PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **Técnico de cocina.**
- Código del Programa de Formación: **635503.**
- Nombre del Proyecto **: Aplicación de técnicas y procedimientos de cocina en establecimientos gastronómicos**
- Fase del Proyecto : **EJECUCION**
- Actividad de Proyecto: **Identificar las materias primas y los peligros de contaminación en la preparación de alimentos.**

DURACIÓN DE LA GUÍA: **Total 65 Horas.**

COMPETENCIA:

Control del manejo de las materias primas en la producción de alimentos.

- **Resultados de aprendizaje**

  RAP:2-Solicitar materias primas de acuerdo con órdenes de producción, receta estándar, ficha Técnica, procedimientos y principios éticos de responsabilidad.65
  RAP:3- Almacenar materias primas teniendo en cuenta riesgos de contaminación, técnicas de conservación y procedimientos establecidos-.62

1. Formulación de las actividades de aprendizaje

3.1 Actividad de reflexión inicial

2. PRESENTACIÓN

- Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollo de habilidades y destrezas
- Guiar y organizar el aprendizaje de manera que se oriente al desarrollo integral del aprendiz
- Motivar a la acción, al trabajo autónomo sistemático y organizado
- Relacionar conocimientos previos con los nuevos para la construcción significativa de los mismos
- Promover el aprendizaje colaborativo y el crecimiento integral del grupo

Observe el video denominado “Unidades de medida” Disponible en https://youtu.be/4e-dsOgOIrA https://youtu.be/wk6WSiILWvU

Elabore un cuadro sinóptico de las unidades de medida observadas en el video

Compare las unidades de medida con sus diferentes conversiones

Peso	1 kilogramo	_____ gramos
Peso	1 Libra	_____ gramos
Peso	1 onza	_____ gramos
Volumen	1 Litro	_____ mililitros
Volumen	1 cucharada	_____ mililitros
Volumen	1 Taza	_____ mililitros
Volumen	1 Botella	_____ mililitros
Tiempo	1 Día	_____ Horas
Tiempo	1 Día	_____ minutos
Tiempo	1 Hora	_____ minutos
Tiempo	1 Hora	_____ segundos
Tiempo	1 Minuto	_____ Segundos
Temperatura	0 °C	_____ °F

Represente Por medio de operaciones la solución a las siguientes situaciones

1. ¿Cuántos kilos de pasta para hacer espagueti hay en un almacén en el que se encuentran 127 envases de 0,5 kilos cada uno y una caja con 353 kilos?
2. En una granja hay 140 vacas. Cada vaca da diariamente 15 litros de leche. Venden el litro a $3500 pesos mcte ¿Cuánto dinero obtendrán al cabo de un mes?

3. Hemos comprado 12 cajas de aceite de Girasol Premier para toda la clase. Cada caja contiene 15 botellas y cada botella contiene 750 ml. ¿De cuántas botellas disponemos? Si somos 25 aprendices ¿cuántos mililitros le corresponde a cada uno?
4. Nueve docenas de huevos, más siete huevos,¿cuántos huevos son?
5. Para ir de viaje a Santa Marta partimos a las 8:00 am (de la mañana) con una velocidad de 60 Km./h. ¿A qué hora llegaremos si la distancia es de 954 Km.?

Resuelva los ejercicios que se encuentran en el anexo 1

RECETA ESTANDAR

Lea El formato de la receta estándar con cada uno de sus componentes, como anexo # 2 y identifique cada paso y Complemente la información basada en el video denominado "Receta Estándar" disponible en: https://youtu.be/AMK1hQ0dIjM.

Represente por medio de un mapa mental las variables que están sujetas a algún tipo de cambio en la Receta Estándar.

Complete la receta estándar que se encuentra en el anexo #3, teniendo en cuenta el cambio de la cantidad de ingredientes basado en el número de porciones que deben ser preparadas.

Participe en la mesa redonda y comparta con sus compañeros las definiciones, usos e importancia de:

1. Determinar el costo potencial del plato y la fijación de los precios.
2. estandarizar el proceso productivo y la presentación al cliente de los platillos
3. ofrecer un servicio óptimo y a que todos los platos tendrán el mismo tamaño y presentación,
4. importancia en el área de compras para llevar a cabo una gestión eficiente.
5. Permitir, calcular y determinar el tipo de equipo y las condiciones de infraestructura que requiere la cocina para su elaboración.

Elabore en un formato Excel formulado una receta estándar con la información que se encuentra en el anexo # 4

orden de producción

Lea la NORMA TÉCNICA NTS-USNA SECTORIAL COLOMBIANA 001, "PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO CON EL ORDEN DE PRODUCCIÓN" disponible en el siguiente enlace https://www.citur.gov.co/publicaciones?s=N#gsc.tab=0

Elabore una red conceptual con la información obtenida en la norma técnica sectorial Colombiana 001

Analice el orden de producción que se encuentra a continuación.

FORMATO DE PRODUCCIÓN PECUARIA
F04-6060-001 / 06-10 Versión 1

Proceso: Producción de Bienes y Prestación de Servicios
Procedimiento: Planeación y Control de la producción

MODELO DE MEJORA COTINUA

AREA TECNOLÓGICA PECUARIA
UNIDAD: _____

PRODUCCIÓN DE LECHE DIARIA
FECHA: MES: _____ SEMANA DEL: _____ AL _____

		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		
ID. Hembra	NOMBRE	M.	T.	M.	T.	M.	T.	M.	T.	M.	T.	M.	T.	M.	T.	TOTAL /LITRO
TOTAL MAÑ/TAR.																
TOTAL DIA																
TOTAL REMISIONES																
REMISIÓN DÍA																

RESPONSABLE (S): _____
_____

Formato de una Orden de Producción

ITP

ORDEN DE PRODUCCION No. _____

Fecha De Expedición De La Orden _____
Departamento _____
Sirvase Producir Lo Siguiente:
Articulo _____ Cantidad _____
Iniciado _____ Terminado _____
Referencia:Pedido No. _____ Especificaciones _____
Fecha De Entrada Al Almacén _____

Materiales					Labor O Trabajo					Gastos Indirectos			
Vale No.	Material	Cantidad	Precio Unitario	Valor Total	No. De Obreros	Nombre	Horas Trab.	Cuota X Hora	Valor Total	Horas Traba.	Cuota X Hora	Cantidad Apl.	Observaciones
			Suma					Suma			Suma		

Resumen:
Material Directo $ COSTO DIRECTO $ COSTO TOTAL DE PRODUCCION $
Labor Directa $ Gastos Indirectos De Producción $ COSTO UNITARIO $ + Utilidad De %
Precio De Venta : $

Expedida Por: Recibida Por: Cumplida Por: Control Contabilidad

Instituto Tecnologico De Pachuca

Realice una orden de producción teniendo en cuenta un menú colombiano de su preferencia, incluya la receta estándar

ALMACENAMIENTO

Visite una tienda, supermercado o plaza de acuerdo a su cercanía e identifique las diferentes secciones y los artículos que están organizados en ellas

Complete el siguiente cuadro con la información adquirida en la visita.

cantidad (Unidad, gramos, libras, litros)

Temperatura de almacenamiento (°C, temperatura ambiente)

Tabla 1. Productos

Productos	**Lugar**			**Cantidad**	**Temperatura de almacenamiento**
	Tienda	supermercado	plaza		
Huevos					
Leche					
aceite					
arroz					
sal					
azúcar					
panela					
Tomate					
Cebolla larga					
Cebolla cabezona					
Carne					
Pollo					
Gaseosa					
Pescado					
Mantequilla					
Harina					
Ajo en pasta					
Queso					

champiñones					
Agua					
Cafe Instantaneo					
Chocolate					
Spaguetti					
Atún					

Represente por medio de un cuadro comparativo los requisitos para el almacenamiento de la materia prima, materia prima congelada, materia prima en seco información que se encuentra disponible en NORMA TÉCNICA NTS-USNA SECTORIAL COLOMBIANA 007 “NORMA SANITARIA DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS” que se encuentra en el siguiente enlace https://www.citur.gov.co/upload/publications/documentos/100.NTS_USNA_007.pdf

Organice las materias primas e insumos de acuerdo con las condiciones de almacenamiento que se encuentran en el anexo # 5

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

NORMA TÉCNICA NTS-USNA SECTORIAL COLOMBIANA 001” PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO CON EL ORDEN DE PRODUCCIÓN”

NORMA TÉCNICA NTS-USNA SECTORIAL COLOMBIANA 007 “NORMA SANITARIA DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS”

video “Unidades de medida” Disponible en https://youtu.be/4e-dsOgOIrA

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 Conocimiento : **Evidencias de Desempeño** **Evidencias de Producto:**	**Establece requerimientos de materia prima según orden de producción, receta estándar y procedimiento de solicitud.**	
Evidencias de Conocimiento : **Evidencias de Desempeño** **Evidencias de Producto:**	**Ejecuta procedimientos de recepción de materia prima con base en normativa sanitaria y principios éticos.**	
Evidencias de Conocimiento : **Evidencias de Desempeño** **Evidencias de Producto:**	**Organiza materias primas con base en grupos de inventrio, areas de almacenamieno, normativa y método de conservación.**	

Evidencias de Conocimiento : **Evidencias de Desempeño** **Evidencias de Producto:**	**Registra información del almacenamiento según procedimiento.**	

Competencia: Control de manejo de materias primas.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencias de conocimiento **1.**	Contribuir a la preservación y mejoramiento del medio ambiente haciendo uso adecuado de los recursos naturales y los creados por el hombre." Consolidar un equipo de trabajo, aportando conocimientos, ideas y	**Cuestionario**
Evidencias de desempeño **1.**		**Lista de cheque**

Evidencias de producto 1.	experiencias en pro del logro de los objetivos propuestos.	**Lista de chequeo**

4. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

5. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Martha Isabel Rincón Báez.	Instructor Asesor metodológico de diseño y desarrollo curricular.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito capital.	Agosto de 2017.
	Ronald Fernando Quintana Arias.	Instructor ciencias.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017.
	Pedro Alberto Morales Aponte.	Instructor cocina.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017.
	Jaime Alberto Franco Osorio.	Instructor cocina.	Centro de Comercio y Servicios- Regional caldas.	Agosto de 2017.
	Juan Pablo Fernández Sarmiento.	Instructor cocina.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017.
	Martha Leonor Mora Delgado.	Instructor cocina.	Centro de la Industria la Empresa y los Servicios - Regional Norte de Santander.	Agosto de 2017.
	Miguel Mortigo	Instructor Bilingüismo	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017
	Edgar Javier Grosso Cortes	Instructor de cultura física	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Septiembre de 2017
	Paola Andrea Hernández	Instructor Ética	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Octubre de 2018
	Patricia Leuro	Instructor Manipulación y Alimentos	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Octubre de 2018

1. **Control de cambios** (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del cambio
Autor (es)	**EDY MAYERLY GONZALEZ CAÑON**	**INSTRUCTOR**	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos-Regional Distrito Capital.	**OCTUBRE 2018**	**DISEÑO CURRICULAR**

ANEXOS

Rubrica 1
Implementación de hábitos saludables

RASGO	INDICADORES			
Ejecuta actividades de acondicionamiento físico orientadas al mejoramiento de la condición física en los contextos productivos y sociales al identificar los diferentes tipos de lesiones que se pueden presentar en el contexto productivo y social. **30 %**	Identifica todas las lesiones que se pueden presentar en el contexto productivo y social. Fracturas. **1.** Periostitis. **2.** Esguince. **3.** Luxación. **4.** Distención Muscular. **5.** Tendinitis. **6.** Contusión. **7.** Calambre Muscular. **8.** Sobrecarga Muscular. **9.** Contractura. **10.** Dolor Lumbar. **11.** Mareo. **12.** Insolación. **30%**	Identifica al menos 11 de las 12 lesiones. **20%**	Identifica entre 2 a 9 de las 12 lesiones. **10%**	Identifica al menos 1 de las 12 lesiones. **5%**
Ejecuta el protocolo básico de primeros auxilios de accidentes que se pueden presentar en el contexto productivo y social. **50 %**	Tiene en cuenta todos los pasos del protocolo: **1.** Determina los peligros en el lugar del accidente ubicando al herido en un lugar seguro. **2.** Comprueba que las vías respiratorias estén libres **3.** Evita movimiento innecesarios **4.** Comprueba sensibilidad y movimientos (si la victima esta consiente) **5.** Coloque al herido en posición lateral de seguridad **6.** Cubre con ropa al herido para mantener su temperatura corporal. **7.** Muestra seguridad emocional y física. **8.** No obligar al herido a moverse si se sospecha una fractura. **9.** No administrar medicamentos **10.** No proporciona líquidos por vía oral **11.** Evite comentarios sobre el estado de salud del paciente **12.** La ejecución del protocolo dura menos de 5 minutos. **50%**	Tiene en cuenta al menos 10 de los 12 pasos solicitados. **40%**	Tiene en cuenta de 2 a 9 de los 12 pasos del protocolo. **20%**	Tiene en cuenta al menos 1 de los 12 pasos solicitados. **10%**

Los integrantes del grupo evidencian <u>competencias actitudinales que se plasman en el: saber-saber, saber-ser, y saber-hacer</u>. **20%**	El grupo tiene en cuenta todos los parámetros planteados: **1.** Utilizan un vestuario apropiado para ejemplificar una lesión en un contexto productivo. **2.** Ubicación haciendo uso adecuado de las instalaciones. **3.** Materiales que den evidencia de la lesión. **4.** Utiliza términos claros y apropiados para ser aplicados en el contexto productivo y social. **5.** Realiza el registro y presentación de todas las actividades en la plataforma Blackboard dispuesta para los soportes virtuales de formación. 20%	Tiene en cuenta al menos 4 de los 5 parámetros solicitados. 10%	Tiene en cuenta al menos 3 de los parámetros solicitados. **5%**	Tiene en cuenta al menos 1 de los 5 parámetros solicitados. **1%**

Firma Aprendiz: _____ **Identificación:** _____

Programa de Formación: _____ **Ficha No:** _____

Fecha Diligenciamiento: _____

Tabla 4: Rubrica de evaluación prueba física-evidencia 3.
Autor: Elaboración propia.

RASGO	**INDICADORES**				
Aplica los test de condición física según técnicas de medición que requieren coordinación motriz fina y gruesa teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral. ***100%***	Realiza las 14 actividades y tiene el promedio de tiempo mínimo estandarizado de todas las actividades seleccionadas. Cada actividad de repetición tiene un minuto de duración. **1.** Pararse y acostarse (20 repeticiones). **2.** Escalera (30 repeticiones). **3.** Abdominales (25 repeticiones). **4.** Velocidad (20 metros en 7 segundos). **5.** Salto vertical (30 repeticiones). **6.** Agilidad (tiempo de 20 segundos). **7.** Flexión sobre un pie (18 repeticiones). **8.** Tracción (30 segundos). **9.** Extensión de brazos (10 repeticiones). **10.** Flexión de pecho (18 repeticiones). **11.** Salto de longitud (desplazamiento de 1.40 metros). **12.** Salto lateral con cuerda (35 repeticiones). **13.** Test de Cooper (2200 metros). **14.** Wells (10 cm). **100%**	Realiza las 14 actividades, pero **no tiene el promedio** de tiempo mínimo estandarizado de todas las actividades seleccionadas. **80%**	Realiza más de 8 de las 14 actividades propuestas. **60%**	Realiza entre 4 a 7 de las 14 actividades propuestas. **30%**	Realiza entre 1 a 3 de las 14 actividades propuestas. **10%**

Firma Aprendiz: _____ **Identificación:** _____

Programa de Formación: _____ **Ficha No:** _____

Fecha Diligenciamiento: _____


SENA

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **Técnico de cocina.**
- Código del Programa de Formación: **635503.**
- Nombre del Proyecto **: Aplicación de técnicas y procedimientos de cocina en establecimientos gastronómicos**
- Fase del Proyecto : **EJUCUCION**
- Actividad de Proyecto: **Identificar las materias primas y los peligros de contaminación en la preparación de alimentos.**

DURACIÓN DE LA GUÍA: **Total** 220Horas.

COMPETENCIA:
- **Preparación de alimentos (Cocina).**
- **Preparación de alimentos (Repostería).**

- **Resultados de aprendizaje**
  RAP 3-Realizar preparaciones de base de repostería y panadería de comedor según técnicas, orden de producción y normatividad sanitaria.80
- RAP:1. Efectuar procedimientos de alistamiento en materias primas de acuerdo con técnicas, parámetros de producción y calidad.60
- RAP :2. Elaborar productos de cocina de acuerdo con técnicas, receta estándar, órdenes de producción y normativa sanitaria.80

1. 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.

Por otra parte; en Colombia la importancia de manejar un segundo idioma o más es uno de los objetivos de cualquier tipo a nivel social, por lo tanto, el SENA es una de las instituciones donde se preocupa por que los aprendices desarrollen competencias comunicativas para desenvolverse en diferentes contextos apuntando al programa en cocina.
De la misma manera el aprendizaje de un segundo idioma tan importante como el inglés permite abrir nuevas oportunidades laborales a los aprendices que realizan este programa. Por ende, el SENA tiene como propósito generar espacios donde se desarrollen interacciones y conocimientos que involucren los conceptos teóricos de las competencias técnicas con la práctica del idioma inglés. De acuerdo a lo anterior, esta guía se enfoca en desarrollar un contenido teórico y práctico en temas genéricos en cocina basados en lengua Inglesa.

2. Formulación de las actividades de aprendizaje

3.1 Actividad de reflexión inicial

1. 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 la humanidad, 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 convencional
   Materiales: papel bond tamaño carta, esfero.

3.3 Actividades de apropiación y transferencia de conocimientos.

1. De acuerdo con la asignación del instructor, y en grupos de cinco aprendices, consulten sobre una de las siguientes épocas de la evolución de la cocina analizando su origen, así como la influencia del clima y de la cultura, los alimentos representativos y avances tecnológicos que hayan impulsado su desarrollo.

   Épocas:
   - ❖ Paleolítico.

- ❖ Eneolítico.
- ❖ Edad de los metales.
- ❖ Edad Antigua.
- ❖ Edad Media.
- ❖ Edad Moderna.
- ❖ Edad Contemporánea.

- ✓ Por medio de caricaturas socialicen con los demás compañeros el resultado de la consulta sobre la época asignada.
- ✓ Colectivamente, elaboren una línea de tiempo de toda la evolución vista, apoyándose en el siguiente ejemplo (figura 1) y con la información obtenida anteriormente:



Figura 1: línea de tiempo evolución del Hombre
Fuente: recuperado de:
https://es.pinterest.com/search/pins/?q=linea%20de%20tiempo&rs=typed&term_meta[]=linea%7Ctyped&term_meta[]=de%7Ctyped&term_meta[]=tiempo%7Ctyped

Ambiente: aula convencional
Materiales: cartulina por pliegos y por octavos, marcadores permanentes y borrables.

2. Los hechos históricos ocurridos en cada región del mundo permitieron su desarrollo gastronómico definiendo las clases y las tendencias de la cocina. Lea el *Anexo 1_¿Qué es la gastronomía y cuál es su tipología?*, realice otras consultas sobre el tema y complete la *Tabla 1_Comparativo sobre las Gastronomías por Tipología:*

Tabla 1: Cuadro comparativo gastronomías e influencia
Fuente: Equipo de desarrollo curricular

Tipo de gastronomía	Tipo de plato	Nombre del plato	Ingredientes principales	Modo de preparación	Influencia
Régimen					
Época					
Religión					
Corriente					
Enfermedades					

Con relación al anexo 1 y la figura 2 elabore un mapa geográfico donde ubique las *Gastronomías por Influencia Mundial* y los siguientes aspectos:

- ❖ Tipo de cocina
- ❖ Platos representativos
- ❖ País o países
- ❖ Ingredientes principales
- ❖ Modos de preparación



Figura 2: Mapa sobre la gastronomía colombiana.
Fuente: recuperado de:
https://es.pinterest.com/pin/420734790168386885/

Ambiente: aula convencional
Materiales: papel periódico por pliegos, marcadores permanentes y borrables.

3. Previo al encuentro presencial, consulte sobre los aportes de los autores más representativos de la cocina nacional y regional.
Elabore en sesión de formación una bibliografía y biografía que incluya imágenes y datos relevantes sobre el trabajo de uno de los autores consultados. Organice una galería para la socialización de resultados.

Ambiente: aula convencional
Materiales: cartulina por pliegos, marcadores permanentes y borrables.

4. Consulte en la biblioteca del SENA o en el link http://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/Paginas/bibliotecas-de- cocinas.aspx el tomo 15, *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia*, de la *Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales de Colombia*, y realice las siguientes lecturas:

- ✓ "Tres herencias gastronómicas" (pp. 43-68).
- ✓ "La comida casera de ayer y hoy" (pp. 605-612).
- ✓ "Soberanía alimentaria, biodiversidad y cocina andina" (pp. 659-670).

Participe en el foro de discusión dirigido por el instructor y suba las conclusiones a la plataforma LMS, en el espacio habilitado para tal fin.

Ambiente: aula convencional, plataforma LMS.
Materiales: cartulina por pliegos, marcadores permanentes y borrables.

TALLERES

La integración de la teoría y la práctica a través de una metodología activa y de aprendizaje por proyectos, lleva a la formación del profesional integral SENA. Para ello, se diseñaron diferentes talleres con el fin de fortalecer el desarrollo de habilidades y competencias necesarias en el desempeño del mundo de la vida (social y productiva). Tenga en cuenta los estándares de materia prima para talleres de formación.

1. **Aplicar prácticas higiénicas (limpieza y desinfección)**
   Taller # 1 cocina (II trimestre)
   Aplique el plan de limpieza, desinfección y manejo de residuos (elaborado en la cartilla limpieza, desinfección) ejecutando el POES elaborado en la guía 1.
   Consulte en el libro *La cocina de referencia tomo 1* (pp. 7- 10).

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

2. **Manejo de equipos, cuchillos y otras herramientas**
   Talleres # 2 – 3 cocina (II trimestre)
   Participe en la demostración del uso de los equipos que realice el instructor. Observe con atención.
   Consulte las fichas técnicas de equipos elaboradas en la Guía de Aprendizaje No. 2.
   Según los equipos disponibles en su centro de formación, identifique el uso, el cuidado, los posibles riesgos y los protocolos de limpieza y desinfección.

El cuchillo es una extensión del cuerpo del cocinero; es importante aprender a manejar esta herramienta y usarla adecuadamente.

- ✓ Observe el video *Cuchillos en la cocina* disponible en el link **http://www.ciavideos.com/?v=606**
- ✓ Identifique las clases y las partes del cuchillo, técnicas de afilado y uso de la chaira.
- ✓ consulte en en el libro *La cocina de referencia tomo 1* (pp. 14- 19). Para ello, en el taller se verán temas sobre cuchillería profesional . ".
- ✓ Consulte en en el libro *La cocina de referencia tomo 1* (pp. 20- 34). Para ello, en el taller se verán temas sobre equipos, baterías de cocina y utensilios. ".

En preparaciones preliminares, profundice en: "pelado al vivo"; "gajos"; "porción de desayuno"; "abanico"; "pluma dentado"; "acanalado"; "rondel" y "parisien". Dichas técnicas se aplicarán en el taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

Así mismo, en el taller de cocina, y con orientación del instructor, practique el uso del cuchillo (inicialmente, con harina y zanahoria), para desarrollar las habilidades de manejo y la aplicación de técnicas de corte.

3. Técnicas de preparaciones base (frutas y verduras)
Taller # 4,5 y 6 cocina (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

❖ Revise el capítulo *Verduras (pp 40-141),* profundice en cortes básicos (pluma, dentado, acanalado, rondel, parisina, *eclase*, sesgo, *chifonade*, arreglo de plátano y yuca). Realice prácticas preliminares de los tipos de corte utilizando plastilinay el *Anexo 5_Tabla de Cortes*. Así mismo, revise del libro *La cocina de referencia tomo 2* el capítulo *"*Entr*emeses fríos" (73-90). Amplíe e*l tema sobre empaque al vacío, etiquetado y conservación que se aborda en la competencia básica "control y verifi*cación de materias prim*as".

Consultar del libro *La cocina de referencia tomo 1 (pp.* 11- 12)*. Am*plíe el tema sob*re verduras*.
Consultar del libro *La cocina de referencia tomo 1* (pp. 142- 153)*.* Amplíe el tema sobre frutas.

✓ Socialice el capítulo "Cocciones" del tomo 1, profundice en las técnicas de: blanquear (p. 376-377), cocer a vacío (pp. 392-393), cocción a la inglesa en papas (pp. 372-373), amplié sobre esta técnica de cocción a partir de otras bibliografías.
✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

1. Ejecute la recepción de materia prima (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Efectué los cortes establecidos para cada vegetal con la orientación del instructor. Tenga en cuenta el *Anexo 5_Tabla de cortes*.

4. Mariscos y Pescados
Taller # 7, 8 cocina (II trimestre)

❖ **Bases teóricas:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1, en las pp. 154-186 se contextualiza sobre pescados y mariscos. Profundice. En el libro *La cocina de referencia* tomo 2 en "mariscos" (pp. 187-200)

✓ Establezca diferencias entre las características de los crustáceos, los cefalópodos, los bivalvos, los gasterópodos y los camarones de agua dulce.
✓ Los caldos cortos (*court bouillon*) y la conservación.
✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.
✓ Con base en la lectura identifique los tipos de pescados, clasificación por conservación, grasa, forma, hábitat, métodos de cocción (p. 360) (sin pardeamiento partiendo del frio; sin pardeamiento partiendo del calor; con pardeamiento, combinada; desplazamiento y calentamiento molecular "microondas"), técnicas (pochear, cocción al vapor, saltear, asar, rostizar, cocer en cacerola, freír, coser en ragú, brasear); así como la elaboración del caldo corto "*court bouillon"*.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller. Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de materia prima (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas elaboraran y dependiendo la instrucción del instructor se consumirán o reservaran (empacar al vacío, etiquetar y congelar) las materias primas (dependen de la disponibilidad regional):
   - ✓ Almeja negra en concha (arreglar).
   - ✓ Calamar morado sin arreglar (limpiar, apanar, freír).
   - ✓ Camaron tigre crudo (blanquear en caldo corto).
   - ✓ Langosta cruda (blanquear, lavar, retirar caparazón, desvenar, pochar).
   - ✓ Calamar tubo (anillos y blanquear).
   - ✓ Mejillón negro (media concha y degustar jugo al natural).
   - ✓ Pulpo entero (asustar, hervir, corte de cabeza en dados medios, corte de tentáculos, degustar y guardar).
   - ✓ Gambas (lavar, blanquear, empacar al vacío).
   - ✓ Vieiras (limpiar, hermosear, guardar al vacío).
3. Diligencie el formato de *Panel sensorial Anexo 7*.
4. Realice una retroalimentación de los resultados alcanzados, así como las causas que justifiquen estos resultados.
5. Ejecute la recepción trucha, bagre, sierra, mojarra, lenguado, corvina, y salmón (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación). Tenga en cuenta que las materias primas dependen de la disponibilidad regional.
6. Filetee trucha, lenguado, la corvina, y el salmón.
7. Guarde todas las espinas resultantes del corte del lenguado y la corvina.
8. Elabore un caldo corto (p. 337).
9. Realice la cocción pochado que se encuentra en el capítulo de cocciones (pp. 363-365).
10. Diligencia el formato de *Panel sensorial Anexo 7*.
11. Realice una *Clasificación de pescados Anexo 8*, de acuerdo a: habitad, forma, tipo de grasa.

5. Carnes

Taller # 9 cocina (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

Tanto en el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. 206-232) y tomo 2 (pp. 201-258) se contextualizan algunas carnes de carnicería. Profundice en *el* tomo 1 sobre “lomo de res ancho” (pp. 222-224), “lomo fino” (p. 221) y en el tomo 2 sobre “solomillo” (p. 209).

La carne de res es un producto esencial. Para su comercialización, su cuerpo se divide en dos mitades (medias *canales)* de las que se harán diferentes cortes, cuya variabilidad (americano, europeo) depende de: herencia cultural de cada país, condiciones de calidad, textura, color, maduración, pH, y el estado de conservación.

En cocina, el término *carne* se aplica a la carne de bovinos, ovinos, caprinos, porcinos y equinos. En gastronomía, se clasifica, según su color, en *rojo*, *blanco* y *rosado*.

- ✓ Visite el link: http://www.ciavideos.com/videos/search/eyJyZXN1bHRfcGFnZSI6InZpZGVvc1wvc2VhcmNoIiwia2V5d29yZHMiOiJiZWVmIn0, de la The Culinary Institut of America (CIA) y revise los videos relacionados con carnes.

Así mismo, amplié sus conocimientos visitando los siguientes links:
- ✓ https://www.slideshare.net/Fedegan/carnes-de-colombia-carta-fedegn-111
- ✓ http://www.friogan.com/contenido/contenido.aspx?catID=22&conID=74
- ✓ https://www.slideshare.net/rlnobre/cortes-de-carnes
- ✓ https://www.slideshare.net/jsebasmd/cortes-14417359

Tomando como base el libro *La cocina de referencia* tomo 1 y 2, en grupos de cortes de carnes asignados por el instructor (máximo 5 aprendices) indaguen:
- ✓ ¿Cómo se comercializan en su región?,
- ✓ ¿Cuáles son los más comunes?,
- ✓ Técnicas y términos de cocción.
- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifiquen conceptos y planifiquen el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller. Asimismo, cada grupo debe subir sus resultados a la plataforma LMS.

Nota: Recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas realizarán:
   - ✓ Arreglar limpiar, cuidando las BPM.
   - ✓ Empacar al vacío.
   - ✓ Reconocimiento de producto.
   - ✓ Aplicar técnica de cocción contextualizada.
   - ✓ Aprender y aplicar términos de cocción para los cortes que aplican (azul, medio, tres cuartos y bien asado).
   - ✓ Panel sensorial (Anexo 7).
3. Cada brigada realizara el siguiente porcionamiento, empacar al vacio y rotular de acuerdo a las especificaciones técnicas:
   - ✓ (Sobre barriga): porciones de 200 gr.
   - ✓ (Lomo ancho): porciones de 250 grs (corte mariposa).
   - ✓ (Lomo fino-medallones): porciones de160 gr albardadas
   - ✓ (Lomo fino-chateaubriand): porciones de 250 gr
   - ✓ (Lomo fino baby): porciones de 250 grs.
   - ✓ (corte stragonoff y tournedos): porciones de 100 grs.

6. Carnes-Cocciones

Taller # 10 cocina (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. 359-479) se contextualiza las cocciones. Profundice en “braseado” (pp. 468-479) “asado” (pp. 420-431), vacío (pp.392-393) haciéndolo más agradable al paladar (palatales), como sus diferentes aplicaciones.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas ejecutaran los cortes y método de cocción a cada corte.
   - ✓ Cada brigada realizara el siguiente Porcionamiento, preparación, empacar al vacio y rotular de acuerdo a las especificaciones técnicas: (Murillo o lagarto): dados de 3 x 3 estofado.
   - ✓ (Punta de anca): medallones de 150 grs asados.
   - ✓ (Costilla de res): cocción de 150 grs con empaque al vacío y/o vapor a presión.
   - ✓ (Muchacho relleno de vegetales cocción al vapor).

7. **Vísceras**

Taller # 11 cocina (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1, en las pp. 232 – 235 se contextualiza sobre “menudencias y vísceras”.

Las vísceras de los bovinos y otros animales de granja juegan un papel muy importante en la cocina, por las diferentes aplicaciones y usos que se les da en cada región o país; lo que hace necesario conocer los antecedentes históricos del tema (división, clases, usos y aplicaciones).

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller. Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores y dependiendo la instrucción del instructor, se consumirán o reservaran (empacar al vacío, etiquetar y congelar) las materias primas (dependen de la disponibilidad regional):

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas elaborarán (las materias primas dependen de la disponibilidad regional):
   - ✓ Blanquear (callo, chunchullo, librillo, lengua).
   - ✓ Cortar (callo, chunchullo, librillo, corazón, hígado).
   - ✓ Preparar (corazón, hígado).
3. Pele y corte la lengua para estofar.

8. Empaque todo al vacío. **Ternera**

Taller # 12 cocina (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1, en las pp. 225 – 226 se contextualiza sobre “Carne de ternera”.
Los productos cárnicos pueden variar sus propiedades organolépticas, dependiendo de factores intrínsecos así como extrínsecos; al hablar de los intrínsecos nos referimos a los propios del animal como sexo, edad, especie y la misma raza; por ejemplo, no tiene el mismo color un corte de ganado porcino (cerdo) que un corte de ganado bovino (res), así como el color rosado de la carne de una ternera con el color rojo intenso de un toro.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller. Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores y dependiendo la instrucción del instructor, se consumirán o reservaran (empacar al vacío, etiquetar y congelar) las materias primas (dependen de la disponibilidad regional):

4. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
5. Todas las brigadas elaborarán (las materias primas dependen de la disponibilidad regional):

- ✓ Mantener cadena de frio " manejando temperaturas de 4 grados centígrados ",con manejo de refrigeradores en los talleres de formación, Toda la materia prima de higienizara, se harán los cortes respectivos, empacara al vacio por producto, se rotulara con nombre del producto, numero de ficha, cantidad entregada, nombre del instructor y fecha de empaque, para entregar en economato.
  Tener en cuenta se debe hacer choque térmico con los productos q tienen cocción antes del empaque.

9. Carnes -pollo y conejo

Taller # 13 cocina (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. 236-255) se contextualiza sobre las aves y el conejo. Profundice en “aves” (pp. 236-255), pollo (pp.236-250) y conejo (pp.254-255) aplicando diferentes formas de porcinamento y preparación.
Así mismo, revise el capítulo de cocciones (pp. 359-479), técnicas de asado (pp. 420-430), estofado, (pp. 392).

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas ejecutaran los cortes de tres pollos y 1, conejo con la demostración que realizara el instructor. y el instructor realizará la demostración de corte de conejo.

- ✓ Corte de pollo: cuartos, octavos, supremas, alas en bombón, medio pollo, pierna pernil deshuesado.
- ✓ Corte de conejo: cuartos.
- ✓ Asado.
- ✓ Estofado.
- ✓ Panel sensorial (Anexo 7).

Cocinar o guardar al vacío según la regional para futura preparaciones.

10. Carnes cerdo

Taller # 14 cocina (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. 226-232) se contextualiza sobre las carnes. Profundice en "cerdo" (pp. 226-228). Así mismo, tenga en cuenta el *Manual de cortes de cerdo colombiano* de la asociación colombiana de porcicultores que se encuentra en el siguiente link: https://asociados.porkcolombia.co/porcicultores/images/porcicultores/home/actividades/guia-tecnica-carne-cerdo.pdf

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas tendrán 2,5 kilos de carré de cerdo (lomo y parte costilla) y lomo de cerdo 2 kilos para:
3. Limpiar
4. Usar la técnica carré y sacar chuletas.
5. Realizar corte medallones de 150 grs con el lomo de cerdo.
6. Realizar corte baby de 200 grs con el lomo de cerdo.
7. Cocinar o guardar al vacío según la regional para futura preparaciones.

11. Taller 15 métodos de cocción húmedos

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. *188- 194, 360 - 397)*.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Conforme grupos de cinco aprendices.
   - ✓ Calcule el porcentaje con los referentes de las salsas tiendo como referente el anexo 9 (Receta estándar de producción).
   - ✓ aplicación de métodos de cocción: húmedos (hervir, vapor, pochar, blanquear) mixto (estofar)

12. Taller 16 métodos de cocción secos

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. *200-201*, 398 – 439, 450-457)
Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**
Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

3. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
4. Conforme grupos de cinco aprendices.
   - ✓ Calcule el porcentaje con los referentes de las salsas tiendo como referente el anexo 9 (Receta estándar de producción).

   Aplicación de métodos de cocción: secos (gratinar, brasear, freír, parrilla, asar, saltear, hornear)

13. Fondos de cocina
Taller # 17 cocina (II trimestre)

❖ **Base teórica:**
En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 se contextualiza sobre *fondos* (pp. 256-272). Los fondos son base principal en cocina caliente (cremas, sopas, salsas, saborizantes), y se deben elaborar con responsabilidad. De esto depende el éxito de las preparaciones.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**
Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas realizaran:
   - ✓ Fondos (claro, oscuro, fumet de pescado, consomé blanco simple o marmita)
   - ✓ Aplicar la formulación de receta estándar (obteniendo como resultado 500cc de cada uno;)
   - ✓ Empacar etiquetar y guardar.

14. Salsas oscuras y derivadas
Taller # 18 cocina (II trimestre)

❖ **Base teórica**:
En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. *272-295*) se contextualiza sobre *grandes salsas de base*. Profundice en “salsas derivadas” (pp. 141-149), que se encuentra en el anexo del libro *Salsas* de Michel Roux.
El éxito de las preparaciones en cocina caliente se fundamenta en las bases y las salsas, las cuales deben respetar la calidad de la materia prima, los tiempos y las temperaturas, en cualquier preparación.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Conforme grupos de cinco aprendices.
   - ✓ Calcule el porcentaje con los referentes de las salsas tiendo como referente el anexo 9 (Receta estándar de producción).
   - ✓ Realice dos salsas oscuras (demi glace y española) y dos derivadas —*bourguignonne* y vino tinto—
   - ✓ Realice un rendimiento de 300 cc para cada salsa derivada, con estándares de conservación.
   - ✓ Etiquete y guarde las salsas para ser empleadas en cocina de ensamble.

15. EVIDENCIA DE DESEMPEÑO Y PRODUCTO
Taller 22 canasta sorpresa

Todo aprendizaje debe ser verificado.

- ✓ Desarrolle una preparación en la que demuestre la apropiación de los conocimientos adquiridos. Para ello, el instructor le hará entrega de una canasta sorpresa que incluye las materias primas con las que deberá efectuar la evidencia.

TALLERES REPOSTERIA

1. Manejo de azúcar y frutas
Taller # 1 repostería (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. *570-585*) se contextualiza sobre *jarabes y azucares cocidas,* "coulis" (pp. 559-561). La importancia, preparación, usos y aplicaciones del azúcar y merengues, radica en la variedad de usos que se le dan en pastelería. Para ello debe leer la lectura recomendada.

Tenga en cuenta que la consistencia viscosa de los jarabes depende de su contenido de azúcar; si aumenta la temperatura, el agua se evapora, cambia el color y se forma el caramelo.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas realizaran:
   - ✓ Merengues (francés, suizo, italiano) con formas (merenguitos, *pauloas*, discos, placas).
   - ✓ Jarabes, azúcares cocidos (almíbar, hebra fina, fuerte, perla).

2. Cremas y salsas base

Taller # 2 Repostería (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1, en las pp. 540-558 se contextualiza sobre *cremas base.* Profundice en "chantilli" (pp. 541-543), "inglesa" (pp. 544-546), "pastelera y derivadas (pp. 547-552), crema de mantequilla (pp. 553- 558)

La importancia de la preparación de cremas base (derivadas y modernas) radica en la variedad de usos y aplicaciones que se le da en pastelería.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas elaborarán:
   - ✓ *Chantilly*.
   - ✓ Aromatizada.
   - ✓ Inglesa.
   - ✓ Pastelera.
   - ✓ Derivadas (*mouselina*, diplomática, *chiboust* o sant honore, ligeras).
3. Cada brigada realizará el montaje de postre al plato con base de bizcochuelo relleno de *mouselina*, *chiboust*, *diplomática*, decorado con *chantilly* aromatizado, sobre un espejo *salsa inglesa*.

3. Masas húmedas y secas

Taller # 3 repostería (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1, en las pp. 480-593 se contextualiza sobre *pastas base*. Profundice en "Genovesa" (pp. 514-520) y "Biscuit (pp. 521-522).

Tipología de las harinas, clases de harinas, tipos de grasas, Pasta brisee, pasta quebrada, pasta sablee.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Organícese por brigadas para realizar los productos:
   - ✓ Quiche
   - ✓ Tartaletas de frutas
   - ✓ Pie maracuyá

4. **Pastas base-hojaldrada**
   Taller # 4 - 5 repostería (II trimestre)

❖ **Bases teóricas:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1, en las pp. 494-504 se contextualiza sobre *pastas bases y crema pastelera*. Profundice en crema pastelera (pp. 547-552).

El hojaldre juega un papel muy importante en la repostería y en la cocina caliente, por su diversidad de usos. En su elaboración se deben tener en cuenta los pasos obligatorios (amasado, empaste, laminado). Igualmente, se deberán tener en cuenta las sesiones presenciales sobre tipos de hojaldre (rápido, básico, invertido), tenga en cuenta que solo se elaborarán hojaldres básicos (pp. 494-495).

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de materia prima (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas elaboraran:
   - ✓ Pasta base.
   - ✓ Vol Au vant (crema pastelera y fresa).
   - ✓ Mil hojas (crema pastelera y arequipe).
   - ✓ Palitos de queso.
   - ✓ Palmeras
   - ✓ Pastel de pollo (pañuelo).
   - ✓ Corazones y/o palmeras.
   - ✓ Crema pastelera (pp. 547-549).
   - ✓ Corazones
   - ✓ Strudel
   - ✓ Vol Au vant

5. **Batidos esponjosos horneados y livianos**
   Taller # 6 repostería (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. *514-522*) se contextualiza sobre *Batidos esponjosos, batidos de Biscuit y Genovesa*.Los postres esponjosos vienen desde la antigüedad (llamados así pos su textura) es el cierre de oro en cualquier menú.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.
- ✓ Maquinas batidoras, velocidades y técnica de batidos , mezclado para Bizcochuelo, genovesa, cake

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Realice un panel de degustación por grupos de trabajo (cinco aprendices) donde se deberán evidenciar:
   - ✓ Rollos impresos rellenos
   - ✓ Tronco de chocolate
   - ✓ Tres leches
   - ✓ Rollos suizos

6. Postres fríos –*bavaroise*
Taller # 7 repostería (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. *544-546*) se contextualiza so*bre la base (Crema Inglesa)*. El postre frio o húmedo (llamados así pos su textura) es el cierre de oro en cualquier menú.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

3. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
4. Realice un panel de degustación por grupos de trabajo (cinco aprendices) donde se deberán evidenciar:
   - ✓ Postres fríos, bavaroise a base de huevo y frutas.
   - ✓ Crema con caramelo.
   - ✓ Creme brûlèe.
   - ✓ Flan dulce y cremas espesas.

7. Pasta *Choux*, o masa bomba
Taller # 8 repostería (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1, Profundice en “choux o masa bomba” (pp. 505-510), Tomo II (pp.374-377).

Las pastas base se trabajan con ingredientes primarios (huevo, harina, agua, sal, azúcar y grasa), los cuales junto con la temperatura del horno juegan un papel importante en su elaboración, lo que hace necesario conocer sus usos y aplicaciones en repostería y cocina caliente.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Todas las brigadas elaborarán:
   - ✓ É*clairs* (pastelera, decorado de azúcar pulverizada).
   - ✓ Profiteroles (pastelera, azúcar pulverizada).
   - ✓ Rellenos (crema pastelera (pp. 547-549)).
   - ✓ Repollitas (pastelera y azúcar pulverizada).

16. Macarrones

Taller #9 repostería (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. *570 - 577)*, tomo 2 (pp. *422)* se contextualiza sobre *merengues*. El postre caliente (llamados así pos su textura) es el cierre de oro en cualquier menú.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

5. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
6. Realice un panel de degustación por grupos de trabajo (cinco aprendices) donde se deberán evidenciar:
   - ✓ Macarrones de diferentes colores con rellenos texturizados y cremas a base de frutas

8. Confiteria

Taller #10 repostería (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. *562-585*) se contextualiza sobre *jarabes y azucares cocidas*. El postre frio o húmedo (llamados así pos su textura) es el cierre de oro en cualquier menú.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

7. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
8. Realice un panel de degustación por grupos de trabajo (cinco aprendices) donde se deberán evidenciar:
   - ✓ GOMAS AZUCARADAS
   - ✓ NUBES DE AZUCAR (marshmallow)

- ✓ PALETAS DE AZUCAR O LOLIPOP

9. Pasta Cigarrillo

Taller #11 repostería (II trimestre)

❖ **Base teórica:**

En el libro *La cocina de referencia* tomo 1 (pp. *586-590*) , tomo 2 (pp. *419,423*) se contextualiza sobre *postres montados*.

- ✓ Con el acompañamiento del instructor, unifique conceptos y planifique el trabajo que se desarrollará en el taller.
- ✓ Recuerde que debe profundizar, socializar y resolver dudas antes de llegar al taller.

Nota: recuerde solicitarle al instructor el instrumento de evaluación de desempeño y producto (lista de chequeo o verificación) y archivarla en su carpeta de evidencias.

❖ **Metodología del taller**

Teniendo en cuenta los temas abordados en los talleres anteriores:

1. Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. Realice un panel de degustación por grupos de trabajo (cinco aprendices) donde se deberán evidenciar:
   - ✓ Cigarrillos
   - ✓ Canastillas
   - ✓ Base para Bizcocho impreso
   - ✓ Tejas de almendra
   - ✓ Tulipanes

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia la técnica y los instrumentos de evaluación citados en la guía de desarrollo curricular.

Evidencias de desempeño		**Lista de Chequeo**
Evidencias de producto		**Lista de Chequeo**

Competencia: Preparación de Alimentos (Cocina)

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencias de conocimiento **1.**	Aplicar procesos técnicos de cocción de acuerdo con la receta estándar. Elaborar preparaciones de base de acuerdo con la receta estándar del establecimiento.	**Cuestionario**
Evidencias de desempeño **1.**		**Lista de chequeo**

Evidencias de producto **1.**	Preparar platos calientes y fríos cumpliendo las recetas estándar y/o los requerimientos del cliente. Ensamblar las preparaciones de acuerdo con los parámetros de presentación dados por el establecimiento. Identificar las principales características y técnicas de cocina, de las principales culturas gastronómicas mundiales. Identificar las principales características y técnicas de cocina, de las principales culturas gastronómicas colombianas. Identificar las principales características y técnicas de cocina, de la Región en que se imparte formación.	**Lista de chequeo**

Competencia: Preparación de Alimentos (Repostería)

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencias de conocimiento **1.**	Aplicar procesos técnicos de cocción de acuerdo con la receta estándar. Elaborar preparaciones de base de acuerdo con la receta estándar del establecimiento. Manipular alimentos de acuerdo con la normatividad vigente. Determinar las cantidades necesarias para la producción de acuerdo a las recetas estándar y ordenes de producción.	**Cuestionario**
Evidencias de desempeño **1.**		**Lista de chequeo**
Evidencias de producto **1.**		**Lista de chequeo**

5. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

PREPARAR ALIMENTOS

- Asociación colombiana de porcicultores (ASOPORCICULTORES). (2014). Manual de cortes de cerdo colombiano. Bogotá: Cenoporcino.

- es.pinterest.com. (27 de 07 de 2017). Gastronomía: Un viaje por el menú colombiano. Obtenido de https://es.pinterest.com/pin/420734790168386885/: https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/b3/21/02/b321022d99c9397c5a42811764826415.jpg
- FEDEGAN. (01 de 08 de 2017). Slide Share. Obtenido de https://www.slideshare.net/Fedegan/carnes-de-colombia-carta-fedegn-111
- Fernández, L. (01 de 08 de 2017). www.slideshare.net. Obtenido de https://www.slideshare.net/rlnobre/cortes-de-carnes
- Foro Panamericano de asociaciones de culinarias profesionales. (2014). Foro Panamericano de asociaciones de culinarias profesionales. Bogotà: Academia culinaria.
- FRIOGAN. (01 de 08 de 2017). http://www.friogan.com. Obtenido de http://www.friogan.com/contenido/contenido.aspx?catID=22&conID=74
- Instituto centro superior de cultura y turismo. (1 de 8 de 2017). icsct.blogspot.com.co. Obtenido de Tareas de gastronomía: http://icsct.blogspot.com.co/2011/11/que-es-la-gastronomia.html
- INVIMA. (1 de 8 de 2017). Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos. Obtenido de https://www.invima.gov.co/index.php?option=com_content&view=category&id=96&layout=blog&Itemid=2139
- Maincent-Morel, M. (2013). La cocina de referencia. Manual para profesores, estudiantes y profesionales. Tomo II. Fichas para la evaluación en la enseñanza superior. Técnicas de fabricación ISBN: 970-607-05-0467-9. México: IFGP: Limusa.
- Maincent-Morel, M. (2014). La cocina de referencia. Manual para profesores, estudiantes y profesionales. Tomo I. Técnicas y preparaciones de base ISBN 978-607-05-0160-96.1. México: IFGP: Limusa.
- Ministerio de Colombia. (27 de 07 de 2017). Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales de Colombia. Obtenido de http://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/Paginas/bibliotecas-de-cocinas.aspx
- Muñoz, S. (01 de 08 de 2017). www.slideshare.net. Obtenido de https://www.slideshare.net/jsebasmd/cortes-14417359
- Roux, M. (2008). Salsas: dulces y saladas, clásicas y modernas. Barcelona: Elfos.
- The Culinary Institute of America. (27 de 07 de 2017). CIA Videos: Videos from The Culinary Institute of America. Obtenido de http://www.ciavideos.com/?v=606
- The Culinary Institute of America. (07 de 27 de 2017). CIA Videos: Videos from The Culinary Institute of America. Obtenido de http://www.ciavideos.com/videos/search/eyJyZXN1bHRfcGFnZSI6InZpZGVvc1wvc2VhcmNoIiwia2V5d29yZHMiOiJiZWVmIn0

6. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
	Martha Isabel Rincón Báez.	Instructor Asesor metodológico de diseño y desarrollo curricular.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito capital.	Agosto de 2017.
	Ronald Fernando Quintana Arias.	Instructor ciencias.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017.

Autor (es)	Pedro Alberto Morales Aponte.	Instructor cocina.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017.
	Jaime Alberto Franco Osorio.	Instructor cocina.	Centro de Comercio y Servicios- Regional caldas.	Agosto de 2017.
	Juan Pablo Fernández Sarmiento.	Instructor cocina.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017.
	Martha Leonor Mora Delgado.	Instructor cocina.	Centro de la Industria la Empresa y los Servicios - Regional Norte de Santander.	Agosto de 2017.
	Miguel Mortigo	Instructor Bilingüismo	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017
	Edgar Javier Grosso Cortes	Instructor de cultura física	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Septiembre de 2017
	Paola Andrea Hernández	Instructor Ética	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Octubre de 2018
	Patricia Leuro	Instructor Manipulación y Alimentos	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Octubre de 2018

1. **Control de cambios** (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del cambio**
Autor (es)	**EDY MAYERLY GONZALEZ CAÑON**	**INSTRUCTOR**	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	**OCTUBRE 2018**	**DISEÑO CURRICULAR**

ANEXOS

Rubrica 1
Implementación de hábitos saludables

RASGO	INDICADORES			
Ejecuta actividades de acondicionamiento físico orientadas al mejoramiento de la condición física en los contextos productivos y sociales al identificar los diferentes tipos de lesiones que se pueden presentar en el contexto productivo y social. **30 %**	Identifica todas las lesiones que se pueden presentar en el contexto productivo y social. Fracturas. **1.** Periostitis. **2.** Esguince. **3.** Luxación. **4.** Distención Muscular. **5.** Tendinitis. **6.** Contusión. **7.** Calambre Muscular. **8.** Sobrecarga Muscular. **9.** Contractura. **10.** Dolor Lumbar. **11.** Mareo. **12.** Insolación. **30%**	Identifica al menos 11 de las 12 lesiones. **20%**	Identifica entre 2 a 9 de las 12 lesiones. **10%**	Identifica al menos 1 de las 12 lesiones. **5%**
Ejecuta el protocolo básico de primeros auxilios de accidentes que se pueden presentar en el contexto productivo y social. **50 %**	Tiene en cuenta todos los pasos del protocolo: **1.** Determina los peligros en el lugar del accidente ubicando al herido en un lugar seguro. **2.** Comprueba que las vías respiratorias estén libres **3.** Evita movimiento innecesarios **4.** Comprueba sensibilidad y movimientos (si la victima esta consiente) **5.** Coloque al herido en posición lateral de seguridad **6.** Cubre con ropa al herido para mantener su temperatura corporal. **7.** Muestra seguridad emocional y física. **8.** No obligar al herido a moverse si se sospecha una fractura. **9.** No administrar medicamentos **10.** No proporciona líquidos por vía oral **11.** Evite comentarios sobre el estado de salud del paciente **12.** La ejecución del protocolo dura menos de 5 minutos. **50%**	Tiene en cuenta al menos 10 de los 12 pasos solicitados. **40%**	Tiene en cuenta de 2 a 9 de los 12 pasos del protocolo. **20%**	Tiene en cuenta al menos 1 de los 12 pasos solicitados. **10%**

Los integrantes del grupo evidencian <u>competencias actitudinales que se plasman en el: saber-saber, saber-ser, y saber-hacer</u>. **20%**	El grupo tiene en cuenta todos los parámetros planteados: **1.** Utilizan un vestuario apropiado para ejemplificar una lesión en un contexto productivo. **2.** Ubicación haciendo uso adecuado de las instalaciones. **3.** Materiales que den evidencia de la lesión. **4.** Utiliza términos claros y apropiados para ser aplicados en el contexto productivo y social. **5.** Realiza el registro y presentación de todas las actividades en la plataforma Blackboard dispuesta para los soportes virtuales de formación. 20%	Tiene en cuenta al menos 4 de los 5 parámetros solicitados. 10%	Tiene en cuenta al menos 3 de los parámetros solicitados. **5%**	Tiene en cuenta al menos 1 de los 5 parámetros solicitados. **1%**

Firma Aprendiz: _____ **Identificación:** _____

Programa de Formación: _____ **Ficha No:** _____

Fecha Diligenciamiento: _____

Tabla 4: Rubrica de evaluación prueba física-evidencia 3.
Autor: Elaboración propia.

RASGO	**INDICADORES**				
Aplica los test de condición física según técnicas de medición que requieren coordinación motriz fina y gruesa teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral. ***100%***	Realiza las 14 actividades y tiene el promedio de tiempo mínimo estandarizado de todas las actividades seleccionadas. Cada actividad de repetición tiene un minuto de duración. **1.** Pararse y acostarse (20 repeticiones). **2.** Escalera (30 repeticiones). **3.** Abdominales (25 repeticiones). **4.** Velocidad (20 metros en 7 segundos). **5.** Salto vertical (30 repeticiones). **6.** Agilidad (tiempo de 20 segundos). **7.** Flexión sobre un pie (18 repeticiones). **8.** Tracción (30 segundos). **9.** Extensión de brazos (10 repeticiones). **10.** Flexión de pecho (18 repeticiones). **11.** Salto de longitud (desplazamiento de 1.40 metros). **12.** Salto lateral con cuerda (35 repeticiones). **13.** Test de Cooper (2200 metros). **14.** Wells (10 cm). **100%**	Realiza las 14 actividades, pero **no tiene el promedio** de tiempo mínimo estandarizado de todas las actividades seleccionadas. **80%**	Realiza más de 8 de las 14 actividades propuestas. **60%**	Realiza entre 4 a 7 de las 14 actividades propuestas. **30%**	Realiza entre 1 a 3 de las 14 actividades propuestas. **10%**

Firma Aprendiz: _____ **Identificación:** _____

Programa de Formación: _____ **Ficha No:** _____

Fecha Diligenciamiento: _____


SENA

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS **REGIONAL CAUCA**	**TÉCNICO EN COCINA** 

RECETA ESTANDAR

Lea El formato de la receta estándar con cada uno de sus componentes, como anexo # 2 y identifique cada paso y Complemente la información basada en el video denominado "Receta Estándar" disponible en: https://youtu.be/AMK1hQ0dIjM.

Represente por medio de un mapa mental las variables que están sujetas a algún tipo de cambio en la Receta Estándar.

Complete la receta estándar que se encuentra en el anexo #3, teniendo en cuenta el cambio de la cantidad de ingredientes basado en el número de porciones que deben ser preparadas.

Participe en la mesa redonda y comparta con sus compañeros las definiciones, usos e importancia de:

1. Determinar el costo potencial del plato y la fijación de los precios.
2. estandarizar el proceso productivo y la presentación al cliente de los platillos
3. ofrecer un servicio óptimo y a que todos los platos tendrán el mismo tamaño y presentación,
4. importancia en el área de compras para llevar a cabo una gestión eficiente.
5. Permitir, calcular y determinar el tipo de equipo y las condiciones de infraestructura que requiere la cocina para su elaboración.

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS **REGIONAL CAUCA**	**TÉCNICO EN COCINA** 

1 Actividad

Observe el video denominado “Unidades de medida” Disponible en https://youtu.be/4e-dsOgOIrA https://youtu.be/wk6WSiILWvU

Elabore un cuadro sinóptico de las unidades de medida observadas en el video

Compare las unidades de medida con sus diferentes conversiones

Peso	1 kilogramo	_____ gramos
Peso	1 Libra	_____ gramos
Peso	1 onza	_____ gramos
Volumen	1 Litro	_____ mililitros
Volumen	1 cucharada	_____ mililitros
Volumen	1 Taza	_____ mililitros
Volumen	1 Botella	_____ mililitros
Tiempo	1 Día	_____ Horas
Tiempo	1 Día	_____ minutos
Tiempo	1 Hora	_____ minutos
Tiempo	1 Hora	_____ segundos
Tiempo	1 Minuto	_____ Segundos

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS **REGIONAL CAUCA**	**TÉCNICO EN COCINA** 

Temperatura	0 °C	_____ °F

Represente Por medio de operaciones la solución a las siguientes situaciones

1. ¿Cuántos kilos de pasta para hacer espagueti hay en un almacén en el que se encuentran 127 envases de 0,5 kilos cada uno y una caja con 353 kilos?
2. En una granja hay 140 vacas. Cada vaca da diariamente 15 litros de leche. Venden el litro a $3500 pesos mcte ¿Cuánto dinero obtendrán al cabo de un mes?
3. Hemos comprado 12 cajas de aceite de Girasol Premier para toda la clase. Cada caja contiene 15 botellas y cada botella contiene 750 ml. ¿De cuántas botellas disponemos? Si somos 25 aprendices ¿cuántos mililitros le corresponde a cada uno?
4. Nueve docenas de huevos, más siete huevos,¿cuántos huevos son?
5. Para ir de viaje a Santa Marta partimos a las 8:00 am (de la mañana) con una velocidad de 60 Km./h. ¿A qué hora llegaremos si la distancia es de 954 Km.?

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS **REGIONAL CAUCA**	**TÉCNICO EN COCINA** 

2- actividad

RAP:2-**Solicitar materias primas de acuerdo con órdenes de producción, receta estándar, ficha Técnica, procedimientos y principios éticos de responsabilidad.**

Teniendo en cuenta la importancia de conocer y saber usar los diferentes formatos que manejamos como cocineros para las diferentes actividades que realizaos en nuestro trabajo vamos a Hacer grupos de tres personas y Realizamos lo siguiente:

A-. Solicitud de materia primas: - métodos de cálculo de cantidades a solicitar y operaciones matemáticas aplicadas, procedimiento técnico, documentos del proceso (requisición).

B-Formato de una orden de orden de producción: concepto, componentes, técnicas de manejo e interpretación

C-Un formato de Inventarios teniendo en cuenta (que es un inventario: concepto, stock de mínimos y máximos, técnicas de conteo)

D-Recepción de materia prima: concepto, procedimiento técnico, reportes, características y responsabilidad sanitara para la verificación y recibo de materias primas, criterios éticos y de responsabilidad aplicados.

Anexo

TALLER RECEPCIÓN MATERIA PRIMA

Para el desarrollo de este taller, lea las siguientes instrucciones

1. Diligencie las fechas de vencimiento de los productos y recorte las imágenes
2. Pase uno a uno los aprendices o por grupos en
3. Entregue a cada participante las imágenes que usted estime para verificar el proceso de recepción de materias primas.
4. Entregue una factura de este documento a cada grupo o aprendiz.
5. Verifique en la simulación la aplicación de los siguientes pasos:
    a. Comparar la factura con la orden de compra.
    b.
    c. Revisar calidad y grado de frescura (visual) de los productos.
    d. Pesar y/o contar productos según su naturaleza.
    e. Revisar fechas de vencimiento, sellos sanitarios, temperatura.
    f. Diligenciamiento de la ficha de control de los productos que son aceptados.
    g. Desempacar según la naturaleza de la materia prima.
    h. Listar Productos no conformes.

1	2	3	4
 Chata Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 0,5 kg	 Leche entera Fecha de vencimiento dd/mm/aa Cantidad 1100cm	 Huevos AA Fecha de vencimiento dd/mm/aa Cantidad 30 un	 Mantequilla Fecha de vencimiento dd/mm/aa Cantidad 450 gr
5	6	7	8
 Gaseosas Fecha de vencimiento dd/mm/aa Volumen 400 ml	 yogurth Fecha de vencimiento dd/mm/aa	 Queso Fecha de vencimiento dd/mm/aa	 Tomate larga vida Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 500 gr
9	10	11	12

 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Volumen 1 lt	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa peso 500 gr	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Sal 1 kg
13	14	15	16
 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 1kg	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 600 gr	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 1 kg
17	18	19	20
 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 750 gr	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 750 gr	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 820gr	 Peso 500 gr
21	22	23	24
 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 1 kg	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Volumen 200 ml	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 1 kg	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 3500 gs

25	26	27	28
 Peso 500 gr	 Peso 850 g	 peso 250 gr	 Fecha de vencimiento dd/mm/aa Peso 3000 gr

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS **REGIONAL CAUCA**	**TÉCNICO EN COCINA** 

TALLERES COCINA COLOMBIANA

TALLER 10 COCINA COLOMBIANA REGIÓN CARIBE

La región Caribe de Colombia es una de las áreas más ricas y diversas del país, tanto en términos culturales como geográficos. Está compuesta por ocho departamentos: Atlántico, Bolívar, Cesar, Córdoba, La Guajira, Magdalena, Sucre y San Andrés y Providencia. A continuación, te proporciono un resumen sobre varios aspectos clave de esta región**.**

Cultura

La cultura de la región Caribe está marcada por una mezcla de influencias indígenas, africanas y europeas. La música y los bailes son elementos esenciales de la identidad caribeña. Algunos de los géneros musicales más representativos incluyen:

Cumbia: Es uno de los géneros más tradicionales, que mezcla ritmos africanos con instrumentos indígenas.
Vallenato: Nació en el departamento del Cesar y es uno de los géneros musicales más emblemáticos de Colombia.
Mapalé, Porro y Champeta: También son expresiones musicales y dancísticas que reflejan la diversidad cultural de la región.
El Carnaval de Barranquilla, reconocido por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, es una de las celebraciones más importantes de la región.

Gastronomía

La gastronomía caribeña se destaca por la riqueza de sabores influenciada por ingredientes locales, como el pescado, el coco y los plátanos. Algunos platos típicos son:

Arroz con coco: Acompañante esencial de muchos platos de la región.
Arepa de huevo: Una arepa rellena con huevo frito, muy popular en ciudades como Cartagena.
Sancocho de pescado: Una sopa con pescado, yuca, plátano y otros ingredientes.
Carimañolas y bollo: Alimentos tradicionales a base de yuca o maíz.
Postres: Cocadas, enyucado y dulce de papaya son algunos de los postres más consumidos.

Enyucado

Ingredientes:

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS REGIONAL CAUCA	**TÉCNICO EN COCINA** 

TALLERES COCINA COLOMBIANA

1 libra de yuca.
1 libra de queso campesino.
2 cocos.
1/4 taza de mantequilla derretida.
Azúcar.
¼ Anís estrellado.
1 taza de leche.

Preparación:

En un tazón grande, se ralla la yuca, el queso, coco y se le agrega anís estrellado machacado. Agrega la mantequilla derretida y mezcla hasta que esté bien combinada. Agrega la leche y mezcla hasta que la masa esté suave y homogénea. Se precalienta el horno a 200°C por 15 minutos . Se retira el enyucado del molde se coloca en un plato con papel toalla para absorber el exceso de aceite. Se deja reposar por una hora . Se parte en porciones y se sirve el enyucado.

Posta negra

Ingredientes:

3 libras de carne de posta.
8 dientes de ajo.
1 cebolla grande.
2 ramitas de Romero.
Sal y pimienta.
2 cucharadas de mantequilla.
2 cucharadas de aceite vegetal.
3 cucharadas de salsa negra.
½ taza de panela rallada o azúcar morena.
½ taza de color .
2 ramitas de canela.

Preparación

Marinado 24 horas antes de la cocción

Se empieza elaborando y aplicando la técnica mirepoix a la cebolla, el apio y la zanahoria. Se le hacen cortes cuadrados de tamaño mediano. Al tener listo el mise en place de los alimentos, en un bowl (recipiente), se agrega la punta de anca con vinagre, aceite, tomillo, pimenta negra y pimienta dulce entera y molida.



TALLERES COCINA COLOMBIANA

Cocción

Se sella la carne con una sartén caliente, agregándole a la carne, canela molida con pimenta negra y dulce, luego se sella hasta que quede dorada por todas las partes del corte.Luego agregamos a una olla el marinado con la carne para que se cocine en sus jugos, tapando la olla con papel aluminio.Luego, con el horno precalentado a 160°C, 15 minutos antes, agregamos nuestra preparación al horno por 2 horas a 160°C, cada 30min, volteando el corte de carne para que se cocine por todas sus partes.
Por último, se pone en un recipiente el corte, para que se enfríe y pueda ser cortado, mientras se realiza esto, en una sartén agregamos los jugos que soltó la carne, cocinando a fuego bajo hasta que reduzca y obtengamos como resultado una salsa.

Carimañola

1000 g de yuca.
250 g de carne molida.
20g de mantequilla.
100g de fécula de maíz o Maizena.
Ajo.
Cebolla blanca.
Especias.

Preparación:

Ponemos a cocinar la yuca pelada, una vez cocida la trituramos y le agregamos 20g de mantequilla, amasamos y agregamos la fécula de maíz, agregamos sal al gusto. Aparte picamos cebolla y ajo, lo agregamos a un sartén con aceite y sofreímos. De esta parte sacamos un poquito y se lo adicionamos a la masa y al otro le agregamos la carne molida y dejamos cocinar, en ese momento le adicionamos especias de tu preferencia y condimentos a tu preferencia.
Una vez hecho esto agarramos nuestra masa y hacemos bolitas del mismo tamaño y hacemos tipo unas arepitas y la rellenamos con la carne que hicimos y envolvemos como si fuera un bollito o bolillo, luego calentamos suficiente aceite y fritamos nuestras carimañolas a fritar a fuego medio para evitar que se rompan, luego de fritas las sacamos y a disfrutar de estas ricas carimañolas.
Opcional: en vez de rellenar con carne puede ser con cualquier cosa que quieras, como pollo o queso. Se acompaña con un delicioso suero costeño o salsa de tu preferencia.

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS **REGIONAL CAUCA**	**TÉCNICO EN COCINA** 

TALLERES COCINA COLOMBIANA

Plátanos en tentación

Ingredientes:

10 plátanos maduros.
1 gaseosa premium o Kola Román.
Canela,Anis y clavos al gusto.

Preparación:

Se pela el plátano y se pica en dos partes luego la mitad se pica en cuatro partes se lava y se coloca En una olla con un litro de nuestra gaseosa le adicionamos nuestras espigas de canela y nuestro clavito dolor al gusto dejamos cocinar hasta que se reduzca en caso tal de que los queramos más rojos le Podemos agregar un poquito de colorante rojo una vez listos los podemos servir y listo así de fácil y rápido están nuestros plátanos en tentación.

Jugo de tamarindo

Ingredientes:

Pulpa de tamarindo.
Agua.
Azúcar.
Preparación:

en una licuadora agregar la pulpa de tamarindo junto con la cantidad de agua necesaria. Procedemos a licuar por unos minutos, ya que no deseamos triturar la pepa del tamarindo, esto se debe hacer intermedio (prendemos la licuadora y la apagamos y prendemos nuevamente).Una vez listo, tomamos un colador y procedemos a colar el jugo de tamarindo, para posteriormente tomar lo que quedo en el colador y agregarle una taza de agua a la licuadora. Volvemos a licuar no por mucho tiempo en intervalos, procedemos a colar nuevamente. Finalmente agregamos la azúcar al gusto al jugo y refrigeramos para servir bien frio.

Arroz titoté

Ingredientes:

libra de Arroz blanco
2 Coco (unidad).
¼ Panela (en su efecto azúcar morena).
Uvas pasas.



Preparación:

Para iniciar esta preparación necesitaremos separar la carne de la cascara del coco una vez esto esté listo procederemos a rallar el coco. Llevar la ralladura a la licuadora y agregar agua hasta cubrirla, licuar por unos minutos. Cuando esté completamente licuado, pásalo por un cernidor de tela para obtener la leche de coco (no botar la ralladura del coco). Rallar la panela que tenemos reservada, en caso de ser azúcar ten la misma cantidad, una vez lista agregar en una cacerola a juego medio y revolver hasta que esté totalmente disuelta, una vez este disuelta apagar el juego y dejar enfriar. Regresando con la leche de coco, deja que reduzca hasta que desaparezca el líquido y quede el aceite del coco (transparente) y los sólidos de la leche en forma de pequeños chicharrones de color marrón. Esto es el titoté.

Vuelve a licuar la ralladura de coco sobrante del proceso anterior. Esta vez coloca el agua necesaria para preparar el arroz. En este caso, necesitamos cuatro tazas, es decir, el doble del arroz. Adiciona al titoté la leche que obtuviste con la segunda licuada. Deja cocinar un poco y añade el arroz. Comprueba el punto de sal y permite que el arroz se haga por completo. Sirve el arroz con coco calientito. Se acompaña bien de pescado frito y patacones.

Butifarra

Ingredientes:

400 gr carne de cerdo.
200 gr de tocino.
8gr de pimienta.
1 unid cebolleta.
10 gr sal.
2 metro tripa.
2 und ajo.
4 gr salsa soya.
4 ml de mostaza.
30 gr miga de pan.
1 rama de tomillo.

Preparación:

Se pica en trozos pequeños los 400 gr de carne de cerdo.
Picar en trozos pequeños el tocino.Agregar los condimentos a la proteína, pimienta, cebolla rallada, sal, ajo, salsa mostaza, salsa soya y tomillo.Mezclar todo hasta que quede integrado.Colocar la tripa de cerdo en el pico de una botella para una facilidad



de embutir.Amarrar las bolitas pequeñas las tripas.Se cocina en 20 minutos, se saca y se cuelga para que se escurra.Se sirven con limon.

AREPA DE HUEVO

1 libra de harina de maiz amarillo
1 cucharada de manteca de cerdo
Sal
Agua
10 huevos

Preparación

Se arman las arepas, se colocan a freír en aceite caliente se sacan y abren para llenarlas con huevo crudo.