

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE Código 63550158 COCINA SALUDABLE.

- Denominación del Programa de Formación: COCINA SALUDABLE
- Código del Programa de Formación: 63550158
- Nombre del Proyecto: N/A
- Fase del Proyecto: N/A
- Actividad de Proyecto: 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 Alcanzar:
 1. IDENTIFICAR LAS MATERIAS PRIMAS, LOS EQUIPOS Y UTENSILIOS UTILIZADOS EN LA ELABORACIÓN DE PREPARACIONES SALUDABLES DE ACUERDO CON LA RECETA ESTÁNDAR.
 2. EMPLATAR PRODUCTOS DE COCINA FRÍA DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE.
 3. MANEJAR EQUIPOS Y UTENSILIOS APLICANDO LAS TÉCNICAS BÁSICAS CONFORME A LOS MANUALES DE FUNCIONAMIENTO.
 4. ELABORAR PREPARACIONES DE COCINA FRÍA DE ACUERDO CON LA RECETA ESTÁNDAR.
- Duración de la guía: 60 horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciado Aprendiz!

La alimentación sana es un elemento clave en el desarrollo de las personas. Tener una dieta saludable trae muchos beneficios entre ellos les ayudará a mantenerse sanos y fuertes en todas las etapas de la vida.

Aunque para nadie es un secreto que la falta de tiempo y los horarios extensos han llevado a que se dejen de lado los alimentos preparados en casa, lo que indudablemente ha traído consecuencias desfavorables, en la actualidad Colombia cuenta con un índice de obesidad del 52% según la encuesta de salud nutricional, eso es preocupante ya que incluye a niños, jóvenes y adultos. Como quien dice escasamente la mitad de los colombianos se cuidan en la comida por salud.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

<ul style="list-style-type: none"> Descripción de la(s) Actividad(es) 	1 Elaborar preparaciones calientes con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta estándar.
<ul style="list-style-type: none"> Descripción de la(s) Actividad(es) 	3. Apropiación de conocimientos sobre los hábitos de alimentación de personas preocupados por la salud y que está en la búsqueda de alimentos más livianos, nutritivos y bajos en calorías.
<ul style="list-style-type: none"> Descripción de la(s) Actividad(es) 	4. Apropiación de conocimientos sobre como elaborar menus a base de los diferentes productos asignados por el instructor.
<ul style="list-style-type: none"> Ambiente Requerido 	Ambiente de Cocina Europea 1010A Centro Comercio y servicios Regional Tolima, ambientes virtuales apoyados en tics como meet, whatsapp, correos electronicos y youtube.
<ul style="list-style-type: none"> Materiales 	Devolutivo (Muebles y equipos) Equipos de cómputo, Televisor, Tablero y menaje de cocina.

3.1. ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

COCINA SALUDABLE

Comida Saludable

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

Ningún alimento o dieta puede impedir la aparición del cáncer de mama. Si bien los investigadores aún están estudiando los efectos de comer alimentos no saludables (en inglés) en el riesgo de tener cáncer de mama y su recurrencia, lo que sí sabemos es que el sobrepeso (en inglés) es un factor de riesgo, tanto de la primera aparición del cáncer de

mama como de su recurrencia. En esta sección puedes aprender a comer de una forma que mantenga tu cuerpo lo más sano posible.

Lee la información sobre los grupos de alimentos, los nutrientes, cómo crear un plan de alimentación saludable, cómo calcular las porciones y cómo disfrutar de los alimentos sin comer de más.

En esta sección, puedes leer acerca de lo siguiente:

1. GRUPOS DE ALIMENTOS
2. COMO DISEÑAR UN PLAN DE ALIMENTACION SALUDABLE
3. TAMAÑOS DE LAS PORCIONES
4. COMO DISFRUTAR LOS ALIMENTOS

3.2. ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Una dieta saludable contiene una variedad de alimentos de los siguientes grupos:

Frutas y verduras

Tanto los expertos en cáncer como los nutricionistas diplomados recomiendan una dieta rica en frutas y verduras. La Sociedad Americana Contra el Cáncer y el American Institute for Cancer Research (Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer) recomiendan ingerir cinco o más porciones de distintas verduras y frutas por día para asegurarse de que el riesgo de tener cáncer sea lo más bajo posible. Las Guías Alimenticias para Estadounidenses de 2005 del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomiendan nueve porciones de frutas y verduras por día. Esto parece mucho, pero en realidad son solo alrededor de 2 tazas de fruta y 2 1/2 tazas de verduras.

Los expertos en nutrición afirman que la variedad es fundamental, porque las distintas frutas y verduras tienen diferentes nutrientes. Además, si comes demasiado de una sola cosa, es posible que te aburras. Una forma de comer frutas y verduras variadas es

consumir alimentos de todos los colores del arcoíris. El verde es el brócoli. El rojo es el pimiento. El amarillo es la banana. El violeta es la berenjena. El anaranjado es la naranja. O bien, intenta consumir verduras de color verde oscuro (por ejemplo, espinaca, acelga o col rizada) en una comida, y verduras de color naranja (zanahorias, batatas o calabaza) en la siguiente. Come una manzana con el cereal del desayuno y un melocotón con el almuerzo. Las frambuesas y las moras heladas son un postre delicioso. ¡Sé creativa!

Granos integrales

Las guías del USDA recomiendan consumir 3 onzas o más de granos integrales por día. Los granos integrales conservan el salvado y el germen (el centro de la semilla del grano) y tienen más fibras, minerales y vitaminas que los granos refinados. El proceso de refinado elimina el salvado y el germen del grano.

No puede saber si un alimento está elaborado con granos integrales al examinar su color, así que se debe leer la etiqueta. Los ingredientes deben decir "integral" o "grano integral" después del nombre del grano, por ejemplo, "grano de trigo integral". El arroz integral, el bulgur, la avena y la cebada son algunos ejemplos de granos integrales que se comen sin refinar. Tanto el American Institute for Cancer Research como la Sociedad Americana Contra el Cáncer recomiendan elegir los granos integrales, en lugar de los granos refinados. Para que se lo considere rico en granos integrales, el pan debe tener entre 2 y 3 gramos de fibra por rebanada y los cereales deben tener, al menos, 6 gramos o más de fibra por porción. Algunos ejemplos son el cereal Multi-Bran Chex de General Mills (7 g de fibra por porción) y el cereal Flax and Fiber Crunch de Back to Nature (9 g de fibra por porción).

Carnes y frijoles

La carne es una buena fuente de proteínas y ácidos grasos, que son necesarios para tener energía y salud. Las carnes rojas también contienen hierro, que es especialmente importante para las mujeres. Sin embargo, la carne también tiene gran cantidad de grasas saturadas y colesterol, y un estudio realizado en 2006 determinó que consumir más de 1 1/2 porción de carne roja por día puede aumentar el riesgo de tener cáncer de mama. Las guías del USDA recomiendan 5 1/2 onzas de carne (cuya definición abarca al pollo y al pescado) por día o sustitutos de la carne (productos de proteínas vegetales) o frijoles, si prefieres no comer carne. Si comes carne, aves de corral o pescado, trata de elegir cortes magros y opta por el pollo o el pescado la mayoría de las veces. Si no comes carne, es

posible que debas agregar nueces, semillas o frijoles a tu dieta para asegurarte de obtener suficiente hierro y proteínas.

Los huevos también entran en esta categoría. Un huevo equivale a una porción de carne de 1 onza.

Leche y productos lácteos

El USDA recomienda consumir una de estas opciones todos los días:

- 3 tazas de leche o yogur descremados o de bajo contenido graso (esto equivale a un poco más de 3 envases de yogur de 6 onzas)
- 4,5 onzas de queso natural descremado o de bajo contenido graso, por ejemplo, queso cheddar (unas 4 tajadas)
- 6 onzas de queso procesado descremado o de bajo contenido graso, por ejemplo, queso amarillo (unas 6 tajadas)

O bien, puedes mezclar porciones de las opciones anteriores, siempre que lleguen al equivalente de la cantidad recomendada. Por ejemplo:

- 1 1/2 tazas de leche descremada o de bajo contenido graso y 3 onzas de queso procesado
- 1 taza de leche descremada o de bajo contenido graso, un envase de yogur de 6 onzas y 1 1/2 onzas de queso natural

El queso procesado tiene menos calcio que el queso natural. Por ello, debes comer mayor cantidad de queso procesado por día. El queso procesado está elaborado con queso natural y otros ingredientes. Está pasteurizado y tiene más humedad, por lo que se puede almacenar durante más tiempo y derretir más fácilmente.

Si no te gustan o no puedes consumir leche o productos lácteos, asegúrate de obtener suficiente fósforo, vitamina A, calcio y vitamina D de otras fuentes de alimentos. Por ejemplo, zanahorias, batatas, calabazas de invierno, brócoli, verduras de hojas verdes oscuras, salmón, sardinas y cereales fortificados.

Si no puedes digerir la lactosa, puedes probar los suplementos de lactasa.

Grasas y aceites

Necesitas un poco de grasa en tu dieta, pero no mucha. Las guías del USDA recomiendan obtener no más del 35 % de las calorías diarias a través de las grasas.

Existen tres tipos principales de grasas:

- **Las grasas saturadas** son las grasas "malas" que elevan los valores de colesterol. Las grasas saturadas se encuentran en los productos animales, como la leche entera, el queso, el helado, comidas grasas y algunos aceites vegetales, como los aceites de palma y coco. Las grasas saturadas también incluyen las grasas trans, presentes en la grasa vegetal hidrogenada, la margarina en barra (o dura), las galletas de sal o de dulce, los refrigerios, los alimentos fritos, las rosquillas, los pastelitos, los productos de panadería y otros alimentos procesados elaborados o fritos con aceites parcialmente hidrogenados.
- **Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas** son las grasas "buenas" que ayudan a reducir el valor de colesterol LDL. Estos tipos de grasas se encuentran en el pescado, en los alimentos vegetales, como verduras, nueces y granos, y en los aceites elaborados con estas nueces y granos (de canola, maíz, soja).

(Estos cinco grupos de alimentos pueden proporcionarte todos los nutrientes que tu cuerpo necesita para mantenerse fuerte y saludable. Quizás te preguntes a cuál de estos grupos pertenecen el chocolate y algunos de tus alimentos favoritos. No te preocupes, pertenecen a alguno de ellos. Simplemente tienes que ser consciente de cuándo los comes y la cantidad que ingieres).

PLAN DE ALIMENTACION SALUDABLE

Las Guías Alimenticias para Estadounidenses de 2010 del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomiendan lo siguiente:

- Llenar la mitad del plato con verduras y frutas
- Llenar un cuarto del plato con granos, la mitad de ellos integrales

- llenar un cuarto del plato con proteínas magras, sin olvidarse de variar las fuentes de proteínas y de consumir pescado dos veces por semana
- reducir el consumo de alimentos con mucha azúcar, sal y grasa agregada

Para tener una dieta balanceada y saludable, debes consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes.

Lo mejor es elegir los alimentos que tengan más nutrientes de cada grupo de alimentos cada día, es decir, los que están repletos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes, y que tengan pocos carbohidratos refinados, como azúcar y harina blanca. Elige alimentos como verduras, frutas, granos integrales, y carne y pescado magros. También puedes optar por las fuentes orgánicas de alimentos. (Orgánico significa que no se les ha aplicado pesticidas, hormonas ni antibióticos sintéticos a los cultivos mientras crecían, ni al alimento que se daba a los animales de los cuales provino el alimento, ni a los animales).

Probablemente te darás cuenta de que estos alimentos frescos ofrecen más nutrientes y menos azúcar que los alimentos procesados.

Contar Calorías

Muchas personas creen que si comen menos calorías que las que queman por día, bajarán de peso, y que si comen la misma cantidad de calorías que queman, mantendrán un peso saludable. Este plan es eficaz para muchas personas, pero no para todas.

Ejemplo:

Si cuentas calorías, es importante que reflexiones sobre lo que comes. Supongamos que Jane consume 1200 calorías por día de tortas, galletas de dulce y pan blanco. Es probable que Jane no baje de peso. Betty consume 1200 calorías por día de frutas y verduras frescas y proteínas magras. Es probable que Betty baje de peso y obtenga muchos más nutrientes de su alimentación. Contar las calorías es solo una parte de la ecuación de pérdida de peso.

Además, contar las calorías es solamente una forma de bajar de peso. Debido a que la hormona insulina desempeña un papel fundamental en la forma en que el cuerpo utiliza y almacena la grasa, algunos investigadores sugieren que comer alimentos que mantengan los valores de insulina estables durante todo el día (carne y pescados magros, aves de

corral, verduras y frutas, en lugar de alimentos como azúcar, dulces, pan blanco y galletas de sal) puede ayudar a mantener un peso saludable.

3.3. ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Una vez que decidas cuántas calorías necesitas ingerir por día y qué alimentos consumirás, no permitas que las porciones gigantes arruinen tu plan. Intenta visualizar los siguientes elementos cuando planifiques una comida, pidas comida en un restaurante o ingieras una comida ligera.

Por ejemplo, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda que consumas de 3 a 4 onzas de carne, aves de corral o pescado como parte de una comida saludable. Eso equivale aproximadamente al tamaño de un mazo de naipes. Según un estudio, el tamaño de la porción típica es al menos dos veces mayor, y a veces ocho veces mayor. Reducir el tamaño de las porciones es un buen paso hacia una dieta saludable, aunque no se logre llegar a los tamaños sugeridos de porciones que figuran a continuación.

TAMAÑO PORCION	ES DEL TAMAÑO DE:
1 onza de aves de corral o carne	1 caja de fosforos
3 onzas de aves de corral o carne	1 mazo de naipes o barajas
3 onzas de pescado	1 chequera
1 onza de queso	4 dados
1 papa mediana	1 mouse de computadora
2 cucharadas de mantequilla	1 pelota de ping-pong
2 tazas de pastas	1 pelota de tenis
1 rosquilla	1 disco de jockey

DISFRUTAR DE LOS ALIMENTOS

Cuando elabores tu plan de alimentación saludable para darle a tu cuerpo lo que necesita, no olvides incluir la felicidad en la receta. No te prives de tus alimentos favoritos. Si sientes que te privas de lo que te gusta, probablemente estarás irritable y te costará más cumplir con el plan de dieta saludable. Por algo a los macarrones gratinados, al pastel de carne y al pudín de chocolate les dicen alimentos reconfortantes. Cuando comes estas comidas familiares, te sientes feliz, segura y protegida. Es posible que tengas recuerdos felices relacionados con estas comidas y, cuando las comas, vuelvas a sentirte bien. El secreto es comer estos alimentos de forma consciente para que disfrutes al máximo con una cantidad pequeña.

En lugar de comer un envase entero de helado, saborea lentamente una cucharada o dos y nota cómo el gusto y la textura cambian. Y no comas directamente del envase. Sirve una porción pequeña en un plato bonito. Siente el placer de la comida en la lengua y en la boca. Saborea cada sensación a medida que masticas y tragas.

Si te encanta el chocolate, date el gusto con uno o dos trozos de chocolate costosos, envueltos individualmente, en lugar de una bolsa gigante de chocolates de una tienda de descuentos. Es cierto, los chocolates más ricos tienen más grasa, pero también saben mejor y te dan más satisfacción. Además, si no tienes una bolsa entera en la alacena, no puedes comértela toda.

Es probable que no puedas moderarte con ciertos alimentos, como el pastel de zapallo o las galletas de dulce con chispas de chocolate recién horneadas de tu mamá. Es posible que debas evitar por completo estos alimentos durante varios meses hasta que te sientas lo suficientemente cómoda con tu dieta saludable para agregar una porción pequeña de pastel o una galleta de dulce. O quizás te des cuenta de que ya no te gustan.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de menus saludable a	Emplea ingredientes y especias en preparaciones según características organolépticas, procedimiento de alistamiento,	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de

base de Cerdo de acuerdo a receta estándar asignada por parte del instructor.	criterios de uso en cocina y métodos de cocción.	chequeo.
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de menú saludable a base de Pollo de acuerdo a receta emitida por el instructor.	Opera equipos de cocina teniendo en cuenta técnicas de uso seguro y manual de funcionamiento	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de menus saludable a base de Pescado de acuerdo a receta estándar enviada por el instructor.	Selecciona utensilios y equipos según medios y métodos de cocción, construye receta estándar con base en componentes y procedimiento técnico de diligenciamiento.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de receta estándar con ingrediente específico "QUINUA".	Alista áreas, equipos, utensilios y empaques de acuerdo con procedimiento y programa de limpieza y desinfección.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Escudillar: Hacer dibujos con una manga.

Espalmar: Adelgazar un género mediante golpes suaves con la aplastadora o espalmadera.

Espumar o desespumar: Retirar de un preparado, con la espumadera, las impurezas que en forma de espuma floten en él.

Esquinar: Cortar una res en dos, siguiendo su espina dorsal.

Estirar: 1. Presionar con el rodillo, dándole movimiento de rotación de atrás hacia delante, sobre una pasta, para adelgazarla; 2. Conseguir mayor rendimiento del normal en un género al racionarlo.

Estofar: Cocinar lentamente, con su propio jugo y el que posean los elementos de condimentación o guarnición que acompañan al género principal. Esta técnica de cocinado requiere cierre perfecto del recipiente y fuego muy suave.

Estufar: Poner en la estufa o lugar tibio una pasta de levadura bien tapada, para que fermente y desarrolle.

Farsa: Relleno con que se guarnece el interior de determinados alimentos antes de su cocción.

Filetear: Cortar un género en lonjas delgadas y alargadas.

Flamear o Llamear: Pasar por una llama, sin humo, un género para quemarle las plumas o pelos que hayan quedado al desplumar o limpiar.

Flambear: Hacer arder y evaporar un líquido espirituoso en un preparado.

Fondear: Cubrir el fondo de una braseadora con legumbres, tocino u otro género, braseándose el género encima de éste.

Fondearse: Agarrarse ligeramente.

Fondo: Salsa o caldo que se realiza con carnes y verduras, y que sirve de base para la preparación de diferentes platos.

Fondo de alcachofa: Cogollo o parte tierna de la alcachofa.

Fondo de pastel: Pasta extendida por medio de un rodillo hasta reducirla al espesor deseado. Sirve para forrar moldes, como base de tartas, tartaletas...

Forrar: Véase *Encamisar*.

Freír: Introducir en una sartén con grasa caliente un género para su cocinado, debiendo formar costra dorada.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Webgrafía

Biblioteca virtual SENA <http://biblioteca.sena.edu.co/>

Puede acceder a colecciones de libros, revistas, artículos, índices bibliográficos, resúmenes y tesis en texto completo en inglés y español.

Bibliografía

1. Guía profesional de cocina. Jaime Alzate Londoño.
2. Guía para el consumidor, corte de carnes. Divulgación tecnológica. Centro Nacional de Hotelería Turismo e Industrias Alimentarias. Folleto N° 1.
3. Quiroga Tapia Guillermo Zootecnista Profesor U N. Higiene del Proceso del Sacrificio y Faenado de Animales y Conservación de las Carnes. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO. Proyecto: TPC/0051 Matadero Modular.
4. Loewer E. Profesor Escuela Hotelera de Lausanne. Cocina para Profesionales. Editorial Paraninfo. 1970.

Graciela M. de Flores, Marcela Gonzalez Garza, Covadonga Torre Marina, Iniciación en las técnicas de culinarias , Editorial Limusa 2012.

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Mauricio Reyes	Instructor	Cocina	02/06/2020

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					