PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: COCINA SALUDABLE
- Código del Programa de Formación: 63550158
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada)
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada)
- Actividad de Proyecto(si es formación Titulada)
- **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:**
  Preparar salsas calientes nacionales e internacionales
  -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: 60 horas

2. PRESENTACIÓN

.

En la actualidad las personas han tomado mayor conciencia sobre sus hábitos alimenticios, debido al incremento de personas con sobre peso se ha desarrollado un movimiento en el que se busca potencializar los alimentos al buscar opciones que no sean tan perjudiciales y cuyo aporte al organismo potencialice factores como: recuperación de la energía, mejorar el estado de ánimo, ayudar a combatir enfermedades cardiovasculares.

El SENA como centro de formación ha tomado la iniciativa de crear un proceso de formación en Cocina Saludable en la que se busca capacitar a los aprendices en la preparación de deliciosos platillos con un alto impacto nutricional; a través de estos conocimientos poder tener una oportunidad de emprendimiento. Como la institución más querida por los colombianos el Sena desea brindarles a sus aprendices herramientas que puedan aplicar en diferentes ámbitos de la vida, con

el firme propósito de revolucionarla al tener la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

ACTIVIDADES

Un cordial saludo a todos los aprendices, me presento mi nombre es Rosiris Sofia Lizcano, y voy a ser su instructora en la formación de cocina saludable, es muy agradable el poder contar con su participación. Debido a las directrices dadas desde presidencia no es posible por el momento que nos podamos reunir de manera presencial, pero gracias a los medios tecnológicos se han creado caminos para que podamos interactuar y conocernos.

Los invito reflexionar sobre la importancia de cuidarnos y tener en cuenta lo siguiente.

Tips para salvar vidas:

- Lavarnos las manos constantemente, al llegar a casa o si estamos en otro lugar utilizar gel antibacterial.
- Utilizar el tapabocas y guantes.
- No toser en frente de las personas.
- Tomar distancia de las personas, no saludar de mano ni beso.
- Evitar estar cerca de tantas personas.
- Estar desinfectando las cosas que utilizamos con frecuencia.

Para muchos estas medidas son extremas, pero, es necesario que las tomemos ya que si todos trabajamos podremos salir mucho más rápido de esta situación de emergencia

ACTIVIDAD 1

Tomado de https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmejorconsalud.com%2Fporque-la-dieta-debe-ser-un-estilo-de-vida-y-no-un-esfuerzo-de-meses%2F&psig=AOvVaw3AfH6hTXLIXMyQKCp55uhr&ust=1590194575371000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMDGqcqexukCFQAAAAAdAAAAABAD

Con la intensión de adentrarnos en el mundo de la cocina saludable es necesario que nos pongamos de acuerdo en cuanto a algunos términos, es por ello que l@s motivo para que participemos en investigar sobre los siguientes temas:

1) ¿Para usted que es la cocina saludable? Cada persona es libre de expresar lo que Entiende por este término.

2) ¿Cuáles consideran que son las Buenas Prácticas de Manufactura?

3) ¿Cuál es la importancia de higienizar los ingredientes con los que vamos a realizar nuestras preparaciones? Y ¿qué puede ocurrir si no lo hacemos adecuadamente?

4) Cada uno de los integrantes de la formación nos va a contar sobre su interés en este proceso de formación, además de que va a contarnos sobre un platillo que le gustaría aprender a preparar

Apreciado aprendiz, lo invito a desarrollar el siguiente taller relacionado con la cocina saludable y posteriormente enviarlo al correo que **estudio.cocina2@gmail.com**

1) Que es la cocina saludable?
2) Que son las BPM?
3) Cuáles son las técnicas básicas corte y de cocción?

4) Investiga sobre los cortes de vegetales, juliana, brounoise, concasse, macedonia, chips, chifonade, cincelado, fetas, emince, baston, vichy, albies.
5) Técnicas de cocción: Blanqueado, escaldado, escatado, confitar, hervido, horneado, baño maria, salteado y vapor.

Nota:

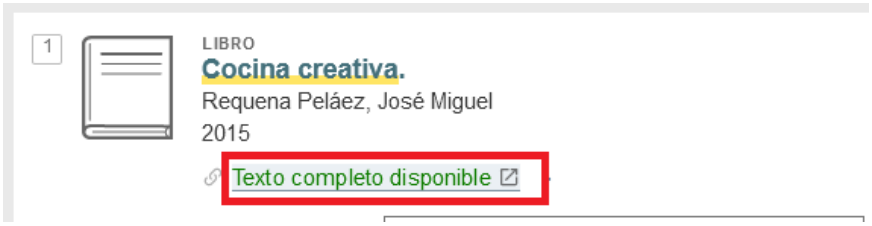
Si desean ampliar su conocimiento en Cocina, pueden utilizar el libro digital cocina creativa de la biblioteca sena o algún tema de interes, accediendo asi:

Link:

http://biblioteca.sena.edu.co/

Clic en la lupa.

Les muestra lo siguiente:

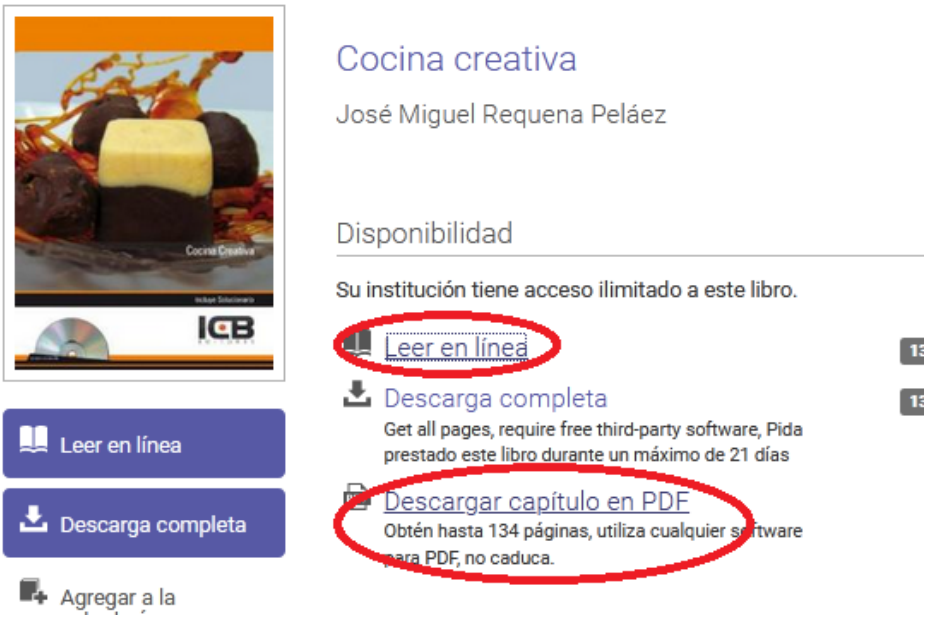


Clic en texto completo disponible.

Seguidamente..

Ingresar como usuario y clave su numero de cedula.

El libro se puede descargar en línea o por capítulos:



- **Ambiente Requerido:** Espacio con equipo de computo que cuente con conexión a internet, la cocina de su hogar.
- **Materiales:** Guia de aprendizaje, lapiceros, cuaderno de apuntes, utensilios e insumos de cocina.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : El aprendiz demuestra conocimientos adquiridos en el desarrollo del taller. **Evidencias de Desempeño:** Desarrollo de las actividades propuestas en la Guía de Aprendizaje. **Evidencias de Producto:**	-Realiza el mise en place, maneja los equipos y establece procesos de producción con baterías y utensilios adecuados. Cumple normas de higiene y presentación personal de acuerdo a políticas empresariales. Clasifica áreas de la cocina de acuerdo con los métodos de cocción utilizados en la	TALLER

Elaborar platos de acuerdo a la solicitud de los clientes y normas de higiene.	cocina. Aplica correctamente las B.P.M de acuerdo a las normas vigentes. **El aprendiz desarrolla el taller.**	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Alimentos orgánicos: Son los que se han cultivado sin el uso de agroquímicos y que no han sido tratados en su cosecha y poscosecha con aditivos sintéticos. Se consideran muy sanos para quienes los consumen, aunque suelen ser un poco más costosos.

Alimentos refinados: El refinamiento consiste en quitar partes del alimento para que sea más fácil digerirlo. Sin embargo, este proceso hace que los alimentos pierdan sustancias muy importantes como la fibra y algunas vitaminas y minerales. Un alimento refinado muy conocido es el azúcar blanco, también conocido como azúcar refinada.

Anorexia nerviosa: Es un trastorno de la conducta que se manifiesta con rechazo a la comida y miedo obsesivo a engordar. Las personas que la sufren tienen una imagen distorsionada de su cuerpo, viéndose siempre con mucho más peso del que realmente tienen. Suele ser más común en mujeres que en hombres.

Azúcares simples: Se denominan monosacáridos. Algunos ejemplos son la glucosa que encontramos en la miel y la fructosa disponible en las frutas.

Ambientes obeso génicos: Son ambientes que fomentan el consumo de comida poco saludable y el sedentarismo como estilo de vida.

Albahaca: Se recomienda para las recetas preparadas a base de tomate y en variedad de salsas.

Aromatizar: Añadir a un género una preparación de elementos con aromas acusados (fuertes) como especias, hierbas aromáticas, vinos, licores etc.

Aderezar o aliñar: Condimentar los alimentos para darles sabor, ejemplo: Añadir a una ensalada con aceite, vinagre y sal.

Bulimia: Es un trastorno de la conducta que se manifiesta con deseos desmesurados de comer. Las personas que la sufren comen en exceso y luego toman medidas drásticas como inducir vómito o ingerir laxantes para evitar ganar peso.

Bpm: Buenas prácticas de manipulación de alimentos.

Comida Chatarra: Se le considera chatarra a la comida que contiene pocos nutrientes y un alto contenido de grasas saturadas, azúcares refinados y carbohidratos complejos, sal y aditivos químicos. Provee exceso de energía que el organismo no puede utilizar adecuadamente y termina siendo almacenada en forma de grasa. Ejemplos de comida chatarra son los paquetes, las comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas entre otros.

Condimentar: Añadir especias a un producto o preparación para modificar su sabor, ejemplo: Hay elaboraciones como el “pollo al curry” en la que los condimentos son el sabor principal del plato.

Desglasar: Añadir vino, agua o algún licor al recipiente donde hemos cocinado pescado o carne, para recuperar los jugos que se han solidificado en el fondo, ejemplo: Al asar una pieza de carne, se debe desglasar la placa de horno utilizada, porque quedan caramelizados muchos jugos que conviene recuperar para potenciar el sabor de la salsa.

Espumar: Retirar la espuma e impurezas que se forma en la superficie de un caldo o salsa con ayuda de un cacillo o espumadera.

Estofar: Cocinar un género a fuego lento con verduras, hortalizas y otros elementos de condimentación.

Grasas insaturadas: Son grasas no saturadas y se encuentran en cantidades elevadas en los frutos secos, las semillas, el pescado y los aceites vegetales como el aceite de girasol o el aceite de oliva. Su consumo puede ayudar a reducir el colesterol “malo” o LDL.

Grasas saturadas: Se obtienen de alimentos de origen animal y vegetal, de las preparaciones fritas y de alimentos procesados y ultra procesados que requieren de la grasa para su elaboración.

Mise en place: Previo alistamiento de los productos utensilios y disposición del personal.

Marinar: Poner un género en una mezcla de vino, verduras, vinagre, especias, hierbas aromáticas etc. para aromatizarlo y ablandarlo.

Salar: Echar sal a un género, ponerlo en salazón ya sea por medio de capas de sal o salmuera.

Receta Estándar: Es la receta básica con la que se trabaja para la elaboración de un producto.

Vinagreta: Salsa de acompañamiento a base de vinagre, aceite, sal y verduras generalmente cebolla, tomate, pimiento verde y pimiento.

Comida Chatarra: Se le considera chatarra a la comida que contiene pocos nutrientes y un alto contenido de grasas saturadas, azúcares refinados y carbohidratos complejos, sal y aditivos químicos. Provee exceso de energía que el organismo no puede utilizar adecuadamente y termina siendo almacenada en forma de grasa. Ejemplos de comida chatarra son los paquetes, las comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas entre otros.

Condimentar: Añadir especias a un producto o preparación para modificar su sabor, ejemplo: Hay elaboraciones como el "pollo al curry" en la que los condimentos son el sabor principal del plato.

Desglasar: Añadir vino, agua o algún licor al recipiente donde hemos cocinado pescado o carne, para recuperar los jugos que se han solidificado en el fondo, ejemplo: Al asar una pieza de carne, se debe desglasar la placa de horno utilizada, porque quedan caramelizados muchos jugos que conviene recuperar para potenciar el sabor de la salsa.

Espumar: Retirar la espuma e impurezas que se forma en la superficie de un caldo o salsa con ayuda de un cacillo o espumadera.

Estofar: Cocinar un género a fuego lento con verduras, hortalizas y otros elementos de condimentación.

Grasas insaturadas: Son grasas no saturadas y se encuentran en cantidades elevadas en los frutos secos, las semillas, el pescado y los aceites vegetales como el aceite de girasol o el aceite de oliva. Su consumo puede ayudar a reducir el colesterol "malo" o LDL.

Grasas saturadas: Se obtienen de alimentos de origen animal y vegetal, de las preparaciones fritas y de alimentos procesados y ultraprocesados que requieren de la grasa para su elaboración.

Mise en place: Previo alistamiento de los producto utensilios y disposición del personal.

Marinar: Poner un género en una mezcla de vino, verduras, vinagre, especias, hierbas aromáticas etc para aromatizarlo y ablandarlo.

Salar: Echar sal a un género, ponerlo en salazón ya sea por medio de capas de sal o salmuera.

Receta Estandar: Es la receta básica con la que se trabaja para la elaboración de un producto.

Vinagreta: Salsa de acompañamiento a base de vinagre, aceite, sal y verduras generalmente cebolla, tomate, pimiento verde y pimiento rojo.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Diccionario Culinario.2020/01/20.Recuperado de.http://glosarios.servidor-alicante.com/glosario-gastronomia

Sazoname.com.2020.Glosario de términos culinarios.Recuperado de.https://www.sazoname.com/glosario-de-terminos-culinarios/

Aprendiendo a ser papaz.2018. Glosario Healthy.Recuperado de https://alimentacionsana.redpapaz.org/glosario/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Rosiris Sofia Lizcano Morales**	**INSTRUCTORA**	**Complementaria regular presencial**	**10/09/2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					