**PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO**

**FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL**

La Dorada, Julio de 2020

Señor (a)
**LUIS ALBERTO CASTRO AVILA**
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. CO1.PCCNTR **1408158**
Cargo del supervisor Coordinador programas especiales
Dependencia Centro Pecuario y Agroempresarial
Ciudad

**Asunto:** Informe mensual de ejecución contractual Mes Julio del año 2020

**Referencia:** No.CO1.PCCNTR 1408158 del año 2020

Ricardo Devia Diaz, identificado con la cédula de ciudadanía No. 11318182 de Girardot, en mi calidad de Contratista del SENA, en SENA Centro Pecuario y Agroempresarial, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

**Valor y forma de Pago**: El valor total del Contrato suma VEINTISIETE MILLONES NOVECIENTOS CUARENTA Y UN MIL QUINIENTOS ONCE PESOS M/CTE ( $ 27.941.511) incluido IVA (de conformidad con el régimen tributario a que pertenezca el contratista). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un (01) primer pago EN EL MES DE FEBRERO por valor de DOS CIENTOS NOVENTA Y CINCO CIENTO CINCUENTA Y OCHO PESOS M/CTE ($ 295.157) B) NUEVE (9) pagos iguales por los meses de Marzo a noviembre del 2020 por valor de DOS MILLONES NOVECIENTOS CINCUENTA Y UNO QUINIENTOS SESENTA Y OCHO PESOS M/CTE ($2.951.568) cada uno pagado mes vencido y un último pago por valor de UN MILLÓN OCHENTA Y DOS MIL DOCIENTOS CUARENTA Y UNO PESOS M/CTE (1.082.241)

**Plazo:** Será hasta el 11 de diciembre de 2020.

| **OBJETO:** |
| --- |
| Prestar servicios personales de carácter temporal, como instructor, por período fijo, en el programa de Atención a población víctima del conflicto para la ejecución de acción de formación profesional, presenciales o virtuales en el área de Hoteleria y Turismo - Cocina. |

**CLÁUSULA** (No. de cláusula donde se encuentren las obligaciones del contratista)

| No | Obligaciones | Acciones realizadas | Evidencias |
|---|---|---|---|
| 1 | Apoyar el alistamiento, ejecución y sistematizacion de las acciones de convocatoria de poblacion objetivo para la conformacion de los grupos de formacion, ya sean directas o en articulación con entidades públicas o privadas del orden local, regional o nacional | Llamadas a los municipios con las directivas de mesas de víctimas y población con esta caracterización. | Cursos de cocina en Victoria ,Marquetalia |
| 2 | Participar en procesos de promocion de los programas de Formacion Profesional Integral, servicios y actividades de Divulgacian Tecnologica, programados por el Centro de Formación | Socialización de los programas de formación de atención a población víctima teniendo en total 2 grupos 1- DE 120 HORAS -2 -DE 40 HORAS | Victoria Marquetalia |
| 3 | Participar en los equipos de desarrollo curricular interdisciplinarios por programa o conjunto de programas por redes tecnologicas, para garantizar integralidad en la formulacion de proyectos formativos, el diseno de actividades de aprendizaje, el diseno de talleres items que alimentaran los bancos de pruebas para la seleccion de aprendices, entre otras | No se me ha designado en este objetivo | No se evidencia aún |
| 4 | Participar en las actividades de los Equipos Técnico Pedagógicos en la planeación, diseño y ejecución de los proyectos | No se me ha designado en este objetivo | No se evidencia aún |
| 5 | Incorporar las tendencias tecnológicas, pedagógicas y de gestión, al diseño técnico pedagógico de las diferentes acciones de formación profesional en su especialidad | Se realiza a través de la formación impartida en los grupos de formación | Por medio de las tics Correos electrónicos y WhatsApp |
| 6 | Apoyar y participar en la programación y ejecución del proceso de ingreso e inducción de aprendices de formación titulada y el reconocimiento de aprendizajes previos | No se me ha designado para esta actividad | No se evidencia aún |
| 7 | El Coordinador Académico podrá designarlo como gestor de proyectos para apoyar la programación y seguimiento de la formación por proyecto o conjunto de proyectos por redes tecnológicas que garanticen la integralidad en la ejecución del proceso de aprendizaje. | No se me ha designado para esta actividad | No se evidencia aún |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | Preparar, orientar, desarrollar apoyar procesos de aprendizaje en cualquiera de las estrategias de respuesta institucional para los diferentes grupos poblacionales objeto de Formación Profesional Integral. | Se organizaron guias de aprendizaje e instrumentos de evaluación y las inscipciones de los cursos | En las fichas<br>ID. 2154261<br>ID.2133199 |
| 9 | Participar en las labores de montaje y puesta en marcha de equipos y maquinaria utilizados en la Formación Profesional Integral. | No se me ha designado esta tarea | No se evidencia aun |
| 10 | Responder por la integridad y buen uso de materiales, equipos y demás elementos de la institución puestos bajo su cuidado para desarrollar labores propias de su cargo. | No se me ha designado esta tarea | No se evidencia aún |
| 11 | Cumplir la ejecución de la formación que se asigne para el acompañamiento de aprendices en ambientes de aprendizaje presenciales o virtuales en formación titulada y/o complementaria según los estándares para el seguimiento al instructor, entregados por la Dirección de Formación Profesional. | Se desarrollaron formaciones en los municipios de Victoria samana ,manzanares,marquetalia , 2 grupos de cocina de :<br>1 cocina fría nacional e internacional<br>2 Cocina colombiana . | Se registran en Sofiaplus ,con las fichas<br>ID. 2154261<br>ID.2133199<br>Se llevaron a cabo por medio de la virtualidad utilizando las tics y el Wathsaap |
| 12 | Valorar el proceso de aprendizaje, las estrategias, el medio ambiente educativo, el rendimiento académico de los aprendices y diligenciar oportunamente los formatos correspondientes | Se inicia la formación, se les envía a los aprendices los diferentes formatos correspondientes para la formacion via internet | guia de aprendizaje al final y<br>material de apoyo |
| 13 | Entregar oportunamente los informes requeridos sobre las acciones encomendadas y los productos resultantes de procesos de aprendizaje, realizados por aprendices a quienes imparte formación profesional. | se ha realizado esta actividad debido a iniciar las formaciónes. | Se recogen evidencias de los grupos , fotografías Al final |
| 14 | Reportar en el Sistema Sofía Plus en un plazo máximo de tres (3) días de acuerdo con el procedimiento de ejecución de la formación, todas las actividades que de acuerdo con los | se realiza esta actividad se inicia la formación, se aprueba el grupo de inscritos cumpliendo con el 70 % de la población victimas del | Sistema Sofia plus |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | procesos son de su responsabilidad garantizando la calidad de información y su coherencia en procesos formativos tales como: a). Registro de los juicios evaluativos b). Creación de ruta y asociación de aprendices c). Registro de Juicios evaluativos del reconocimiento de aprendizajes previos d). Comunicar al Coordinador Académico oportunamente anomalías, inconsistencias, novedades de aprendices y hallazgos en el registro de la información. | conflicto,se matricula los grupos y se crean las rutas.<br><br>Se evalúan y se dan los juicios de evaluación .se hace el plan concertado de trabajo y las inasistencias a sofia plus | |
| 15 | Aplicar al proceso de certificación según normas de competencias que apliquen a su función. | se cumple con las evidencias y se califican | sofiaplus |
| 16 | Aplicar al proceso de certificación de la norma de competencia "ORIENTAR FORMACION PRESENCIAL DEACUERDO CON PROCEDIMIENTO TECNICO Y NORMATIVO "deberá aplicar al proceso de certificación de la norma y aportar el respectivo certificado de aprobación, o la evidencia de inscripción efectiva al mismo, al informe de ejecución contractual. | Ya me encuentro Certificado en la competencia laboral | Certificado competencia laboral |
| 17 | Participar en las reuniones programadas por el SENA. | Se participo en la reunión del equipo de trabajo de las victimas desde la dirección general para este mes de julio a las 4:00 pm y el dia primario | Equipo de victimas via internet ,<br>Dia primario con el señor subdirector Oscar Maldonado . |
| 18 | Portar el carné institucional cuando se encuentre desarrollando el objeto del contrato, en las instalaciones del Centro y en los eventos programados por la Entidad. | Seguimiento y aplicación del reglamento interno de trabajo. | Se lleva puesto |
| 19 | Formarse en el idioma inglés y aplicar a la certificación como mínimo nivel A2 | Ya tengo la certificación A2 | Certificado |
| 20 | Desarrollar mecanismos que faciliten la reflexión, la innovación, el espíritu investigativo, la creatividad y la autoevaluación en los aprendices para su mejoramiento continuo | Participar de manera activa en los procesos de Ciencia, Innovación y Vigilancia | Se les da varios tics en preparación e innovación de platos y montaje de platos para que lo tengan |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Tecnológica que el centro desarrolle | en cuenta a la hora de preparar los alimentos |
| 21 | Participar en el desarrollo de innovaciones pedagógicas y del área específica en que se desempeñe, mediante proyectos de investigación, de acuerdo con los lineamientos vigentes de SENNOVA | Cuando se requira | No se evidencia aún |
| 22 | Desarrollar y apoyar actividades de investigación dentro de grupos o semilleros de investigación del Centro de Formación. | Cuando se requiera | No se evidencia aún |
| 23 | Apoyar cuando sea requerido la gestión de Registro Calificado, Autoevaluación y Acreditación de Alta Calidad para los programas de formación titulada del centro. | Aún no se ha requerido | No se evidencia aún |
| 24 | Apoyar cuando sea requerido la gestión y desarrollo de proyectos asociados a los programas del Centro | Aún no se ha requerido | No se evidencia aún |
| 25 | Ejecutar el contrato con autonomía e independencia desde el punto de vista técnico y científico, sin perjuicio del cumplimiento que se debe dar al pensum y los contenidos mínimos de los programas de formación, el calendario académico, la programación de clases, las estrategias para evitar la deserción, el lugar, los fines y objetivos misionales, las normas y directrices del SENA. Para ello aplicará las herramientas pedagógicas, criterios de evaluación, adjudicación de calificaciones, entre otros aspectos que considere necesarios, conducentes y pertinentes para garantizar la transmisión de sus conocimientos y la adquisición de competencias por parte de los aprendices, coherentemente con la filosofía institucional. | Desarrollo acciones de formación complementaria en el programa de atención a víctimas . | Se ejecuta con la creación de cursos y la organización de los formatos exigidos para la formacion, guía de aprendizaje , instrumentos de evaluacion ,recetas y asesorías por medio de las tics , material de apoyo ,cumpliendo con los objetivos de la institución . Evaluación en el sistema sofiaplus |
| 26 | Participar activamente, impulsar, acompañar y estimular a los aprendices en los procesos de formulación, elaboración, ejecución y seguimiento de los proyectos de aprendizaje. | Planes de negocio | Se entregaron 4 planes de negocios al señor oscar de la APE Manizales |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 27 | Desarrollar las actividades adicionales que como instructor se requieran para la ejecución del contrato: El contratista se compromete a ajustarse a las políticas de comunicación del SENA y aplicación de las TIC (Manejar los sitios Web oficiales, utilizar correctamente los correos electrónicos (revisarlos periódicamente y contestar requerimientos de manera oportuna), velar por la correcta utilización de la imagen institucional, reportar al área de comunicaciones de la Regional los eventos o actividades a realizar que requieran divulgación, y participar activamente en las reuniones citadas por el Centro (Procesos de inducción, Grupos Primarios, Comités de Evaluación y Seguimiento, entre otros). | Se cumple con la capacitación del curso complementario de EJERCICIO DERECHOS FUNDAMENTALES EN EL TRABAJO | Esta en formacion ID.2144619. |
| 28 | promover entre sus aprendices el cumplimiento de las normas de seguridad y salud ocupacional | En la guía de aprendizaje se promueve esta actividad cumpliendo con las normas de higiene y maipulacion y de seguridad y salud ocupacional | seguridad en el trabajo cumpliendo las Buenas Practicas de Manofactura y las de saneamiento , reciclaje y cuidado del medio ambiente |
| 29 | Dar cumplimiento a la Circular 3-2018-000206 “Orientaciones para la contratación de instructores” según la cual los instructores contratistas no pueden estar contratados simultáneamente en diferentes centros de formación o dependencias de la entidad | Ejecución a cabalidad con los lineamientos del contrato, según la plataforma secop II | SECOP II |

A continuación relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.
Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

| ITEM | No DE LA ORDEN DE VIAJE | LUGAR DE DESPLAZAMIENTO | FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS | |
|---|---|---|---|---|
| | | | INICIO | FINALIZACIÓN |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |

***Nota 1:*** *Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.*

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. 4344561433 de la planilla SOI del mes de Junio de 2020 (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites"*)

Evidencias en ( ) folios

Cordialmente,

**Firma**
**Ricardo Devia Diaz**
**Contratista**
**C.C. No. 11318182**

Recibí a satisfacción:

**Firma**
**Luis Alberto Castro Ávila**
**Supervisor Contrato** . CO1.PCCNTR **1408158 de 2020**
**Cargo Coordinador Académico**

# TIPOS DE PREPARACIONES DE BASE DE COCINA FRIA

**PROGRAMA DE FORMACIÓN:**

COCINA FRÍA NACIONAL E INTERNACIONAL

**FICHA DE CARACTERIZACIÓN:**

2154261

**APRENDIZ:**

EUCARIS MATIAS NÚÑEZ R.

**PROFESOR:**

RICARDO DEVIA DÍAZ

**SENA**

**2020**

# SOPAS Y CREMAS FRÍAS EN ESPAÑA

En el verano nuestro cuerpo pide recetas frescas, ligeras y cremas frías, éstas se presentan como las alternativas más adecuadas porque son de un rico sabor además de ser saludables y nutritivas gracias a los nutrientes como proteínas, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a prevenir carencias nutricionales y repercuten positivamente en la salud.



**GALANTINAS:** Es un fiambre francés de carne blanca rellena con otros tipos de carne y cubierta de gelatina.



**TERRINAS:** Es una preparación compuesta de carne salada, pescado o verduras picadas, aromatizado y cocinado en el horno en un molde de barro.



Terrina de carne y pollo

**GELATINAS:** Sustancia solida incolora y transparente que se obtiene de las partes blandas, cartílagos y huesos de los animales con alto contenido proteínico.



**PATÉS:** Es una pasta esparcible elaborada habitualmente a partir de carne o hígado.



**ENSALADAS:** Las ensaladas son un plato muy común en España, ideal para reemplazar una comida del día cuando se tienen afanes. Unas de las más conocidas son:

- Ensalada campera: También conocida como ensaladilla de verano, es una preparación culinaria típica de la cocina española que consiste en diversas hortalizas mezcladas con una vinagreta. El ingrediente principal de la ensalada es la patata cocida.
- Pipirrana: Es una ensalada cuyos ingredientes básicos son cebolla, tomate, pimiento verde y pepino, dándose también en zonas del sur de Andalucía su preparación sin pepino. A veces se le añade huevo cocido, algún tipo de pescado de carne prieta o incluso embutidos.
- Moje o ensalada murciana: Hay dos tipos de moje, el que se elabora utilizando tomate natural troceado y en el que se utiliza tomate pelado (de bote). En la actualidad esta última variedad, la del tomate de bote natural pelado, es la que predomina en Castilla-La Mancha. Es un plato típico español de La Mancha y la región de Murcia.
- Ensalada ilustrada: Es una ensalada mixta de verduras, se compone de diversos ingredientes como: lechuga, tomate, cebolla, bonito en aceite (o

en escabeche), aceitunas aliñadas, espárragos, zanahoria en juliana y algunos huevos cocidos, generalmente es aliñada con una salsa vinagreta.

- Ensalada malagueña: Se trata de una ensalada de verano, que se realiza a base de patatas cocidas, naranja (en origen naranja cachorreña), cebolleta cortada fina, atún y aceitunas verdes (aloreñas, enteras o partidas). Una de las variantes de esta ensalada es con bacalao asado en vez de atún.
- Ensalada catalana: Sus ingredientes son lechuga, tomate, cebolla, aceitunas y a veces otras hortalizas y verduras como pimiento y espárragos cubiertos de finas lonchas de embutidos variados de la región como butifarra, tripa rellena, jamón, fuet, entre otros, y por lo general, es aliñada con aceite de oliva, algo de vinagre o zumo de limón, sal y, si se quiere, pimienta negra.

Algunas otras ensaladas son: esgarraet a base de vegetales y bacalao; piriñaca a base de patata cocida y vegetales; limón serrano a base de embutidos, huevos y naranja. Asimismo, son conocidas las ensaladas a base de frutas como la macedonia de frutas, la cual es acompañada de una gran variedad de frutas y algo de licor, es considerada como postre.



**ADEREZOS:** Aunque cada región cuenta con diferentes gustos y variantes, hay una lista de salsas que sin duda podrían ser las más consumidas en todo el territorio español, las cuales son:

- Alioli: Su elaboración consiste en emulsionar ajo, aceite y sal, dando como resultado al aliado por excelencia de las patatas fritas o carnes, pescados y arroces.
- Salsa verde: Es una de las salsas españolas más empleadas, consta de una mezcla de un poco de fumé (caldo a base de espinas y restos de pescado), ajo y perejil para conseguir el mejor acompañamiento para los guisos de pescados y mariscos.
- Mojo: Se trata de una salsa picante típica de la gastronomía canaria, sus ingredientes base son aceite, vinagre, ajo y pimiento rojo acompañado de pimienta palmera en caso de que se quiera una salsa picante especial para carnes, o de pimiento verde acompañado de perejil y cilantro si se quiere una salsa más suave especial para pescados.
- Salsa de vieira: Consiste en un sofrito de cebolla y ajo al que se le añade tomate frito, vinagre y sal que queda muy bien con todo tipo de mariscos y pescados, de hecho, los mejillones en salsa de vieira son bastante conocidos.
- Romesco: Es una rica mezcla de ajos, tomates y pimientos rojos asados con ñoras (especie de pimiento seco redondo), almendras, avellanas, sal, pimienta y aceite, esta salsa es un buen acompañante para mariscos y pescados cocinados a la plancha o en parrilladas, además de darle buen sabor a verduras y ensaladas.
- Salsa de cabrales: El cabrales es un queso asturiano que puede usarse en forma de salsa, en este caso es mezclado de nata líquida, mantequilla derretida, pimienta y sal hasta conseguir la textura adecuada. Esta combinación es perfecta para carnes como el solomito o los escalopines de ternera.

Otras deliciosas salsas son: la salsa andaluza a base de mayonesa y vegetales; la salsa de almendras y la vizcaína a base de vegetales y caldo de pescado.




**VINAGRETAS:** Son bastante demandadas a la hora de consumir ensaladas, por lo general son a base de vinagre, aceite de oliva, sal y mostaza que a veces se acompaña con algunas especias y aliños de todas variedades.



**ENCURTIDOS:** Corresponde al conjunto de alimentos que han sido fermentados, esta es una de las técnicas más usadas a la hora de la conservación de los alimentos, como por ejemplo de las aceitunas en sus diferentes presentaciones y clasificaciones, las alcaparras o berenjenas.



**ESCABECHES:** Es una técnica de cocción que se aplica a gran variedad de alimentos como carnes, aves, pescados, verduras e incluso frutas. Inicialmente, era una técnica de conservación de alimentos cuando no era muy común el uso de las neveras, sin embargo, ahora es un método muy utilizado en la cocina española con el fin de aportar textura y un sabor inigualable a los alimentos como pollo, gallina, pavo, perdiz, codorniz, cerdo, bonito, atún, salmón, sardina, melva, caballa, mejillón, calamar, champiñón, espárrago, berenjena, patata, entre otros.




**ÁSPIC:** Se trata de una sustancia de contextura gelatinosa extraída de carne, aves o incluso de las frutas, utilizada en la elaboración de platos fríos de jamón, mariscos, verduras e incluso frutas.



**EMULSIONES:** Se trata de un proceso químico que permite la mezcla de 2 líquidos que nunca se mezclan de manera natural. Uno de ellos se distribuye en el otro, de modo que se encuentra uno sobre el otro formando pequeñas gotitas. El resultado es una salsa o crema con una textura un tanto viscosa, con llamativas burbujas.

Existe una variedad de alimentos que ayudan a realizar este proceso, como es el caso de la yema de huevo, la mostaza o la mayonesa; estos son perfectos para unir texturas grasas con líquidos un poco más líquidos. Los lácteos también son considerados unos buenos emulsionantes naturales, ya que se agregan directamente al líquido grasa y consiguen combinar a la perfección. Para conseguir una emulsión más cremosa, la mantequilla es el mejor ingrediente, ya que contiene un mayor índice de grasa y es más esparcible.



**MANTEQUILLAS:** Aunque el aceite de oliva extra virgen es uno de los productos gourmet por excelencia, la mantequilla artesanal, natural y, en algunos casos, ecológica es una buena opción en la cocina española, bien sea para una receta, para hornear o para untar en el pan. Algunos ejemplos son:

- Mantequilla cantagrullas: Es mantequilla fresca que mediante las características de su nata, elaborada mediante una receta tradicional, mantiene todas las propiedades de este producto artesanal.
- Mantequilla de las nieves: Es una mantequilla muy saludable, manteniendo una receta tradicional y sabor lácteo, ideal para recetas de repostería.
- Mantequilla lorenzana: De origen asturiano, destaca por ser un producto fresco y ecológico, respetando el método tradicional de hace 100 años.

- Mantequilla de soria: Este producto se produce a partir de la materia grasa de la leche de vaca de las razas frisona, pardo alpina y de cruces entre sí. Dentro de esta denominación de origen se puede encontrar la mantequilla natural, la salada y la dulce




**DIPS:** A diferencia de otras salsas, éstas no se agregan a la comida sino que se presentan en cuencos para bañar los alimentos en ellas. Por eso, su consistencia suele ser más espesa que la de otras salsas. Algunos ejemplos son: el guacamole, el puré de garbanzos o el paté de berenjenas.



**ANTIPASTOS:** Aunque son propios de la gastronomía italiana han sido también adoptados dentro de la culinaria española. El antipasto consiste en un aperitivo servido antes de comer los demás platos, pueden tomarse fríos o calientes.

Su objetivo es abrir el apetito antes de la comida, sin saturar los sentidos.



**CEVICHES:** Este alimento existe en diferentes países del mundo y España no se queda por fuera, constan de una receta ligera, saludable y de intenso sabor, por lo general a base de comida de mar (que puede ser pescado, camarones, pulpo, raya, entro otros) acompañada de cebolla, aji, limón, salsa y pimienta; la variedad de ceviches españoles depende de los diferentes ingredientes que se adicionen a la base inicial.



**ROLLOS (ROLLS):** Comida o alimento al que se le da una forma cilíndrica para cocinarlo. En España se consumen rollos rellenos de pavo, pollo o carne.



**FARSAS:** Se trata de una mezcla de elementos más o menos picados y sazonados, que es utilizado para rellenar huevos, pescados, caza, carnes de carnicería, aves

de corral, hortalizas y pastas (ravioli, cannelloni, etc), es equivalente a *relleno*. También se utiliza como base para numerosos pates, empanadas, terrinas, galantinas y ballotinas, sin olvidar los salchichones, salchichas, etc.



**CHUTNEY:** Se trata de una especie de mermelada agridulce que se elabora con frutas o verduras cocidas en vinagre, con especias muy aromáticas y azúcar. Los españoles han adoptado este condimento de la India, y es utilizada por lo general para acompañar tostadas, quesos o carnes frías.



**SANDUCHES:** Este alimento es adoptado por personas de todo el mundo, por lo cual tiene versiones que son aptas para todo tipo de consumidores; unas de sus variedades son los gourmet, los de vegetales, los dulces, los salados los fríos, los clientes, entre otros. Algunos de los lugares más famosos en España y sus especialidades en sanduches son:

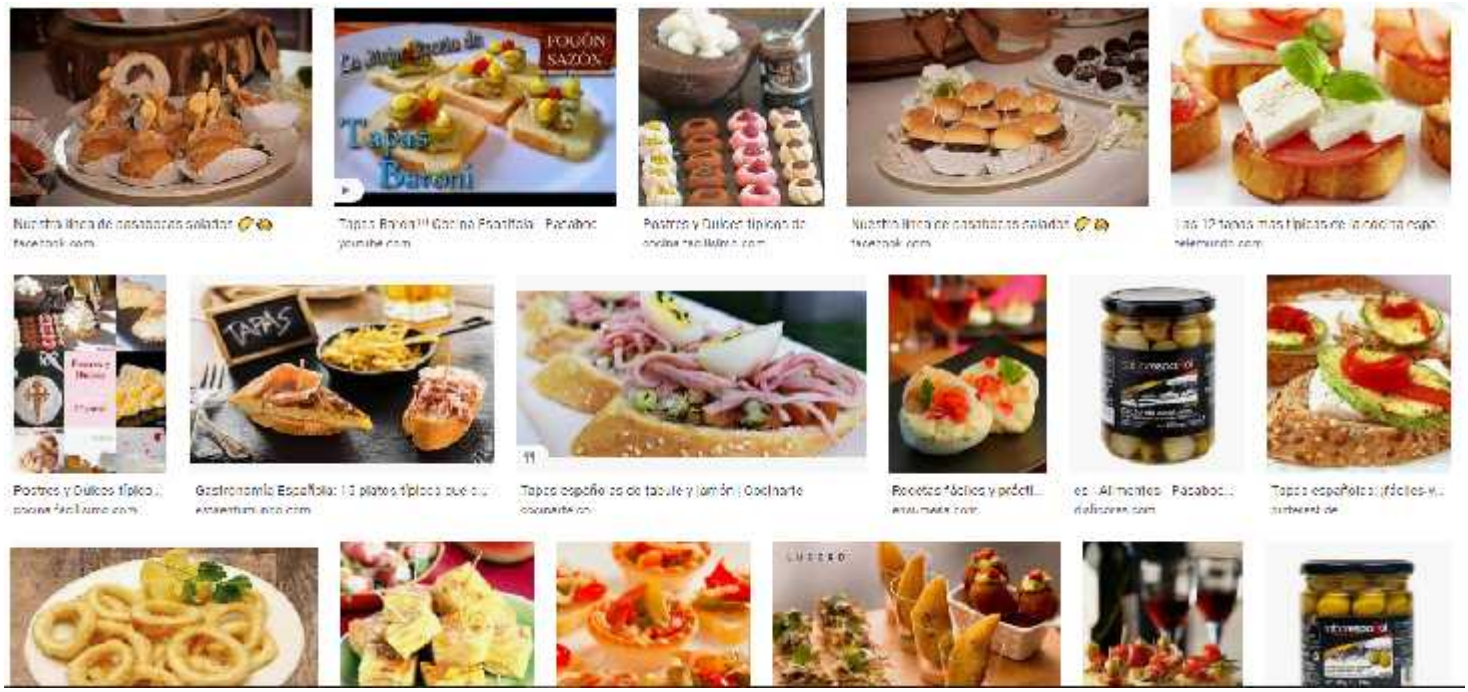
The toast tavern (Madrid) sándwich Stuart, Blitz (Barcelona) Sándwich de Pastrami, cafetería florida (Bilbao) Sándwich de cafetería florida, Bioloco (Gran Canaria) Sándwich de Bioloco, Carrot Café (Barcelona) Sándwich de Carrot Café, Café Bar Wilson (Jaca) Sándwich Wilson, la más bonita (Valencia) Sándwich Club, entre otros.



**SUSHIS:** Este es un plato basado en arroz aderezado con vinagre, azúcar y sal, combinado con otros ingredientes como pescados, mariscos, verduras, entre otros, originario de Japón. Sin embargo, según un estudio realizado por el restaurante El Tenedor en junio de 2019, el 86% de los españoles se consideran apasionados por este plato, por lo cual se han definido los mejores restaurantes españoles que ofrecen este plato: Minamo (Barcelona), Sto Globo, SushiRoom (Madrid), KAORI (Sevilla), Espai Castell de Rosanes (La Garriga, Barcelona), Izariya by Masahito Okazoe (Madrid), Tory-Key (Madrid), Sumailla (Mallorca), TunaTeca Balfegó (Barcelona), Ta-Kumi Marbella (Marbella).



**PASABOCAS:** Pequeña cantidad de comida que se consume generalmente acompañada de alguna bebida.




## GARNISH

Hace referencia al acompañamiento decorativo en la presentación de un plato o de un cocktail.

**VERDURAS Y FRUTAS**



CARNES FRÍAS



QUESOS



FRUTOS SECOS



DECORACIÓN



## BEBIDAS

Líquidos que se ingieren, aunque la bebida por excelencia es el agua, el término se refiere a todas las bebidas tanto alcohólicas como gaseosas. Las infusiones y los zumos también son un ejemplo de uso masivo de bebidas.

**VINO:** Es la bebida por excelencia de España, ya sea vino tinto, vino blanco o vino rosado. Se elabora a partir de la fermentación del mosto o zumo de uva.

Cada región de España tiene además sus bebidas típicas:

**ORUJO:** Bebida alcohólica típica del Noroeste de España, que se obtiene de la destilación del bagazo de uva.

**HORCHATA DE CHUFA:** Bebida vegetal de la región de Valencia. Se toma bien fría en verano y se hace con chufas (pequeños tubérculos), agua y azúcar.

**SANGRÍA:** Bebida con ponche de vino que tiene variantes en todo el país. La presentación de esta bebida típica de España tiene vino tinto, fruta en trozos pequeños, miel para endulzar y un poco de algún licor. Se debe dejar reposar varias horas antes de beberla.

**RISOL:** Bebida típica de Jaén que se prepara con café, azúcar, canela, pétalos de rosa y aguardiente.

**GRANIZADOS:** Bebida dulce que se toma helada. Se prepara con café y jugo de naranja o limón y hielo machacado.

**CAVA:** Vino espumoso de origen catalán, aunque se toma en todo el país, las variedades dependen de la cantidad de azúcar en la preparación.

En España hay bebidas típicas para todas las estaciones del año y todos los gustos. En cualquier parte de España cada persona encontrará uno a su medida.



## TIPOS DE PREPARACIONES DE BASE DE COCINA FRÍA

## TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS EN ESPAÑA:

A lo largo del tiempo, ha surgido la necesidad de conservar los alimentos con el fin de alargar su vida y preservar sus propiedades nutricionales, evitando la pérdida de la calidad original de cada alimento y su deterioro, debido a que numerosos factores pueden afectar de manera negativa los alimentos, como por ejemplo:

- La exposición a la luz solar o el contacto con el oxígeno del aire pueden generar la pérdida de las vitaminas de los alimentos y provocar que las grasas naturales se estropeen.
- La temperatura errónea puede perjudicar localidad de los alimentos y hasta permitir que se produzcan rápidamente los gérmenes en los mismos.
- La humedad en algunos alimentos puede favorecer a la producción y desarrollo de bacterias y moho.

Por lo anterior, se aplican las técnicas de conservación de los alimentos para asegurar la calidad y perduración de los mismos. En España estas técnicas se clasifican en diferentes grupos:

1. **CONSERVACIÓN POR CALOR:** tiene como objetivo destruir microorganismos patógenos y sus esporas, así como inactivar la fermentación.

    - Pasteurización: es un tratamiento térmico y de pocos segundos, relativamente suave (temperaturas menores a los 100°C), mediante el cual se destruyen microorganismos patógenos no esporulados, levaduras y moho para convertir el alimento en un producto seguro para consumir a corto plazo como por ejemplo la leche o la fruta con presentación en botellas. Este proceso también permite que los alimentos puedan perdurar refrigerados en lugar de congelados.



2. **CONSERVACIÓN POR FRÍO:** Las bajas temperaturas son muy eficaces para conservar los alimentos, debido a que permiten que los microorganismos que los deterioran se reproduzcan con mayor dificultad e incluso que sean incapaces de hacerlo. La conservación por frío se divide en:

   - **Refrigeración:** Consiste en mantener los alimentos en temperaturas desde los 4ºC hasta los 8ºC sin alcanzar la congelación. Este proceso se considera benigno y permite conservar los alimentos durante días o semanas.

   - **Congelación:** Consiste en mantener los alimentos con temperaturas entre los 0ºC y los -18ºC. Este método, es el adecuado para la conservación de los alimentos a un plazo más amplio, debido a que los mantiene en perfectas condiciones organolépticas y nutritivas.

   - Ultra-congelación: Consiste en someter a los alimentos a temperaturas menores a los -40ºC, a través del uso de fluidos criogénicos y posteriormente se estabilice en menos de -18ºC.



3. **CONSERVACIÓN POR DESHIDRATACIÓN:** Consiste en eliminar la gran mayoría del agua presente en el alimento. Mediante la deshidratación, se inhabilitan, gracias a la disminución de la actividad del agua, enzimas y microorganismo. Existen 3 tipos de deshidratación:



- **Secado:** Es una pérdida parcial del agua en condiciones ambientales naturales o con una fuente de calor suave y corrientes de aire.

- Concentración: Es una eliminación parcial del agua en alimentos líquidos.

- Liofilización: Es la eliminación total del agua en los alimentos, mediante una congelación rápida seguida de un proceso de evaporación.

4. **CONSERVACIÓN POR MEDIO DE PRODUCTOS:** Por lo general estos productos utilizados para la conservación de los alimentos, provienen de un origen natural como lo son el **vinagre**, el aceite, el azúcar, la sal o el **alcohol**; de no ser así, se recurren a productos NO naturales, de origen industrial, pero que están debidamente autorizados.

   Otros productos son utilizados para realizar procesos marinados, que constan en líquidos aromatizados que sirven además para ablandar y conservar algunas carnes, por lo general, crudas. Las marinadas se basan en una mezcla de condimentos, especias y hierbas aromáticas y algún licor, en donde se introduce la carne dejando que se macere durante unos días.

   - Los adobos: Incluyen en su composición especias, sal, aceite y ácido como vinagre o vino, en crudo se mezclan y se cubre o se sumerge el alimento en él. Sin embargo, no produce una conservación muy prolongada como los anteriores, por lo que debe complementarse con la refrigeración. Un ejemplo es el adobo para pescado, que contiene: Ajo, orégano, vinagre, sal y agua; opcionalmente puede llevar comino, perejil, pimentón, sustituir parte de vinagre por zumo de limón. Por otro lado, el adobo para carne contiene: Sal, aceite, pimentón, orégano, ajo, tomillo y agua o vino blanco.

   En el caso de los salazones y salmueras, consisten en tratar los alimentos por la sal comestible y otros condimentos, en condiciones y tiempos apropiados para cada producto, mediante los siguientes procesos:

   - Salazón en seco o Salmuera Seca: Consiste en aplicar la sal con o sin otros condimentos rodeando y cubriendo a los alimentos, como por ejemplo el Bacalao, Jamones, Anchoas, entre otros.

   - Salazón en salmuera líquida: Consiste en tratar los alimentos con soluciones salinas de concentración variable. Bien sea por inmersión o inyectándola al

alimento. La salmuera líquida se compone de sal, azúcar, sal nitro, especias y agua. Se usa en la elaboración de Jamones Dulces, Bacon o Chuletas de Sajonia.

- **El proceso de ahumado**: Consiste en someter los alimentos a la acción de los productos procedentes de la combustión incompleta de maderas autorizadas de primer uso, maderas duras, tales como roble, fresno y olmo pudiendo mezclarse en distintas proporciones con plantas aromáticas inofensivas.





5. **CONSERVACIÓN POR FERMENTACIÓN:** Es un método de conservación basado en la acción de microorganismos como las levaduras (un tipo de hongo) que se utiliza para preparar productos lácteos como el yogur y el queso, así como bebidas con alcohol como lo son la cerveza y el vino.



6. **CONSERVACIÓN AL VACIO:** Consiste en reducir al máximo la cantidad de aire, y por lo tanto de oxígeno, en el medio en donde se encuentra el alimento.



7. **CONSERVACIÓN POR REVESTIMIENTO:** Consiste en conservar el alimento mediante la protección del mismo frente a la entrada de microorganismos problemáticos, por medio de compuestos químicos con efectos aislantes, como pueden ser la cera, la vaselina o algunos tipos de barniz.



8. **CONSERVCIÓN POR MEDIO DE ADITIVOS:** Hacen referencia a las sustancias que son añadidas a los alimentos, sin tener la intención de cambiar su valor nutritivo, pero sí modificar sus técnicas de elaboración, conservación o para mejorar su adaptación al uso al que van destinados. Un ejemplo de esto pueden ser los colorantes, endulzantes, espesantes, anti-espumantes, anti-glomerantes, antioxidantes, endurecedores, entre otros.



# EL BUFFET

**PROGRAMA DE FORMACIÓN:**

COCINA FRIA NACIONAL E INTERNACIONAL

**FICHA DE CARACTERIZACIÓN:**

2154261

**APRENDICES:**

EUCARIS MATIAS NÚÑEZ R.

ZULEMA PATIÑO

**PROFESOR:**

RICARDO DEVIA DÍAZ

**SENA**

**2020**

## 1. ¿Qué es un buffet?

La palabra como tal proviene de Francia, originalmente se refería al mueble para guardar la vajilla, con el tiempo se designó al método empleado cuando se debe proporcionar servicio a un gran número de comensales de modo que cada quién pueda elegir a sus gusto los elementos que desea consumir, pueden ser platos fríos o calientes, como también puede elegir la cantidad.





## 2.¿Para qué se usa?

Un buffet se usa para que un restaurante o lugar específico, presente una gran variedad de platos entre fríos y calientes y el cliente pueda acceder a ellos o servírselos él mismo o con el apoyo de un camarero.

## 3. ¿Cuántos tipos de buffet existen?

Existen 4 tipos de Buffet: servicio a la mesa, servicio asistido, autoservicio, degustación:



**Servicio a la mesa:** es el servicio en que los invitados eligen de una mesa lo que quieren comer y un camarero se los va sirviendo. El invitado solo toca el plato, cuando ya está en su mesa.

**Buffet asistido:** Es el servicio en que los invitados escogen lo que quieren comer, pero se diferencia con el anterior, en que al final, es el invitado quien lleva su plato a la mesa.





**Buffet autoservicio:** este es el buffet que más gusta por su facilidad de organizar y su economía. En este, el invitado se sirve de la mesa expositoria, todo lo que desea comer. La mayoría de las veces se hacen básicamente de ensaladas y algún corte de carne fría.

**Buffet de degustación:** Llamado también "Lunch" o aperitivo. Es cuando se quieren exponer productos de forma fraccionada, para que los invitados puedan probarlos todos. Este servicio se brinda de pie y está lejos de ser económico porque conlleva a una disponibilidad horaria por el armado y porque el horario para ofrecer el servicio, eleva su presupuesto para pagar al personal horas extra.



### 4. ¿Cuáles son las decoraciones de un buffet?



En el tema de las decoraciones de bufet, habrá tantas formas o maneras como gustos tengan las personas.
Simplemente se trata de comprender que cada persona/profesional tiene criterios diferentes.

En este tema es importante diferenciar estos dos conceptos: decoración y presentación

**Decoración:** Será el / los elementos que realcen la elaboración que se sirve
Existen dos tipos de decoración; la del producto (siempre será comestible) y la del buffet.
**Presentación:** Será como se presenta la elaboración o producto al cliente. Tipo de vajilla, color, individual, granel, porcionado, etc.



Estas podrían ser unas reglas para la decoración de un Buffet:

1. Debe durar todo el servicio
2. No tiene que molestar al cliente
3. Sencillez
4. No debe aportar sabores extraños a la comida
5. Fácil de realizar
6. Bien elaborada

7. Operativamente asequible
8. Limpieza, orden y comida en su punto

**5. ¿Cómo se pueden utilizar las decoraciones?**



El buffet puede disponerse en uno o dos módulos principales, uno para la comida y los cubiertos, o solamente la comida. Y otro donde se colocan las bebidas, la cristalería, la vajilla y las servilletas. Todo dependerá de las mesas y tipo de mobiliario de que dispongamos.

Es esencial que todo esté bien montado y dispuesto**,** para que se desarrolle con fluidez. Que todo tenga su sitio para que los invitados encuentren cada elemento con facilidad y comodidad.

Se debe tener en cuenta si el espacio del buffet es al aire libre o en un lugar cerrado y retomar las reglas para la presentación de un buffet presentadas en la anterior pregunta.











