PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: PREPARACION DE ALIMENTOS
- Código del Programa de Formación: 63550081
- 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:
    - 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: 70horas

2. PRESENTACIÓN

Cordial Saludo Aprendiz de Preparación de Alimentos SENA.

Con este curso Complementario de Cocina Preparar Alimentos, pretendemos fortalecer y tecnificar nuestro conocimiento empírico en todo lo relacionado a esta labor, en restaurantes grandes y pequeños, en nuestros hogares, Usted aprendiz debe armar su trabajo, poner todo de su parte, atención e investigación para entender los conceptos desconocidos y llevar a la práctica en las preparaciones, alistamientos, higienización de las herramientas y materia prima, con la ayuda de las herramientas tecnológicas que en la actualidad manejamos para facilitar los procesos de aprendizaje.

Recordemos que la Cocina como infraestructura física en un lugar sagrado, yo lo llamo un laboratorio de aprendizaje, debemos cumplir normas de BPM Básicas para evitar las ETA, podemos explotar nuestros conocimientos, aprender día a día, probar y equivocarnos, de ahí han salido sabores fabulosos que hoy en día son un éxito en el mundo gastronómico.

Espero que esta guía de aprendizaje sea solo la entrada a un mundo mágico como lo es la COCINA, aprovechemos cada minuto, cada segundo, cada palabras, cada ingrediente que utilicemos durante la ejecución de la misma, les deseo lo mejor, muchos éxitos Aprendices SENA de Preparación de alimentos.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Descripción de la(s) Actividad(es):





- COCINA FRÍA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS. PREPARAR ALIMENTOS.
- HIGIENE Y DESINFECCIÓN: DE MATERIA, ÁREAS Y UTENSILIOS. SOLUCIONES DESINFECTANTES.
- TÉCNICAS BÁSICAS: DE CORTE Y DE COCCIÓN.
- CORTES DE VEGETALES: JULIANA, BROUNOISE, CONCASSÉ, MACEDONIA, RODAJAS, CHIPS, CHIFONADE, CINCELADO, FETAS, EMINCE, BASTÓN, TORNEADOS, VICHY, ALBIES.

- TIPOS DE TÉCNICAS DE COCCIÓN: BLANQUEADO, ESCALDADO, ESCALFADO, CONFITAR, HERVIDO, HORNEADO, BAÑO MARÍA, SALTEADO Y VAPOR.

- CONSERVACIÓN: EN VINAGRES, EN CONGELACIÓN, ENFRIADO, EN ACEITE.

- UTENSILIOS: TABLA, CUCHILLO, MANDOLINA, GLOBOS, BOWLS, BANDEJAS, MOLDES, TERRINERAS, MONDADORES, ACANALADORES, VAJILLA, SARTENES, OLLAS, UTENSILIOS DE CORTE Y DECORACIÓN.

- 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.

- Materiales:
- Devolutivo (Muebles y equipos) Equipos de cómputo, Televisor, Tablero y menaje de cocina.

Tomando como referencia la planeación pedagógica y las orientaciones para elaborar guías de aprendizaje citado en la guía de desarrollo curricular

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia la técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Platillo Emplatado a base de Cerdo de acuerdo a receta estándar asignada por parte del instructor. 	Emplea ingredietes y especias en preparaciones según características organolépticas, procedimiento de alistamiento, criterios de uso en cocina y métodos de cocción.	Observación, Interrogatorio, Resolución de problemas. Solicitud de productos y lista de chequeo.

		
Evidencias de Desempeño y producto: Elaboración de Platillo Emplatado 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 Platillo Emplatado 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 Platillo Emplatado a base de Res de acuerdo a receta estándar enviada por el instructor. 	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.

Mise en Place: se emplea en gastronomía para definir el conjunto de tareas de organizar y ordenar los ingredientes (ej. cortes de carne, condimentos, salsas, artículos par-cocinados, especias, verduras recién cortadas y otros componentes), que un cocinero requiera para los elementos del menú que se va a preparar durante un turno.

Bouquet Garni: Se trata de un manojo de hierbas aromáticas atadas con un hilo y que entra en la elaboración de muchos tipos de guisos de carne y ave, ragús, sopas y caldos. Generalmente se hierve con el resto de los ingredientes, pero se retira cuando se va a servir el plato.

Filet Mignon: es sobre todo el que se refiere al extremo del solomillo de vacuno, usualmente un novillo o una vaquilla. Pero esa parte del buey es la que en Francia se llama el filet de bœuf (literalmente 'filete de buey'), y ha de tenerse en cuenta que el término francés filet de bœuf no se refiere a cualquier tipo de filete de buey

sino a una parte concreta del vacuno, aquella de la que en Francia se obtienen el rosbif, el tournedos o el chateaubriand.

Trufas: conocida también como trufa de Périgord, es muy apreciada en la gastronomía por su aroma y es de gran valor económico. Se trata de un hongo que se encuentra bajo el suelo (hipogeo) y que posee un aspecto exterior oscuro tirando a negro, de superficie verrugosa. Hoy en día este hongo puede cultivarse en las denominadas truferas.

Blanquear o escaldar: Cuando nosotros os hablamos del método de cocción blanquear, lo definimos como una cocción muy corta, el alimento se introduce en agua hirviendo por unos segundos o un par de minutos, dependiendo de qué se trate.

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 BILBIOGRÁFICOS

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 Nº 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**	**02/08/2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

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)				

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					