

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** Cocina básica nivel 1
- **Código del Programa de Formación:** 63550051 VERSIÓN 1
- **Nombre del Proyecto (si es formación Titulada)**
- **Fase del Proyecto (si es formación Titulada)**
- **Actividad de Proyecto(si es formación Titulada)**

- **Competencia:**
 1. Controlar el manejo de las materias primas conforme a parámetros de calidad y rentabilidad. (equivale a la norma nts usna 003 del mincomercio, industria y turismo)
 2. 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:**
 - 01 Almacenar materias primas teniendo en cuenta aplicar correctivos en los métodos de conservación.
 - 02 Elaborar preparaciones básicas de acuerdo con la receta estándar, de acuerdo con los requerimientos del servicio, logrando así los estándares establecidos por la empresa
 - 03 Elaborar preparaciones calientes con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta
 - 04 Elaborar platos fríos de acuerdo con la receta estándar.

Duración de la Guía: 40 Horas

SOLIDARIDAD: Brindo mi ayuda a las personas cuando lo necesitan sin esperar algo a cambio, entiendo que hago parte de una comunidad.

2. PRESENTACIÓN

Apreciados Aprendices, bienvenidos al curso de COCINA BÁSICA NIVEL 1, bajo el enfoque de competencias laborales, estrategia de aprendizaje por proyectos formativos y con metodologías de formación basadas en didácticas activas como clases magistrales, preguntas, videos y talleres prácticos . Durante su proceso de formación, tiene a su disposición recursos como: el instructor-tutor-formador, el entorno, las Tic, ambiente presencial de formación colaborativo, a partir de los cuales, podrá construir en equipo, las evidencias de aprendizaje concertadas.

Las temáticas propuestas en esta guía de aprendizaje aportan los saberes para el desarrollo de las competencias requeridas para la preparación de alimentos, almacenamiento de materias primas, procesos de conservación, receta estándar, adquiriendo conocimiento y destrezas en el manejo de preparaciones básicas de cocina básica en temas como salsas bases, cocina caliente y cocina fría entre otras.

El éxito y logro del aprendizaje depende de su compromiso, disciplina, puntualidad, responsabilidad, autonomía, creatividad, iniciativa y transparencia.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN: Desde la aparición del hombre, alimentarse ha sido un acto primordial para sobrevivir. En sus inicios, esta dieta era a base de frutas, semillas, aves pequeñas, reptiles, entre otros. El descubrimiento del fuego y poderlo controlar supone que el hombre empezó a calentar los alimentos hace 500.000 años; su sabor y la conservación de los alimentos mejora notablemente, gracias a la aplicación del calor.

En la actualidad en el área de cocina se hace fundamental el conocimiento y manejo de los diferentes métodos de conservación y almacenamiento de alimentos, siendo estos la base para que la vida útil y la calidad del alimento sean conforme a los parámetros de inocuidad e higiene establecidos por la normatividad colombiana. Otro aspecto a tener presente es el buen uso y porcionamiento adecuado de cada producto y preparación, para lo cual se hace necesario manejo de la receta estándar, que es la encargada de decirnos que producir, los insumos requeridos, las cantidades necesarias y el número de porciones a producir de determinada preparación, por otra parte es parte fundamental dentro de los costos de producción dentro de la cocina, ya que no ayuda a tener un mejor aprovechamiento de la materia prima, teniendo mejores resultados y ganancias económicas.

Por otra parte dentro de la cocina existente unas bases que todo cocinero debe aprender a manejar, esto en lo relacionado con el manejo que se le debe dar a cada producto, su tipo de cocción, su uso dentro de la cocina, las diferentes salsas que podemos usar para dar generar un producto de calidad con los estándares adecuados para cada comensal; cada uno de estos factores nos llevan a la composición final del plato, por lo que es necesario tener claro los siguientes aspectos:

- ✓ Almacenamiento y conservación de materia prima
- ✓ Mise Place
- ✓ Receta Estándar
- ✓ Salsas madres
- ✓ Preparaciones de cocina caliente y cocina fría

3.2. ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN

- ✓ Almacenar materias primas teniendo en cuenta aplicar correctivos en los métodos de conservación.
- ✓ Elaborar preparaciones básicas de acuerdo con la receta estándar, de acuerdo con los requerimientos del servicio, logrando así los estándares establecidos por la empresa

Descripción de la Actividad:

3.2.1 Asistir a la sesión teórica impartida por el instructor y responder el quiz interactivo sobre higiene-almacenamiento y conservación de alimentos. <https://forms.gle/DQH96GoP2WTJFk3LA>

3.2.2 Cuchillos y su uso: Ingresara al siguiente link: <https://jamonerosycuchillos.com/tipos-cuchillo-usos-la-cocina> y completar el siguiente cuadro con 5 tipos de cuchillos que usted crea son indispensables dentro de la cocina y completar la actividad de las partes del cuchillo.

NOMBRE CUCHILLO	USO	IMAGEN

PARTES DEL CUCHILLO



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

3.2.3 EQUIPOS EN COCINA: Realizar de forma autónoma la investigación de los siguientes equipos y utensilios de cocina, con la información obtenida completar le siguiente cuadro

NOMBRE		DIBUJO	USOS
1	ABRELATAS		
2	BATIDOR GLOBO		

3	BAÑO DE MARIA		
	BOWL		
	BOQUILLA		
	ESCURRIDOR		
ESPATULAS CAUCHO Y METALICA			



	JARRA MEDIDORA		
	HORNO COMBI		
	FREIDORA		
	ESTUFA		
	ESPUMADERA		



	SALAMANDRA			
	PELADORESS			
	PARRILLA Y PLANCHAS			
	MESON DE TRABAJO			
	MARMITA			

TABLAS DE PICAR 3 SARTEN		
TIPOS		

3.3. ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN

02 Elaborar preparaciones básicas de acuerdo con la receta estándar, de acuerdo con los requerimientos del servicio, logrando así los estándares establecidos por la empresa

Descripción de la Actividad:

3.3.1 Asistir a la sesión teórica receta estándar y preparaciones básicas de cocina, al finalizar la sesión desarrollar la siguiente actividad por brigadas

a) Realizar la receta estándar de una preparación (plato fuerte) de libre elección la cual debe tener dos método de cocción, dos tipos de cortes en la cocina y la aplicación de una salsa madre.

Entregar el documento al finalizar la sesión o en subirlo al espacio habilitado en la plataforma en el tiempo establecido.

3.4. ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA:

- ✓ Elaborar preparaciones calientes con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta
- ✓ Elaborar platos fríos de acuerdo con la receta estándar.

Descripción de la Actividad:

En grupos o individual realizar la preparación que planeo en la receta estándar y tomar foto como evidencia luego redactar un documento con base a su experiencia dando respuesta a la aplicación de los siguientes procesos dentro de la ejecución:

2. Nombre de la preparación
3. Lista de ingredientes
4. Escribir cuales fueron las características de compra que se tuvieron en cuenta para los ingredientes de la preparación (Temperatura, refrigeración, fechas de caducidad etc)
5. Describir las normas usadas de manipulación de alimentos en los siguientes aspectos: Personal manipulador de alimentos, limpieza equipos y utensilios, y manejo y limpieza de la materia prima dentro de la preparación

6. Explicar los dos tipos de cortes usados dos métodos de cocción y opcional una la salsa madre aplicada
7. Dar los pasos para la correcta disposición de los residuos que se generó dentro de su preparación (manejo de las basuras en tema de reciclaje).
8. Agregar fotos como evidencia de la preparación, en los aspectos solicitados.
9. Se debe subir a drive de forma individual

AMBIENTES:

- Salón dotado con sillas y pizarra
- Cocina dotada de estufa, mesones, utensilios, equipos y zona de lavado

MATERIALES REQUERIDOS:

- Equipos y utensilios de cocina
- Materia prima precoderá y no perecedera

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
<p>RAP 1 Almacenar materias primas teniendo en cuenta aplicar correctivos en los métodos de conservación.</p> <p>RAP 2 Elaborar preparaciones básicas de acuerdo con la receta estándar, de acuerdo con los requerimientos del servicio, logrando así los estándares establecidos por la empresa</p> <p>Evidencias de Conocimiento :</p> <p>Desarrollo quiz interactivo, cuadros uso del cuchillo y equipos de cocina</p> <p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Creación receta estándar y aplicación técnicas de básicas de cocina</p> <p>Evidencias de Producto:</p>	<p>RAP 1-2</p> <p>Emplea métodos de conservación de alimentos y de mejora de los productos conforme a estándares.</p> <p>Normas de seguridad industrial, de medio ambiente, bpm, manejo de equipos, herramientas y utensilios.</p> <p>Técnicas de preparación, cortes y cocción de carnes, aves, pescados, frutas, hortalizas y cereales.</p> <p>Aplica los diferentes metodos de conservacion y almacenamiento de materias primas</p>	<p>RAP 1-2</p> <p>FORMULACIÓN DE PREGUNTAS/CUESTIONARIO LISTA DE CHEQUEO</p> <p>VALORACIÓN DE PRODUCTO/LISTA DE CHEQUEO</p>

<p>Formato receta estándar de acuerdo a los lineamientos dados.</p> <p>RAP 3: Elaborar preparaciones calientes con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta estándar.</p> <p>Elaborar platos fríos de acuerdo con la receta estándar</p> <p>Evidencias de Conocimiento :</p> <p>Aplicación de técnicas de almacenamiento y BPM en la preparación ejecutada</p> <p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Preparación con base a la receta estándar con aplicación de técnicas de cocción, corte y salsa madre</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>Desarrollo de la actividad de transferencia de la guía de aprendizaje, informe de la preparación realizada con los parámetros establecidos</p>	<p>RAP 3</p> <p>Maneja normas de seguridad industrial, bpm, de acuerdo con la normatividad vigente.</p> <p>Establece las diferentes técnicas, procesos y métodos de cocción</p>	<p>RAP 3</p> <p>VALORACIÓN DE PRODUCTO/LISTA DE CHEQUEO</p>
--	--	--

--	--	--

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ALIMENTO DE MAYOR RIESGO EN SALUD PÚBLICA. Alimento que contiene microorganismos patógenos, favorece la formación de toxinas o contiene productos químicos nocivos.

ASAR: cocinar en parrilla, hornos o sartenes a fuego alto, con un poco o nada de grasa, logrando un producto dorado por el calor, idealmente con jugosidad interna

AL VAPOR: acción de cocer alimentos con vapor.

BAÑO MARÍA: la acción de cocer de manera indirecta por medio de un baño de agua caliente.

BLANQUEAR: pasar por unos segundos por agua hirviendo e inmediatamente hacer un choque térmico con un baño frío (agua con hielos).

BRUNOISE: corte cúbico de 3 a 5 milímetros.

CONCASSÉ: corte del tomate, sin piel y sin semilla, en brunoise

COSTOS: pronosticar los costos, cuanto se gasta de cada ingrediente

ESCALDAR: pasar por agua hirviendo por corto tiempo

Freír: sumergir el aceite caliente (190 °c), ingredientes para su cocinar y conseguir una textura crocante

FONDO: caldo a base de mirepoix (zanahoria, cebolla, apio) y proteína (pescado, pollo, carne de res o cerdo).

JARDINERA: corte pequeño de vegetales, de 4mm x 4 mm x 3-4 cm.

JULIANA: corte largo de vegetales según la forma del mismo.

LIGAR: lograr el espesor de una salsa agregando elementos espesantes.

MARINAR: someter generalmente proteínas crudas a ingredientes aromáticos, vinos o cerveza, sales o azúcar, para aportar sabor y aroma

MATERIA PRIMA. Son las sustancias naturales o artificiales, elaboradas o no, empleadas por la industria de alimentos para su utilización directa, fraccionamiento o conversión en alimentos para consumo humano.

MIREPOIX: corte irregular de zanahoria, cebolla y apio, usado para aromatizar fondos, salsas y otras preparaciones.

MISE PLACE: preparativos previos y necesarios que se deben contemplar antes de comenzar a ofrecer servicio al cliente

RECETA ESTANDAR: una lista detallada de los ingredientes necesarios que se requieren para la preparación de un plato.

ROUX: preparación básica en la cocina, compuesta por partes generalmente iguales de mantequilla y harina.

SALTEAR: cocinar en un sartén con un poco de grasa, a fuego alto y rápidamente.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Sanchez.M. (2017). IC Editorial. Aprovisionamiento de materias primas. Recuperado de:

<https://ebookcentral-proquest-com.proxy.umb.edu.co/lib/biblioumb/reader.action?docID=5350020&query=cocina+basica>

Caro. A (2017). IC Editorial. Realización, de elaboraciones básicas y elementales de cocina y asistir elaboración. Recuperado de <https://ebookcentral-proquestcom.proxy.umb.edu.co/lib/biblioumb/reader.action?docID=5350063&query=cocina+basica>

Maincet,M , (2010), La cocina de referencia 1, Balderas, México D.F, Luisa S. A

Alzate,J , (2015), Guía profesional de cocina, Bogotá. Colombia, Ediciones de la U.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	NIDYA AIDEE RISCANEVO	I Instructor	Centro de Desarrollo Agroempresarial	18/09/2020

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Nidya Riscanevo	Instructor	Centro de hoteleria y turismo	08/02/2024	Se actualiza actividades de conocimiento tomando como referencia guias de aprendizaje de la instructora Eddy Mayerly Gonzalez