PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **COCINA BASICA**
- Código del Programa de Formación:**6621005**
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica):N/A
- Fase del Proyecto (si aplica):N/A
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):N/A
- Competencia: **ASISTIR PROCESO DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN PROGRAMA DE PRODUCCIÓN**
- Resultados de Aprendizaje: **CONOCIMIENTOS GASTRONOMICOS**
- Duración de la Guía de Aprendizaje (horas): **80 HRS**

2. PRESENTACIÓN

Estimado aprendiz:

¡Bienvenido al mágico mundo de la cocina! En él, conocerá los métodos y las técnicas para transformar los alimentos y hacerlos apetecibles al paladar de los comensales, mientras enriquecemos nuestra biblioteca de sabores y texturas sin descuidar el manejo, el orden, la limpieza y el trabajo en equipo: solo así será un gran cocinero, quien debe ser una persona enfocada en prestar el servicio de preparar alimentos según parámetros de seguridad y calidad alimentaria, siempre buscando satisfacer a quien lo prueba.

La cocina exige de la generación de hábitos de vida saludables mediante la aplicación de

programas de actividad física en los contextos productivos y sociales. Trae consigo efectos beneficiosos en la salud física, mental y la autoestima a través de la imagen corporal. Debido a esto, se espera que el aprendiz desarrolle habilidades psicomotrices, así como que ejecute actividades de acondicionamiento físico orientadas al mejoramiento de su perfil laboral y

profesional en el contexto productivo y social. De esta manera las actividades propuestas en las sesiones de cultura física fundamentan el desarrollo de la inteligencia psicomotriz que ayuda a la prevención de accidentes laborales y lesiones musculares

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**

  Las actividades a desarrollar en la presente guía buscan orientar al aprendiz en el conocimiento de la cocina basica , también el conocimiento que se requiere tener en una cocina como los es la higiene y seguridad , conocer la materia prima con la cual se va a trabajar, la receta estándar de los productos que se van a preparar.

  El ambiente a trabajar será un cocina con los utensilios.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

La cocina es una de las profesiones más antiguas e importantes en el desarrollo del ser humano; sin ella, para la humanidad sería muy difícil subsistir. Ésta ha evolucionado de ser un oficio a convertirse en una profesión con habilidades y técnicas propias para su desarrollo, como veremos en el transcurso de la competencia, junto con su historia, sus cambios y su evolución. Conoceremos las características de los alimentos, su naturaleza, su contenido nutricional, y a su vez, como se transforman aplicando técnicas y métodos de cocción. Ampliaremos nuestra biblioteca de sabores aprendiendo sobre sus cambios físico-químicos y organolépticos y transformándolos para hacerlos cada vez más apetecibles a los diferentes y

exigentes paladares del mundo moderno.

De acuerdo con esto, reflexione sobre los siguientes interrogantes:

- ¿Qué opinión tiene usted sobre el papel de la cocina a lo largo de la evolución de lahumanidad, en términos sociales, políticos y religiosos?
- Las nuevas tendencias en cocina han tomado un gran auge y cambiado los hábitos alimenticios. ¿Qué impresión le genera esto?
- Socialice sus respuestas con cinco compañeros; generen un criterio para compartir con el resto del grupo y expóngalo.

Ambiente: aula de formación

Materiales: papel bond tamaño carta, esfero

Horas: 8 horas

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

1. Ver el video y la guia de higiene y seguridad en la cocina

https://www.youtube.com/watch?v=4F-_alfdTGA

https://www.youtube.com/watch?v=hdiduWk7BEA

SEGURIDAD E HIGIENE EN LA COCINA

El manejo de los alimentos y los utensilios de comida en una cocina requieren una serie de precauciones, debido a la manipulación de los alimentos que pueden contaminarse fácilmente si no se lleva una serie de medidas y cuidados en la higiene personal y sanitaria.

Las consecuencias podrían llegar a ser graves ocasionando una enfermedad a otra persona, o así mismo algún accidente con el mal uso de la maquinaria, aparatos electrónicos, etc.





Higiene personal

Lavarse las manos antes de preparar la comida y después de ir al baño

1. Usar jabón líquido o de barra
2. Talla energéticamente las palmas, el dorso y entre los dedos
3. Lávalas un minuto sin olvidar las muñecas hasta el codo
4. Enjuaga completamente
5. Seca las manos con una toalla de papel
6. Usa ropa limpia
7. Usar zapatos cerrados
8. Pantalones largos
9. Prendas de vestir de manga larga
10. Atarse o cubrirse el pelo



1
Humedecer las manos



2
Colocar una dosis de jabón.



3
Jabonar toda la superficie de Mano y muñeca



4-a
Jabonar y frotar espacios interdigitales



Manejo de los alimentos

1. Mantener la manos limpias, uñas cepilladas y cortas
2. No fumar mientras se manipula comida
3. No estornudar ni toser en los alimentos
4. En caso de tener heridas en las manos, utilizar protecciones como guantes de goma o dediles.
5. En la cámara frigorífica separar los alimentos crudos de los cocidos. Los cocidos deben situarse en la parte superior y los crudos en la parte inferior de los stands.
6. Los recipientes se cubren con con film de polietileno transparente
7. Procura que los alimentos no tengan contacto con sustancias químicas
8. Verificar muy bien las fechas de caducidad en los productos alimenticios
9. No utilizar los productos caducados



Prevención de incendios en la cocina

1. Asegurarse de que las llaves del gas estén totalmente cerradas
2. Desconectar aparatos eléctricos como, extractores, licuadoras, hornos, freidoras, etc.
3. Mantener limpios las campanas de extracción
4. Informar alguna anomalía, fuga de gas detectada en la instalación
5. Mantener despejados los accesos y salidas de la cocina
6. Verificar los extintores de la cocina
7. Tener a la mano tapaderas para sofocar el fuego de aceite en freidoras y sartenes



En caso de incendio en la cocina

1. Cortar la corriente de gas que alimenta al aparato
2. Cubrir el sartén con una tapadera grande

3. No utilizar agua, el aceite caliente puede derramarse y propagar el incendio, en caso de ser necesario utilizar el extintor de polvo químico o CO2 más próximo

Fuego en la campana Extractora

1. Desconectar la campana
2. Utilizar el extintor para apagar el fuego

Descargas eléctricas

1. Mantenga los cables eléctricos y extensiones lejos de los aparatos electrónicos, agua calor y aceite.
2. Para desenchufar tire del enchufe no del cable

Equipo de seguridad

Guantes	**Para evitar cortes, quemaduras, uso de sustancias químicas**
Protección ocular	**Para evitar salpicaduras de aceite**
Calzado antideslizante	**Contra caídas y resbalones**
Ropa de abrigo	**Para interior de cámaras frigoríficas, de congelación, o en zonas refrigeradas**
Mandiles de cuero	**Protección en la zona Femoral**

Máquinas de cocina

Antes de hacer funcionar una máquina

1. Asegurarse de que todos los componentes están correctamente instalados de acuerdo al manual de instrucciones del aparato
2. Para introducir o retirar alimentos de las máquinas use espátulas de plástico
3. Antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar una máquina, asegurarse de que este apagada y desconectada.

Orden y limpieza

1. Es conveniente retirar los desperdicios y desechos de alimentos , no esperar a que se acumulen
2. Limpiar los pisos regularmente
3. Evitar los derrames de aceite o grasa
4. Guardar los utensilios de cocina en los armarios y estantes
5. En los almacenes y cámaras frigoríficas no sobrecargar las estanterías
6. Utiliza señalamientos



Fuente. Seguridad y salud en las cocinas industriales

2. Investigar las principales bases que se utilizan en la cocina.

Ambiente: aula de formación

Materiales: apuntes

Horas: 12 horas

TALLER 2

MANEJO DE MATERIA PRIMA

- Los alimentos de calidad tienen su origen en ingredientes de calidad y es responsabilidad del productor cerciorarse de que aquellos que integran sus alimentos sean sanos y seguros.
- Con este fin, el jefe de compras debe disponer de una lista de los ingredientes necesarios y comprar solamente a proveedores reputados, que cumplan con los estándares fijados por la empresa para la adquisición.
- Idealmente los proveedores de mercadería y las compañías subsidiarias a quienes se compran los ingredientes de los alimentos deberían proporcionar al cliente especificaciones exactas acerca de los productos que adquiera.
- Es inevitable que la calidad de los ingredientes varíe, aun proviniendo del mismo proveedor, de lote a lote y/o de mes en mes; es importante que estas oscilaciones sean detectadas y controladas.
- Para asegurarse de que los ingredientes cumplen con las especificaciones, el personal que controla la calidad nutritiva de los alimentos debe llevar a cabo un muestreo periódico
- Además de las características nutricionales y analíticas de los ingredientes, las especificaciones deberán incluir: orígenes y fuentes, cualquier detalle significativo del proceso previo, peligros o limitaciones, información variada que incluya el grado de humedad contenido y los posibles contaminantes no nocivos (piedras, arena, etc.)
- Todos los ingredientes que llegan a la planta deben ser examinados; es necesario leer sus etiquetas para verificar si contienen drogas medicinales, restos de minerales u otros aditivos.

- En el caso de que el análisis indique que un ingrediente no cumple las especificaciones requeridas y su proveedor suministre continuamente ingredientes inferiores al nivel medio, este último deberá ser borrado de la lista de proveedores.
- Para readmitir a un proveedor, éste debe demostrar que ha tomado las medidas oportunas para corregir las deficiencias.
- Todas las especificaciones del ingrediente tienen que ser actualizadas anualmente o según se considere necesario, para asegurar que su utilización en fórmulas sea coherente con orientaciones actualizadas, es decir con los últimos conocimientos en materia de salud alimentaria. El jefe de producción es responsable de controlar la lista de especificaciones, en colaboración con el jefe de compras.
- Los granos u otras materias primas usados en la fabricación de los alimentos acuícolas que estén mohosos, teñidos o descoloridos no deben utilizarse para elaborar ningún alimento o comida.
- Los granos de color brillante indican generalmente que han sido tratados para usarlos como raticida o para el control de otras plagas; pueden ser altamente tóxicos para los animales acuáticos y el hombre.
- Las micotoxinas que se encuentran en los ingredientes mohosos, inclusive en concentraciones muy bajas, de algunas partes por billón, tienen efectos perjudiciales para las especies acuáticas cultivadas). Existen más de cien micotoxinas distintas y su impacto sobre las especies acuícolas todavía no ha sido
- De la misma manera, bajas concentraciones de pesticidas o residuos veterinarios no solamente pueden causar serios efectos en la producción de numerosas especies de acuicultura sino que la acumulación de tales residuos puede tornar invendibles las especies acuáticas, si se superan los niveles límite de las
- Las compañías de producción de alimentos acuícolas y sus instalaciones tienen que cumplir con todas las regulaciones gubernamentales). Un ejemplo de guía de cumplimiento se encuentra en la *Publicación oficial de los oficiales americanos de control alimentario* : se trata de un formulario de inspección de fábricas de alimentos. Este formulario puede ser

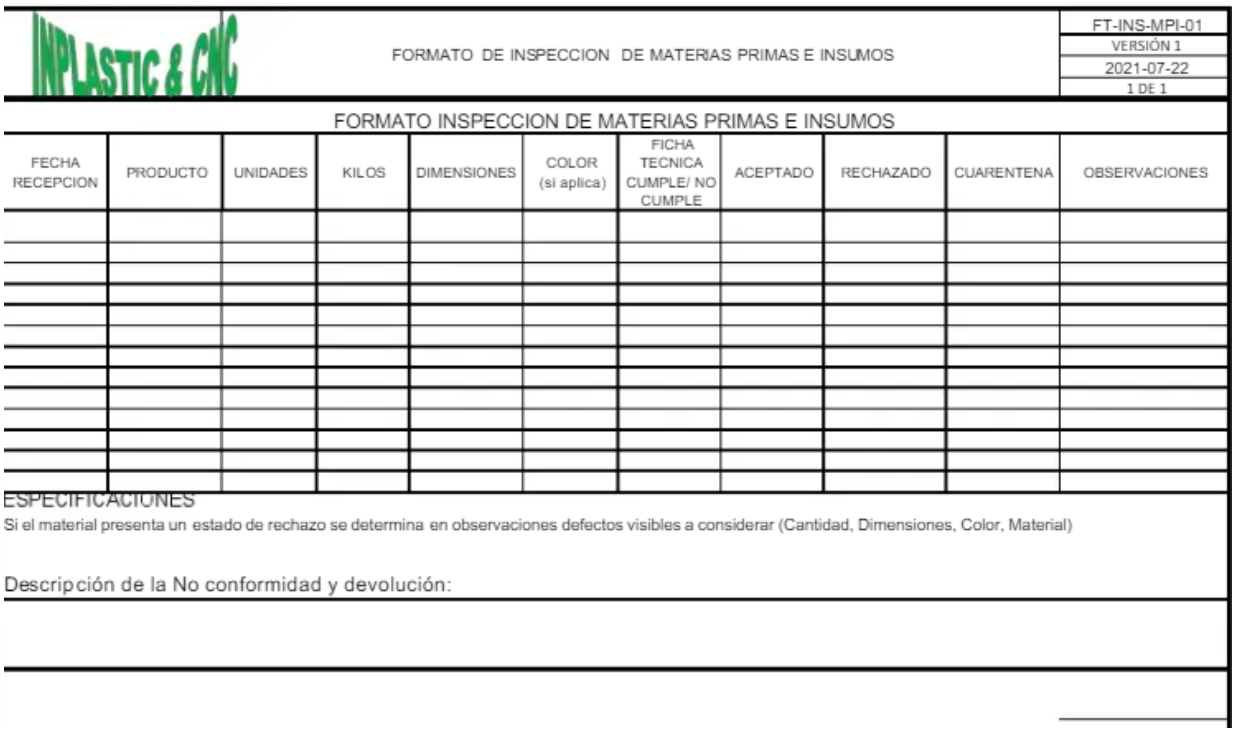
utilizado tan sólo como lista de control o ser impuesto por el jefe de producción como una guía general para la fábrica.

- Es útil que el productor de alimentos acuícolas conozca bien las instalaciones receptoras del cliente , para asegurar dentro de lo posible el cuidado y el uso correctos de los alimentos e ingredientes.
- En algunas regiones podrá solicitarse a los acuicultores y a los almacenadores de alimentos que cumplan con ciertos estándares de almacenamiento y manipulación para asegurar la frescura y la mínima exposición a fuentes de contaminación como aves, roedores y otros factores ambientales.
- La garantía del proveedor debe incluirse en la orden de compra para demostrar que el ingrediente es de uso alimentario, que no está adulterado y que se halla en conformidad con las normas de regulación del gobierno
- Todos los proveedores deben proporcionar un cierto tipo de documento oficial que permita a la persona responsable de recibir el/los producto/s en la fábrica identificar correctamente el producto entrante y constatar que pertenezca realmente al establecimiento que lo produjo.
- Los proveedores o las compañías que normalmente transportan la mercadería son responsables de asegurar que los equipos estén limpios antes de ser cargados y que previamente no se haya transportado en los camiones, contenedores, balsas o vagones ningún material que pudiera ser peligroso para los animales. Los vehículos deben contar con certificados que acrediten su limpieza y que se encuentran libres de materiales perjudiciales para la salud humana y de animales acuáticos.
- Los certificados de los análisis a los que son sometidos los componentes del alimento según corresponda deben solicitarse periódicamente.
- Al adquirir ingredientes de un nuevo proveedor, se deben seguir los siguientes pasos: inspeccionar las instalaciones de su planta; revisar los estándares de sus previsiones (por ejemplo, los referidos a la higiene y pureza de las materias primas); solicitar los certificados de los análisis correspondientes; verificar la fecha del último análisis de laboratorio de los

ingredientes que se piensa adquirir; controlar la calidad de los programas de seguridad; constatar su confiabilidad a través de las referencias y comprobando la disponibilidad de los ingredientes, solicitando el certificado que demuestra que todos sus proveedores y vendedores se encuentran asegurados como un procedimiento de rutina, y solicitando muestras representativas de los ingredientes y analizando los elementos en cuestión.

- El control de calidad de la producción debe asegurar que el alimento elaborado sea adecuado para las especies que se propone alimentar. El proceso debe incluir un sistema claro de archivado para documentar que se han alcanzado los estándares propios de una fórmula durante todo el período de fabricación. Tales registros deben bastar para permitir la identificación fehaciente del origen del producto

La reutilización de ingredientes de alimentos derivados de productos acuícolas elaborados o no (incluyendo desechos de pescados y de crustáceos cultivados, harinas de pescados, harinas de gambas, animales muertos, etc.) debe ser evitada a toda costa para prevenir la posibilidad de difusión de enfermedades a través de la alimentación



INPLASTIC & CNC	FORMATO DE INSPECCION DE MATERIAS PRIMAS E INSUMOS	FT-INS-MPI-01 VERSIÓN 1 2021-07-22 1 DE 1

FORMATO INSPECCION DE MATERIAS PRIMAS E INSUMOS

FECHA RECEPCION	PRODUCTO	UNIDADES	KILOS	DIMENSIONES	COLOR (si aplica)	FICHA TECNICA CUMPLE/ NO CUMPLE	ACEPTADO	RECHAZADO	CUARENTENA	OBSERVACIONES

ESPECIFICACIONES

Si el material presenta un estado de rechazo se determina en observaciones defectos visibles a considerar (Cantidad, Dimensiones, Color, Material)

Descripción de la No conformidad y devolución:

- ✓ En grupo de 3 deben realizar la organización de la materia prima .
- ✓ Realizar un formato de inspección de materias primas y insumos .
- ✓ Utilizando del formato que reelizaron inspencionar la metria prima que manejamos.

Ambiente: aula de formación y cocina

Materiales: materia prima, hojas de block, lapicero

Horas: 8 horas

RECETA ESTANDAR

En el mundo culinario de la restauración, una receta es mucho más que una simple guía. Es el corazón de la cocina, donde cada detalle importa. Descubramos juntos las partes esenciales que componen una receta estándar, fundamentales para alcanzar la excelencia en la gastronomía profesional.

Una **Receta Estándar** es la brújula de un chef en la gastronomía profesional. Es un documento preciso que detalla ingredientes, cantidades y pasos, garantizando que cada plato se sirva con la misma calidad y sabor en cada ocasión. Es la base de la excelencia culinaria.

Dicho de otro modo, una **Receta Estándar es una fórmula probada y comprobada** que cumple consistentemente con los estándares de calidad y rendimiento de un restaurante. Esto proporciona:

- La mejor guía en la preparación de alimentos
- Una herramienta valiosa para la formación del personal de cocina
- Una base para la compra de ingredientes
- Una base para controlar el coste de los alimentos

Componentes de una Receta Estándar

A continuación, detallamos los puntos indispensables que debe tener una receta estándar en restauración o gastronomía profesional:

- **Nombre de la receta**
- **Rendimiento**: incluye el rendimiento total (peso, volumen, recuento), el número de porciones y el tamaño de las mismas
- **Equipo necesario**: equipo de medición, tamaños de bandejas, mesa, etc.
- **Ingredientes**: cantidad exacta, por orden de uso
- **Procedimiento**: debe ser claro, breve y preciso
- **Tiempo de preparación y cocción**: en minutos
- Los **procedimientos** para la división en porciones, el enchapado y la guarnición: organizados en orden
- **Instrucciones**: enfriamiento, almacenamiento y tiempo de almacenamiento si no se sirve de inmediato
- **Instrucciones**: para recalentar (si procede)
- **Notas sobre sustituciones**: sustituciones de ingredientes en caso de que no se disponga de algunos, que deben estudiarse cuidadosamente para que tengan el mismo sabor y calidad que los ingredientes originales
- **Imágenes del plato (opcional)**: para que el personal sepa cómo debe verse el plato en términos de porción y presentación

Ingredientes	Descripción	Cantidades	Unidades	
Aceite vegetal		15	ml	1. Calienta aceite en una sartén. Cocinar el cerdo y reservar.
Cerdo		550	gr	2. En la misma sartén, saltear el ajo.
Ajos	Picados	35	gr	3. Añade agua, granos de pimienta, anís estrellado, laurel y cerdo cocinado. Llevar a ebullición y reducir a fuego lento durante 45 minutos o hasta que el cerdo esté bien hecho.
Agua		500	ml	4. Añade flores de plátano y continúa cocinando a fuego lento durante otros 15 minutos.
Granos de pimienta	Enteros	3	gr	5. Añade cacahuetes tostados.
Anís estrellado	5 piezas	1	gr	6. Reduce la salsa hasta la mitad.

Descripción:		**Receta de:**	**Equipo de cocina**
Tipo de menú:	Plato principal	**Clasificación:**	Receta con cerdo
Comensales:	4	**Tiempo de preparación:**	10 - 15 minutos
Tamaño porción:	80gr carne y 70ml salsa	**Tiempo de cocción:**	1 hora 20 minutos

Ejemplos de una receta bien escrita con todas sus partes

¿Qué hace que una receta sea realmente excepcional? En el mundo de la restauración, la clave radica en una **receta bien estructurada y detallada**. En este artículo, exploraremos ejemplos que ejemplifican la perfección culinaria en cada paso. ¡Prepárate para descubrir el arte de la gastronomía bien escrita!

Anota los **ingredientes** con exactitud, indicando cómo se presupuestan y se esbozan en un flujo claro, incluyendo la **presentación** y el **tiempo de cocción**. Esto permite que el personal de cocina se asegure de que un plato se prepare siempre de forma consistente.

Partes de una receta: pesos y medidas

Medidas de peso y volumen

Para calcular el coste de una receta, es importante saber el coste de cada ingrediente basado en la cantidad utilizada. La cantidad de ingredientes suele medirse en:

- **Peso**: cuánto pesa un ingrediente, medido en gramos o kilogramos.

- **Volumen**: cuánto espacio físico ocupa un ingrediente, medido en tazas, cucharillas, litros, pintas...
- **Cuenta**: cuántas unidades del ingrediente necesitas, medido en pedazos

Conversiones de medidas

Hay dos métodos de medición, el métrico y el imperial (sistema estadounidense). Consulta la siguiente fórmula para convertir las medidas métricas al sistema de los E.E.U.U.:

- **1 litro** = 1.000 mililitros = 2,11 pintas
- **1kg** = 1.000 gramos = 2,2 libras = 4 tazas

Medidas de China

Esta guía es útil para las cocinas chinas:

Liang Chino y Kati:

- 1 Liang
- 8 Liang
- 1 Kati

Peso:

- 0,38 gramos
- 300 gramos
- 600 gramos

Conocer las partes de una receta hará que tus platos salgan siempre iguales

Cuando se trata de chefs con restaurantes, dominar **las partes fundamentales de una receta es clave para escalar y mantener la calidad culinaria**. Cada receta se compone de etapas críticas: la lista de ingredientes precisa, las instrucciones detalladas y el tiempo de cocción óptimo.

Para escalar las recetas con éxito y garantizar una producción eficiente en la cocina, es esencial comprender cada componente y su importancia en el resultado final.

Además, asegurarse de que cada miembro del equipo esté familiarizado con estas partes es vital para mantener la coherencia en la creación de platillos excepcionales que deleitarán a los clientes, impulsando el éxito y la reputación del restaurante.

Dominar la técnica de escalar una receta es esencial para cualquier negocio de alimentos que busque mantener la calidad, reducir costos y adaptarse a la demanda cambiante. Con estos consejos y pasos, estarás bien preparado para proteger tus beneficios y satisfacer a tus clientes en cualquier ocasión.

Ambiente: aula de formación y cocina

Materiales: materia prima,utencialios de cocina, hojas de block, lapicero

Horas: 8 horas

3.3 Actividades de apropiación:

TALLER 3

LOS FONDOS

FONDOS CLAROS: Son llamados también caldos de carnes o fondos blancos. Deben tener una cocción prolongada y un sabor pronunciado a las carnes con que se elaboró. No se pueden hervir precipitadamente ya que se enturbian. Cuando los huesos, pellejos o carnes están sucios deben lavarse o blanquearse antes de iniciar la cocción, esto evita suciedades, enturbiamiento u oscurecimiento por sangre y otros. Las hortalizas previamente lavadas y troceadas se adicionan después de espumar el líquido hirviente. Siempre es necesario colar y desgrasar el caldo luego de terminada su elaboración. Es muy bueno que si no se va a utilizar al momento se enfríe rápidamente para evitar su fermentación. En esta elaboración está presente el fenómeno de expansión o disolución. CARACTERÍSTICAS:

- Transparentes.
- Incoloros.
- Sabor pronunciado a carnes

- Al enfriarse toman consistencia gelatinosa.

EJEMPLOS: De ave, De ternera, De ave y ternera.

USOS: para consomé, sopas, puré, salsas, cremas, arroces combinados, etc.

FONDO CLARO DE AVE

• Subproducto de Pollo 464 gramos	Cebolla 15 gramos
• Tomate Natural 15 gramos	Ajo 1 gramos
• Agua 3 L	Zanahoria

PROCEDIMIENTO.

Se colocan todos los subproductos de pollo en una cacerola, se le adiciona el agua y se pone a hervir a fuego lento, se espuma, se desgrasa, se le adicionan el resto de los ingredientes, se continúa la cocción aproximadamente 1 hora, se cuela y se deja refrescar.

FONDO CLARO DE TERNERA Y AVE

• Huesos de Ternera 208 gramos	Subproducto de Pollo 83 gramos
• Trozo de Carne 208 gramos	Pollo Entero 416 gramos
• Zanahoria 83 gramos	Cebolla 83 gramos
• Apio 42 gramos	Ajo Porro 42 gramos
• Agua 3 L	Vino Blanco

• Tornillo	Laurel

PROCEDIMIENTO.

Se colocan todos los ingredientes cárnicos en una cacerola, se le adiciona el agua y se pone a hervir a fuego lento, se espuma, se desgrasa y se le adicionan las especies secas y condimentos, se le adiciona el vino, se continúa la cocción aproximadamente 3 horas, se cuela y se deja refrescar.

- **FUMET**: es un fondo claro de pescado, al que puede adicionársele vino. Son caldos blancos con recortes de espinas de pescado. La cocción no debe exceder los 30 minutos en agua. A veces se utiliza jugo de limón o vino blanco o vino tinto. En algunos casos se dice que si se hace con vino tinto puede recibir el nombre de fondo oscuro de pescado. Para conservarse debe enfriarse rápidamente para evitar su fermentación.

CARACTERISTICAS:

- Transparente
- Claro
- Consistencia gelatinosa al enfriarse.

USOS: Se utiliza para escalfar pescados y mariscos, arroz combinados, sopas, salsas, etc.

• Espinas de Pescado Blanco ½ Kg	Cebolla 75 g
• Vino Blanco 1/8 L	Perejil
• Tornillo	Laurel
• Pimienta en Grano	Agua 3 L

PROCEDIMIENTO.

Se coloca el espinazo de pescado en una cacerola, se le adiciona el agua y se pone a hervir a fuego lento, se espuma, se desgrasa, se le adiciona el resto de los ingredientes, se continúa la cocción aproximadamente 1 hora, se cuela y se deja refrescar.

- **FONDO DE VEGETALES**: Se elaboran como los fondos claros pero empleando solo vegetales. No deben hervir precipitadamente para evitar el enturbiamiento. Son muy similares a los fondos claros.

USOS: Igual que los fondos claros y en la cocina dietética.

- **FONDOS OSCUROS**: Se prepara con carne, huesos carnosos de vacuno y aves, bien tostadas al horno, a los que se le adiciona mirepoix y otros compuestos aromáticos, se le añade agua o caldo con una cocción lenta y prolongada. Para los fondos oscuros, los huesos y los recortes de carne sin materia grasa se colocan en el horno en una placa de dimensiones apropiadas y sin grasa. Cuando haya tomado 2/3 de la coloración deseada se añade la guarnición aromática cortada mirepoix. Se revuelve con la espumadera y se continúa dorando al horno. Cuando haya tomado la coloración deseada y sin quemar los productos se retiran de la placa hacia un recipiente hondo y se desglasa la misma con vino blanco, agua fría o un fondo. Todo este líquido resultante se añade al recipiente y se adiciona mas agua o fondo dejando hervir. Aquí se produce el fenómeno de concentración durante el tiempo en que los productos se encuentran en la placa y luego al hervir está presente la expansión, donde los elementos nutritivos y aromáticos pasan al líquido.

CARACTERÍSTICAS:

- Color oscuro
- Trasparentes
- Sabor muy fuerte

EJEMPLOS: De ave, De ternera, De ternera y ave.

USOS: para reforzar el sabor de las salsas, sopas especiales.

FONDO OSCURO DE AVE Y TERNERA

• Huesos de Ternera 1 Kg	Trozos de Carne de Ternera ½ Kg
• Trozo de Pollo (Subproducto) 1 Kg	Zanahoria 100 g
• Apio 100 g	Tornillo - Laurel – Mejorana
• Agua 5 L	

PROCEDIMIENTO

Sellar los productos cárnicos hasta dorarlos, incorporar el resto de los ingredientes (cebolla y zanahoria para dorar, agregar el agua, dejar cocer 3h aproximadamente a fuego lento, espumar frecuentemente, desgrasar, incorporar el vino tinto reducido previamente, terminar la cocción, colar y dejar refrescar.

FONDOS RUBIOS: Son elaborados con carnes y huesos carnosos de vacuno y aves poco tostados. Es el mismo procedimiento que para los fondos oscuros pero se diferencia en que los cárnicos se tuestan menos. Se le adicionan vegetales en el momento en que se están dorando y luego se hierve en con compuestos aromáticos. Se le puede adicionar vino tinto cuando se obtiene el residuo. Es necesario conservarlo en frío para que no fermente. La cocción es lenta pero el tiempo prolongado. Siempre se espuman y se cuelan.

CARACTERÍSTICAS:

- Color rubio - oscuro
- Trasparentes
- Sabor muy fuerte

EJEMPLOS: De ave, De ternera, De ternera y ave.

USOS: para reforzar el sabor de las salsas, sopas especiales.

FONDO RUBIO DE AVE

• Trozos de Pollo 0.5 Kg	Zanahorias 100 g
• Cebolla 40 g	Tornillo
• Laurel	Vino Blanco
• Agua 3 L	Ajo 1 diente

PROCEDIMIENTO

Sellar el pollo hasta dorar ligeramente, incorporar el resto de los ingredientes, agregar el agua dejar cocer 1 hora aproximadamente a fuego lento, espumar frecuentemente, desgrasar, incorporar el vino previamente reducido, terminar la cocción, colar y dejar refrescar.

- **JUGO DE ASADO**: (grand jus) Es un fondo rubio, generalmente de vacuno, que se vierte sobre restos de cocción de asados al horno.

USOS: Sirve de base a salsas o jugo fino para pequeñas piezas de carne o ave, previamente salteadas en aceite o mantequilla. También para carnes asadas, vegetales braceados, etc.

- **FONDO DE CAZA**: La única diferencia consiste en que sus ingredientes son carnes y huesos de animales de caza de pelo y pluma. Se prepara como los fondos oscuros. Se le puede adicionar vino tinto a la cocción. En el caso del cordero recibe el nombre de sumo.

USOS: Se utiliza en salsas calientes que acompañan carnes y aves de caza.

- **REDUCCIONES**: se obtiene al reducir los fondos rubios y oscuros. Son utilizadas para reforzar el sabor de las salsas de carnes. Pueden ser las siguientes:
- **a) Las glasas:** Al reducir a la mitad, mediante cocción los fondos oscuros y rubios, colados. Al enfriarse tienen consistencia de gelatina. Existen también de caza y de pescado. EJEMPLOS: glasa de carne o glasa de ave.

- **b) Extractos**: se obtiene al desgrasar y concentrar la glasa hasta que comienza a espesar. Al enfriarse se torna sólido.
- **c) Esencia**: igual que el anterior pero al enfriarse toma consistencia de jarabe.
- **FONDOS GRASOS**: Son las bases de salsas frías emulsionadas. Los aceites vegetales y la mantequilla clarificada constituyen los elementos básicos de los fondos grasos.

USOS: Aceite para la mayonesa, mantequilla clarificada para la holandesa y la bearnesa.

- **OTROS FONDOS**: También existen otros fondos que no necesitan ser previamente elaborados. Por ejemplo:
- Agua: se utiliza para los fondos y para todo lo que se cocina en ella.
- Leche: para la salsa bechamel.
- Jugos de frutas: para salsas agridulces.

Ambiente: aula de formación cocina

Materiales: materia prima y utensilios de cocina

Horas: 10 horas

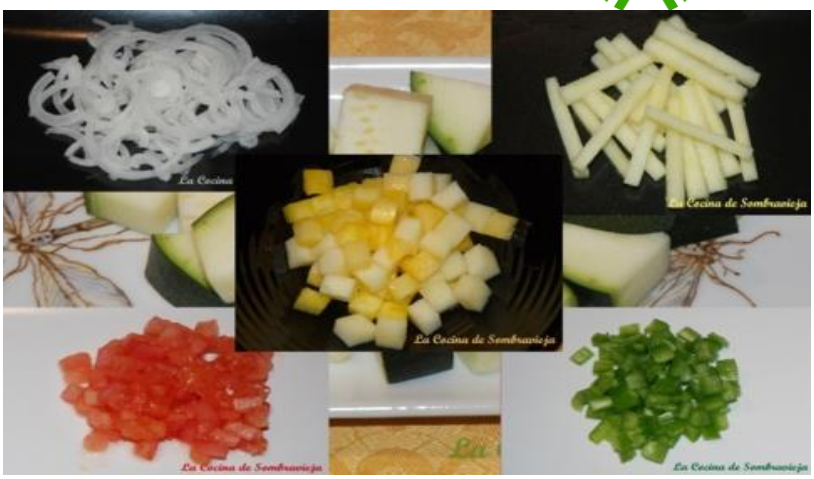
3.3 Actividades de apropiación:

TALLER 4

1. Ver el video de cortes en la cocina
   https://www.youtube.com/watch?v=g258AYoiTvw0

2. Realizar unos de los cortes y utilizar el cuchillo correctamente.

TIPOS DE CORTES BÁSICOS EN LA COCINA



De las primeras cosas que se debe aprender para cocinar correctamente son los tipos diferentes de corte que se utilizan en la cocina para preparar los alimentos. Se han desarrollado no sólo por cuidar la estética de las elaboraciones sino, y sobre todo, para reducir/controlar los tiempos de cocción. Algunos de los términos culinarios empleados son, por su origen, franceses o galicismos. Existen muchos tipos de corte, que nos hablan de cómo deben ir cortadas las verduras, hortalizas, frutas o vegetales. De ellos se describen aquí los más empleados, ilustrando los más importantes. Ahora puedes practicarlos!

Mirepoix:

Es el corte de las verduras en cubitos de 1 cm o 1,5 cm de lado, sin que importe la clase de verduras utilizadas. Tampoco importa la regularidad de los trozos, dado que no se destinan a adornar el plato. Se emplea para aromatizar salsas, asados, caldos y sopas. Las verduras tradicionalmente utilizadas son las zanahorias, las cebollas y el apio (generalmente en proporción 1:2:1), pero son igualmente frecuentes los puerros, los nabos, los pimientos y las setas. Suele ir acompañado de un bouquet garni o especias para reforzar el sabor. Dado que la principal función del mirepoix es la de proporcionar aroma, se suele desechar al finalizar la receta.



Juliana:

Consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, con ayuda de un cuchillo o de una mandolina. Antiguamente, el corte en juliana se denominaba “cincelar” (del francés: ciseler) y era de las primeras técnicas que se enseñaban en cocina.
Los vegetales cortados en juliana y salteados en mantequilla pueden servir de acompañamiento o guarnición de un gran plato.



Brunoise:

Es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 3 a 5 mm de lado) sobre una tabla de cortar. Puede elaborarse con una enorme variedad de vegetales o verduras como zanahoria,

cebolla, ajo, nabo, pimiento, etc. El corte brunoise se utiliza tanto para preparaciones en las que el corte estará visible (como un aderezo o una ensalada) como en salsas o rellenos.



Concassé:

Es una técnica culinaria que se hace a ciertas verduras (por regla general se menciona con el tomate) y que consiste en escaldar previamente para poder pelar y eliminar de esta forma más fácilmente la piel externa, y luego cortar para quitar el interior: pepitas, huesos, etc. Se pica finamente (el nombre concassé, en francés, significa finamente picado).



Jardinera:

Consiste en cortar bastones de 4 cm de largo y 4 mm de espesor. Puede realizarse con zanahorias, patatas, nabos, calabazas, etc. Es el corte más común en la elaboración de patatas fritas. El corte jardinera es muy similar a la juliana, variando el tamaño. Es, por otra parte, necesario hacer una jardinera si se quiere luego obtener una macedonia (cubos de 4 mm de lado).



Macedonia:

Es una combinación de frutas variadas, cortadas en dados de aproximadamente 1 cm y mezcladas entre sí. Es como una brunoise, pero se diferencia en el tamaño, que es más grande.



Paisana:

Son triángulos pequeños y de diferente tamaño de vegetales que son ingredientes de algunas sopas.

Rodajas:

Cortes en forma de tajadas y dependiendo del alimento pueden ser redondas como en las cebollas, o sesgadas como el plátano para freír o la papa estilo Ruffles, tienen tamaños diferentes.

Chifonada:

Se utiliza en los vegetales de hoja o verduras de hoja como la lechuga, las coles o repollos, endivias, espinacas, acelgas y otras, es un corte muy fino de tiras alargadas y se realiza enrollando la hoja muy apretada, haciendo cortes limpios y delgados.

Generalmente el cortar así las hojas las usamos para ponerlas como una cama o colchón de vegetales sobre los cuales colocar alimentos asados como carnes, aves o pescados enteros, o algunos vegetales más grandes.

También para elaborar sopas y algunas otras preparaciones o ensaladas. Se diferencia de la juliana en que solo se hace con hojas y que las tiras son más finas.

Parmentier de patatas:

Son cortes en dados de 2 centímetros.Fetas:

Los alimentos cortados en láminas, generalmente lo oímos de los quesos madurados como el parmesano, cuando cortamos los pedazos con el pelapatatas o con un laminador como la mandolina.

Ambiente: aula de formación cocina

Materiales: materia prima y utensilios de cocina

Horas: 8 horas

TALLER 05

1. Ver el videos de salsa y vinagretas
   https://www.youtube.com/watch?v=2weopPsUrCU
   https://www.youtube.com/watch?v=uNadHy4Kj8g
2. Realizar una vinagreta usando la técnica de a base .
3. Realizar una salsa básica.

BECHAMEL



La salsa bechamel se prepara con leche, harina y un ingrediente graso, como mantequilla o aceite.

Es una salsa espesa y a menudo se gratina en el horno. Se usa en platos de pasta o verduras como lasaña, canelones, espinacas, coliflor, patatas rellenas, mejillones rellenos, huevos, cardo,...

Además, las populares croquetas se elaboran con salsa bechamel muy espesa, de manera que al enfriarse quede sólida.

La salsa bechamel tiene muchas variantes y se le puede añadir queso o ingredientes picados (carne, verduras, pescado). También es posible aromatizarla con nuez moscada, curry y otras especias.

Además, se puede preparar con leche vegetal (soja, almendra, arroz...) para que sea apta para veganos y personas intolerantes a la leche.

SALSA HOLANDESA



La salsa holandesa es de origen francés y se elabora a fuego lento emulsionando mantequilla, zumo de limón y yemas de huevo. Su preparación tiene cierta dificultad y se sirve templada.

La salsa holandesa es uno de los ingredientes imprescindibles en la receta de Huevos Benedict. También se utiliza en otros platos como volovanes de champiñones, mejillones gratinados, verduras de temporada, truchas, salmonetes, vieiras gratinadas y tartaletas de salmón, espárragos.

Esta salsa cuenta con muchas variaciones. Por ejemplo, se puede sustituir el zumo de limón por zumo de naranja. También hay versiones en las que se añade nata montada para aligerarla justo antes de servir o mantequilla para darle sabor.

MAYONESA



La mayonesa es una salsa emulsionada a base de huevo y aceite. Esta salsa tiene su origen en Menorca y se sirve fría.

Al preparar la mahonesa, se le pueden añadir diferentes ingredientes para aderezarla: mahonesa de ajo, mahonesa al limón, mahonesa de azafrán, mahonesa de curry...

Se utiliza como acompañamiento de carnes, pescados, mariscos y hortalizas: bacalao con tomate y mahonesa, calamares rebozados, judías verdes y patatas, espárragos... Además, es una salsa que se sirve a menudo con hamburguesas, bocadillos, patatas fritas, perritos calientes o sándwiches.

La mahonesa también es un ingrediente indiscutible de la ensaladilla rusa y nos puede sorprender en la elaboración de postres como este bizcocho de chocolate (Mayo cake).

A partir de la mahonesa se preparan la salsa rosa y la salsa tártara. Las personas con intolerancia al huevo, pueden preparar lactonesa.

SALSA DE TOMATE



La salsa de tomate, también llamada salsa roja, se elabora a partir de pulpa de tomates a la que se le añade un sofrito de cebolla, ajo, sal y aceite. También se le puede añadir pimiento, albahaca o diferentes especias. En México se prepara habitualmente con chiles rojos, cilantro, cebolla, vinagre, limón y sal. Como curiosidad, en la cocina griega se adereza con canela.

La salsa de tomate es una de las más consumidas en el mundo y combina con multitud de recetas. Se utiliza principalmente en la base de las pizzas y con platos de pescado rebozado, carne, albóndigas, pasta, canelones, empanadillas, mejillones, pimientos rellenos,...

A partir de la salsa de tomate se elaboran salsas muy conocidas como la salsa boloñesa, salsa napolitana o salsa rosa. También se puede servir la salsa de tomate ligeramente picante.

VELOUTÉ



La salsa velouté se prepara con harina, mantequilla y caldo, que puede ser de ave, de ternera o un fumet de pescado. Esta salsa tiene una textura densa, por lo que puede parecer una crema.

La salsa velouté tiene muchas variantes, se le puede añadir crema de leche para suavizar su textura o vino blanco.

Se sirve habitualmente con platos de carne roja, aves, cerdo, huevos y pasta. Te proponemos

probarla en estas recetas de hojaldre de espárragos, gallo al horno, gratinado de cebolletas y espárragos y huevos escalfados con hongos.

SALSA ESPAÑOLA



La salsa española se elabora con caldo de carne, vino, harina y mantequilla. Esta salsa se sirve espesa y se utiliza habitualmente para acompañar platos de carne asada, a la parrilla o a la brasa y es muy popular con las albóndigas de carne.

Ambiente: aula de formación cocina

Materiales: materia prima y utensilios de cocina

Horas: 12 horas

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

COCINA BASICA

1. AL INGRESAR A UNA COCINA SE DEBE LAVAR LA MANOS HASTA LOS CODOS.
   A. VERDADERO
   B. FALSO

2. MENSIONE 4 NORMAS COMO SE DEBE DE CONSERVAR Y ORGANIZAR LA MATERIA PRIMA :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. MENSIONE ALGUNOS DE LOS EQUIPOS DE SEGURIDAD QUE SE DEBEN TENER EN LA COCINA COMO MINIMO 5

   _____

   _____

   _____

4. ESCOGER UNOS DE LOS CORTES BASICOS EN LA COCINA Y DESCRIBIR COMO VA LE CORTE Y SUS MEDIDAS

   _____

   _____

5. DESCRIBA UN FONDO BASICO DE LA COCINA

   _____

   _____

6. PREPARAR UN PLATO QUE LLEVE UN CORTE, FONDO SALSA , RECETA ESTANDAR Y UTILIZANDO LAS NORMAS DE HGIENE Y SEGURIDAD .

Ambiente: aula de formación cocina

Materiales: papel y lapicero

Horas: 12 horas

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **PROVEEDORES:**
- Un **proveedor** puede ser una persona o una empresa que abastece a otras empresas con existencias y bienes, artículos principalmente, los cuales serán transformados para venderlos posteriormente o que directamente se compran para su venta
- **MISE PLACE:** El término *mise en place,* también conocida por las siglas MEP, alude a la **preparación y disposición** de todos los ingredientes y utensilios necesarios para elaborar una receta de cocina
- **FONDOS**: El *fondo* en la *cocina* profesional es un caldo básico que se elabora como primer paso de una preparación.
- **MATERIA PRIMA:** Se conoce como **materia prima** a la **materia** extraída de la naturaleza y que se transforma para elaborar materiales que más tarde se convertirán en bienes de consumo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. (**BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA).**

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**YADID XIOMARA TOLOZA SANTOS**	**INSTRUCTORA**		

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

- La culinaria o el arte culinaro es una forma creativa de prepara los alimentos y depende mucho de la cultura en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prerparlos, asi como de los rituales sociales establecidos alrededores de la comida. No hay que confundir con gatronomia , que englobaría a esta en campo mas genral decicado a rodo lo relacionado con la cocina.

  Existe un arte culinario caracteristico en cada pueblo, cultura y región. Hoy en dia con el fenómeno de la globlizacioon, con la continua comunicación de millones de personas y la influencia de los medios de comunicación, asi como el comercio ha un mayor conocimiento y aprecios de cocinas y una mayor facilidad para acceder a sus preparación. Sin embargo, una gran mayoría de esas recetas y sus variaciones tiene sus origines en la cocinas tradicionales desarrolladas a lo largo de mucho tiempro, con rituales de preparación a lo largo de muchas generaciones.