agrega sal y pimienta al gusto. Transcurrido este tiempo los espárragos deberían estar bastante blandos.
4. Echa el contenido en una picadora eléctrica de vaso y muele bien hasta que se haga una crema lo más homogénea posible.
5. Una vez hecha la crema, pásala por un colador y vuélvela a echar en la cazuela. Calienta 5 minutos más a fuego suave. Ponle la cucharada de nata y mezcla. Si quieres una textura más cremosa, echa más nata, si quieres que sea más líquida, echa más caldo de verduras. Ya tienes lista tu crema de espárragos.

Ambiente: aula de formación cocina

Materiales: materia prima y utensilios de cocina

Horas: 4 horas

PASTA DE ZUCCHINI CON TOMATE CHERRY

INGREDIENTES

- Zuchinni
- Tomate Cherry
- Oregano
- Pimienta sal
- Ajo
- Cebolla
- Aceite de oliva



PREPARACION

- En una sartén poner a sofreír el ajo y la cebolla, agregar los tomates y dejar cinco minutos y luego el zucchini salpimentar y luego tapar para que el sudor lo cocine
- De 5/7 minutos, chequear y probar y listo. Se puede servir solo o acompañar con carne
- Ambiente: aula de formación cocina
- Materiales: materia prima y utensilios de cocina
- Horas: 4 horas

PIZZA DE BROCOLI

INGREDIENTES

- Brocoli
- Huevo
- Queso mozarrela rallado
- Sal pimienta
- Salsa de tomate natural o pasta de tomate
- Aceitunas
- Jamon



PREPARACION

- Precalienta el horno a 220º con calor arriba y abajo
- Ralla el brócoli en crudo con un robot de cocina hasta hacerlo miguitas finas.
- En un bol mezcla el brócoli rallado con el huevo, la mozzarella y la sal. Integra todo bien.
- Extiende la masa resultante sobre papel vegetal dándole forma redonda. Aprieta para que no queden huecos y esté compacta. Que te quede toda del mismo grosor.
- Mete al horno 35 minutos.

- Saca la base y ponle los toppings que te apetezcan. En mi caso le he puesto salsa de tomate, mozzarella, aceitunas negras, jamón serrano y orégano. Vuelve a meter al horno unos minutos, hasta que el queso se derrita.

- Ambiente: aula de formación cocina
- Materiales: materia prima y utensilios de cocina
- Horas: 4 horas

ARROZ DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- Coliflor
- Aceite de oliva
- Cebolla cabezona
- Vegetales , zanahoria, pimentos, habichuela, arveja y maíz



PREPARACION

- Pica la coliflor en 4. Remueve todas las hojas y tallos. Reserva solo las flores
- En un procesador de alimentos agrega la coliflor y procesa hasta que tenga aspecto de arroz, muy pequeñito. Reserva.

- En un sartén antiadherente a fuego medio-bajo agrega el aceite. Cuando el aceite esté ligeramente caliente, agrega cebolla y cocina hasta que esté traslúcida, unos 2 minutos. Revuelve constantemente para que no se queme.
- En un sartén antiadherente a fuego medio-bajo agrega el aceite. Cuando el aceite esté ligeramente caliente, agrega cebolla y cocina hasta que esté traslúcida, unos 2 minutos. Revuelve constantemente para que no se queme.

- Ambiente: aula de formación cocina
- Materiales: materia prima y utensilios de cocina
- Horas: 4 horas

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Pimientos Rellenos

Rica y colorida receta de Pimientos Rellenos al horno, solo hay que seguir el paso a paso. Un plato para aprovechar lo que sobra del día anterior. Lleva carne, arroz y otros ingredientes que le aportan mucho sabor, van al horno y gratinados, una delicia que tienen que disfrutar!

Ingredientes

- 1/2 libra carne de res molida baja en grasa
- 1 taza arroz preparado
- 3 pimientos (pimentones, bell peppers)
- hierbas de olor (orégano, tomillo, etc)
- 3 hojas albahaca picadas o secas al gusto (opcional)
- 2 ajos finamente picados
- 1/4 cebolla cabezona blanca picada
- sal y pimienta al gusto
- 1/8 cdta comino en polvo
- 1/2 taza salsa de tomate (tomato sauce no ketchup)
- 1/2 taza queso rallado
- 1 cdta aceite (de oliva, vegetal o mantequilla derretida)

Instrucciones

1. Lavar bien los pimentones y cortarles la tapa.

2. Retirar las semillas y venas que están dentro, con ayuda de un cuchillo pequeño o con las manos, hasta dejarlos limpios. Tener precaución de no romperlos o cortarlos.
3. Llevar a fuego alto una olla vaporera con agua, dejar que hierva. Incorporar los pimentones con el corte hacia abajo por 5 minutos. Retirar del fuego, reservar.
4. Precalentar el horno a 400ºF (205ºC)
5. Picar la cebolla en cuadros y el ajo finamente.
6. Poner una sartén a fuego medio alto con aceite, agregar la cebolla. Dejar hasta que esté transparente, incorporar el ajo y dejar rehogando unos segundos, cuidando que no se queme.
7. Adicionar la carne molida, las hierbas de olor, sal, pimienta y comino.
8. Incorporar la salsa de tomate fresca o de la que viene en lata.
9. Bajar el fuego a medio, dejar que todo se cocine un poco. No necesitamos que la carne esté completamente cocida pues va al horno por un tiempo prolongado.
10. Agregar el arroz previamente cocido.
11. Revolver y adicionar el queso y el aceite. Revolver bien, bajar del fuego.
12. Organizar los pimentones en una refractaria de vidrio y con ayuda de una cuchara, rellenar los pimentones con la mezcla. Que queden llenos pero no demasiado.
13. Tapar los pimentones con papel de aluminio y llevar al horno precalentado a 400ºF (205ºC) por 50-60 minutos.
14. Quitarles el aluminio y dejarlos por 15 minutos más.
15. Teniendo cuidado de no quemarse, agregar el queso rallado sobre los pimentones. Hornear por un par de minutos o hasta que esté derretido el queso.
16. Servir calientes, adornados con un brote de perejil fresco.



Ambiente: aula de formación cocina

Materiales: materia prima y utensilios de cocina

Horas: 4 horas

- **COCINA SALUDABLE**

1. AL INGRESAR A UNA COCINA SE DEBE LAVAR LA MANOS HASTA LOS CODOS.
   A. VERDADERO
   B. FALSO

2. MENSIONE 4 NORMAS COMO SE DEBE DE CONSERVAR Y ORGANIZAR LA MATERIA PRIMA :
   1. _____
   2. _____
   3. _____
   4. _____

3. MENSIONE ALGUNOS DE LOS QUEIPOS DE SEGURIDAD QUE SE DEBEN TENER EN LA COCINA COMO MINIMO 5

   _____
   _____
   _____

4. DESCRIBIR UNA RECETA SALUDABLE CON LOS INGREDIENTES Y PREPARACION

   _____

   _____

5. NOMBRE 3 PLATOS DE COCINA SALUDABLE

   _____

   _____

6. PREPARAR UN PLATO DE COCINA SALUDABLE

Ambiente: aula de formación cocina

Materiales: materia prima y utensilios de cocina

Horas: 8 horas

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

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

PROVEEDORES:
Un **proveedor** puede ser una persona o una empresa que abastece a otras empresas con existencias y bienes, artículos principalmente, los cuales serán transformados para venderlos posteriormente o que directamente se compran para su venta

MISE PLACE: El término *mise en place,* también conocida por las siglas MEP, alude a la **preparación y disposición** de todos los ingredientes y utensilios necesarios para elaborar una receta de cocina

FONDOS: El ***fondo*** en la ***cocina*** profesional es un caldo básico que se elabora como primer paso de una preparación.

MATERIA PRIMA: Se conoce como **materia prima** a la **materia** extraída de la naturaleza y que se transforma para elaborar materiales que más tarde se convertirán en bienes de consumo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

https://www.youtube.com/watch?v=4F-_alfdTGA

https://www.youtube.com/watch?v=hdiduWk7BEA

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**YADID XIOMARA TOLOZA SANTOS**	**INSTRUCTORA**		

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					