PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: COCINA TIPICA COLOMBIANA
- Código del Programa de Formación: 63550080 - 1
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica): N/A
- Fase del Proyecto (si aplica): N/A
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica): 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:
    - Definir propuestas de mejoramiento de los productos con base en los resultado del trabajo realizado e información consultada en diferentes fuentes del conocimiento.
    - Disponer de los residuos al final de la jornada según la normatividad vigente
    - Realizar el mise en place (pre alistamiento, expresión técnica en francés) de acuerdo a la programación y recetas estándar.
    - Elaborar rellenos con salsas base de acuerdo a la receta estándar
    - Elaborar preparaciones calientes partiendo de un amasijo aplicando procedimientos técnicos y de acuerdo con las demandas del cliente.
    - Elaborar platos calientes y platos fríos nacionales de acuerdo con la programación y la receta estándar.
    - Elaborar postres calientes y postres fríos nacionales, siguiendo los
    - Parámetros de calidad
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 40 horas

2. PRESENTACIÓN

Cuando los estudiantes y aquellas personas interesadas en la culinaria nos preguntan ¿ cómo se define la cultura gastronómica colombiana?, debemos decir que es la diversidad de culturas en un mismo país , pero con algo en particular “ el sabor inigualable de nuestros

antepasados y aquel sabor tropical sin comparación ninguna”
Colombia es un país con grandes territorios, pisos térmicos, climas y sus variados productos que ofrecen sus más de un millón de kilómetros cuadrados. Es por ello que en cada región, podemos hablar de una cultura diferente y agregado a esto una combinación de tradiciones, costumbre y usos con la creatividad personal, para dar como resultado una fusión maravillosa que hoy nos permite reconocer como propios centenares de platos de nuestra gastronomía nacional.
Algunas características de la cocina colombiana: es única en el mundo, nos es nada dietética, es extremadamente variada en ingredientes ya que posee carnes de diferentes ganados, pescados de mar y de rio, crustáceos de mar y de rio, frutas y verduras exóticas.
En esta cocina utilizamos el achiote o color como colorante mas no como producto de sabor, es una cocina netamente familiar y tradicional, llegada a nosotros por intermedio de nuestras madres, es decir una cocina matronal, no existe un menú establecido para cenas formales, los platos de gran preparación son para fines de semana y al medio día, tales como frijoladas, asados, el hogao como ingredientes de platos y como salsa de otros; es la base de un gran número de platos, no hay salsas especiales para cada plato si no su misma cocción es la salsa, las verduras son consumidas cocidas y en ensaladas con hogao.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

3.1 Actividades de reflexión inicial:

¿Cómo se define la cultura gastronómica colombiana?



En grupos de trabajo de tres aprendices socializa la pregunta anterior. Tiempo 10 minutos. Una vez terminado este tiempo participar en una mesa redonda, donde cada aprendiz aportara sus conocimientos sobre el tema.

Ambiente requerido: socialización, participación activa, trabajo en equipo

Estrategias o técnicas didácticas activas: socialización, participación activa, trabajo en equipo,

Materiales de formación: lana, cartulina de colores, marcadores, cinta, talento humano, papel Kraft, video beam, portátil, sonido.

Material de apoyo: conocimientos previos, historia de la cocina colombiana

Duración de la actividad: 2 horas.

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

3.2.1.- Elaborar receta estándar de las preparaciones, según ordenes de producción.

En grupos de 6 aprendices elaborar las recetas estándar de todas las preparaciones realizadas en los talleres de cocina**.**

3.2.2.- Realizar preparaciones de la cocina nacional, teniendo en cuenta las características organolépticas de los alimentos

Con base a la orientación del instructor, en grupos de 5 aprendices, analiza el documento de la cocina criolla colombiana y realiza un resumen de los principales productos utilizados en la cocina y sus principales platos, según la región asignada a cada grupo. Debe presentar un collage para la socialización sobre el tema a los demás aprendices.

Ambiente requerido: Ambiente de formación

Estrategias o técnicas didácticas activas: socialización, participación activa, trabajo en equipo,

Materiales de formación: lana, cartulina de colores, marcadores, cinta, talento humano, papel Kraft, video beam, portátil, sonido.

Material de apoyo: conocimientos previos, historia de la cocina colombiana

Duración de la actividad: 16 horas.

3.2.3.-Aplicar técnicas en la preparación de alimentos nacional e internacional, teniendo en cuenta la receta estándar."

Participar activamente en los talleres de cocina criolla colombiana.

Taller 1. El hogao, sus características, usos, aplicaciones y variedades en la cocina colombiana.

Región atlántica e insular

Taller 2.- Preparación de platos como: Rondón, posta costeña, los quibbes, la arepa de huevo, sancocho de rabo, las carimañolas, bollo limpio.

Taller 3.- Sancocho trifásico, postre de ñame, arroz con coco, arroz con camarones. arroz de lisa, el mote, chicha costeña.

Región Andina

Taller 4.- Antioquia La bandeja paisa, el mondongo, arepa paisa, sobrebarriga

al horno, papas chorreadas

Taller 5.- Cundinamarca. el ajiaco, sopa de patacón, changua, lengua en salsa de alcaparras, calentados.

Taller 6.- huila. Tamales, viudo de bocachico, bagre en salsa criolla, avena, aloja, sevillana.

Taller 7.- Huila. Lechona, sevillana, chicha. Masato.

Taller 8.- empanadas, bizcocho achira, bizcocho tostado, pandeyuca, almojábanas, avena de yuca.

Taller 9.- Tolima. Tapao, lechona tolimense.

Taller 10.- Santander. Mute santadereano, pepitoria de chivo. Cabrito al horno. Carne oreada.

Taller 11.- boyaca. Mazamorra chiquita, cuchuco de trigo, zarapas de mazorca, envueltos de mazorca.

Taller 10.- Región Pacifica. Sancocho de cerdo, champús, la lulada, mojarra frita, al horno, jugo de borojo, cambutte o encocado de caracol, pastel valluno, chuletas vallunas de cerdo, sancocho de gallina.

Taller 11- Región Llanos Orientales. Sancocho de res, carnes a la parrilla, ternera a la llanera, la mamona, bagre en salsa de carambolo, capon de ahuyama.

Taller 12.- Región Amazónica. Sancocho de res, sancocho de pescado, chupe de pescado, carnes a la brasa, sudado de ave

Ambiente requerido: Ambiente de formación Cocina

Estrategias o técnicas didácticas activas:

Materiales de formación: productos para elaboración de las recetas

Material de apoyo: Recerta estándar.

Duración de la actividad: 32 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

- Achiote (o Bija): Semilla utilizada para dar color amarillo-rojizo y sabor a guisos y arroces.
- Hogao: Salsa base de la cocina colombiana hecha con cebolla larga, tomate, ajo, comino y aceite/manteca, usada para aliñar casi cualquier plato.
- Amero: Hoja seca que cubre la mazorca, utilizada para envolver tamales o bollos.
- Bijao: Hoja grande utilizada para envolver envueltos, tamales o hallacas, aportando un aroma característico.
- Ahuyama: Zapallo o calabaza de pulpa naranja, muy común en sopas y cremas.

  Arracacha: Raíz tuberosa similar a la zanahoria blanca, esencial en el ajiaco y sopas.
- Bofe: Pulmón de res utilizado en la fritanga.
- Sudar: Cocción lenta y tapada de carnes o vegetales en sus propios jugos y un poco de grasa, técnica clave para carnes.
- Majar: Machacar o triturar ingredientes (generalmente especias o ajo) en un mortero o batea de madera.
- Sofreír/Rehogar: Cocinar alimentos a fuego lento en poca grasa para resaltar sabores.
- Batea/Artesa: Recipiente grande de madera, usualmente circular, utilizado tradicionalmente para amasar o preparar alimentos.
- Envueltos: Alimentos envueltos en hojas de bijao o amero y cocidos al vapor o agua (ej. tamales, bollos).

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

ALZATE LONDOÑO, Jaime Guía profesional de Cocina.

BRAVERMAN. J.B.S Bioquímica de loa alimentos. Editorial El Manual Moderno. México 1993

BURTON, Donald y ROUTH. Joseph. Química Orgánica y Bioquímica. Editorial Interamericana. México 1977.

CHARLEY ,Helen. Tecnología de Alimentos. Procesos químicos y físicos en la preparación de Alimentos. Ed .Limusa México 1995

Biblioteca hogarama, Aromas y Deleite de nuestra cocina, editorial Cultura Libreraria Americana s.a.
La Gran Cocina Colombiana, Editorial océano grupo editorial, volumen I, II y III.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Ximena Acevedo Viancha**	**Instructora**	**Cocina**	**Febrero de 2026**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					