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** 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 verdura*s.
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. **1.** Ejecute la recepción de las materias primas (control de calidad, características organolépticas, lavado, desinfección, adecuación).
2. **2.** Todas las brigadas tendrán 2,5 kilos de carré de cerdo (lomo y parte costilla) y lomo de cerdo 2 kilos para:
3. **3.** Limpiar
4. **4.** Usar la técnica carré y sacar chuletas.
5. **5.** Realizar corte medallones de 150 grs con el lomo de cerdo.
6. **6.** Realizar corte baby de 200 grs con el lomo de cerdo.
7. **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 competencias actitudinales que se plasman en el: saber-saber, saber-ser, y saber-hacer. **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

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación:
- Código del Programa de Formación:
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada)
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada)
- Actividad de Proyecto (si es formación Titulada)
- Competencia: Apropiar características de la gestión organizacional del SENA en el contexto de la misión institucional de acuerdo con su rol proyecto de vida y desarrollo profesional
- Resultado de Aprendizaje Alcanzar: Identificar la dinámica organizacional del SENA y el rol de la Formación Profesional Integral de acuerdo con su proyecto de vida y el desarrollo profesional.
- Duración de la Guía: 14 horas

2. PRESENTACIÓN



Apreciado aprendiz bienvenido a la institución más querida por los colombianos, en adelante usted será el centro de atención, a quien serán dirigidos todos los esfuerzos institucionales, pedagógicos, morales y formativos para que su proyecto de vida pueda se forjado y fortalecido.

El desarrollo de esta competencia consta de tres guías; se inicia por el conocimiento de la institución SENA: su identidad, imagen corporativa e historia, servicios y normas de convivencia. En la segunda guía se presenta la estrategia de formación profesional integral del SENA, los desarrollos tecnológicos que la soportan y en la tercera guía tendrá las herramientas para ajustar su proyecto de vida como profesional y ciudadano, de manera que satisfaga sus expectativas en el SENA para contribuir a su desarrollo humano, social y técnico.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Reflexión Inicial

Reflexione detenidamente sobre la siguiente frase *"beneficios que le representa para su desarrollo personal y profesional ingresar como aprendiz al SENA y obtener un título o certificado*".

Responda la pregunta ¿cómo se ve en el futuro como egresado, aportando al desarrollo social y técnico del país?

Dialogue con sus compañeros sobre su postura, siguiendo la estrategia de socialización definida por el instructor.

Tiempo: 30 minutos

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos



Usted ha sido seleccionado para formar parte de nuestra institución, su ingreso lo hará a través de la puerta de esta competencia institucional. Va a identificar conocimientos y acciones que posee sobre el SENA, el concepto de formación profesional integral y su proceso de formación como parte del desarrollo integral de su proyecto de vida.

Estas actividades se desarrollan según las estrategias diseñadas por el equipo ejecutor de su centro y para esto es importante que comparta los conocimientos que usted trae, para fortalecer el proceso de formación integral que el SENA le ofrece.

Resuelva las siguientes preguntas, basado en su conocimiento previo del SENA:

Pregunta	Respuesta
¿Qué sabe Ud. del Sena?	
¿Cuál es su expectativa frente a la formación que le puede ofrecer el Sena?	

Socialice sus respuestas y a nivel grupal establezca los saberes comunes, así como en aquellos aspectos que se requieren profundizar.

Tiempo: 1 hora

3.3. Actividades de apropiación del conocimiento (conceptualización y teorización)

3.3.1 Identidad SENA

3.3.1.1 Historia



Las instituciones se parecen a las personas, también tienen su historia, lo invitamos a que conozca cuál ha sido la historia de la institución de la cual ahora es partícipe, **¡usted forma parte de esa historia!**

- Conforme un equipo de trabajo (cinco integrantes), lea detenidamente el documento en el cual se encuentran los datos históricos que acompañaron la fundación del SENA (Consulte en el documento Material de apoyo 01)
- Escriban una nota periodística para la audiencia de un noticiero radial, atendiendo a los aportes de las instituciones que intervinieron, de acuerdo con el siguiente titular del noticiero:

¡Bienvenidos a nuestro noticiero de la RADIODIFUSORA NACIONAL DE COLOMBIA, hoy miércoles 21 de junio de 1957!, se crea el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, conozca más detalles a continuación"

- Desarrolle su creatividad para presentar esta noticia en una sección del noticiero.

Tiempo: 2 horas

3.3.1.2 Misión

Imagínese que se encuentra con un amigo y le pregunta: "Estoy interesado en aprender mecánica automotriz, pero no conozco el SENA y me han dicho que allí puedo estudiar, usted que está en el SENA, cuénteme ¿qué hace el SENA?"

En la página oficial del SENA www.sena.edu.co, haga clic en el enlace La Entidad, luego clic en Misión y Visión lea, reflexione y escriba una síntesis de la misión, como respuesta para su amigo.

Seleccione un compañero que asuma el rol de su amigo y socialice su respuesta.

Tiempo: 1 hora

3.3.1.3 Estructura orgánica del SENA

Ingrese a la página oficial del SENA www.sena.edu.co, haga clic en el enlace La Entidad y luego clic en Estructura organizacional.

Identifique cuál es el máximo órgano directivo del SENA, escriba el nombre del Director General, cuántas regionales tiene el SENA, el nombre de su Director Regional y el nombre de su subdirector de Centro de Formación Profesional Integral, al cual Ud. pertenece.

Tiempo: 1 hora

3.3.1.4 Identificación del centro de formación



Con su equipo identifique en su Centro de Formación Profesional Integral, los servidores públicos que cumplen las funciones de: coordinación académica, coordinación misional, biblioteca, bienestar al aprendiz, administración educativa, oficina de relaciones corporativas (funcionario encargado de etapa productiva), SENNOVA y los ambientes de formación en los cuales ejecutará su programa de formación. Su instructor proporcionará la información ya sea desde el blog del centro u otra herramienta.

Diseñe un cuadro en el cual registre nombre de los funcionarios, nombre de la dependencia y correo electrónico de contacto.

Tiempo: 1 hora

3.3.1.5 Identidad corporativa SENA

Para conocer la identidad corporativa del SENA vigente a la fecha y su significado, ingrese a la página oficial del Sena http://www.sena.edu.co/es-co/sena/Paginas/quienesSomos.aspx y a la biblioteca digital Sena (http://biblioteca.sena.edu.co/index.html), allí consulte los símbolos institucionales

Analice con su equipo cada uno de los símbolos y en el siguiente cuadro exponga como se refleja en cada uno de estos en la misión del Sena:

MISIÓN	SÍMBOLO
"El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, está encargado de **cumplir la función** que corresponde al estado de invertir en el **desarrollo social y técnico de los trabajadores colombianos**, ofreciendo y ejecutando la formación Profesional Integral para la incorporación y el desarrollo de las personas en actividades productivas que contribuyan al desarrollo social, económico y tecnológico del país."	Himno: Escudo: Bandera: Logo-símbolo

Tiempo: 1 hora

3.3.2 Servicios a los que tiene derecho en el SENA



- Identifique los servicios del SENA del alcance del Sistema Integrado de Gestión y Autocontrol. Para esto ingrese a la página www.sena.edu.co, que se encuentran en el espacio Sistema Integrado de Gestión.

  En un conversatorio con su instructor, clarifique el para qué de cada uno de ellos y lo que aportaría en su proceso de formación.

- Participe en las charlas informativas dadas por los equipos de apoyo a la formación, serán de interés para su proceso formativo. Registre en el siguiente cuadro qué comprenden estas, dónde está ubicado en su centro de formación y el responsable.

INFORMACIÓN	QUÉ COMPRENDE	UBICACIÓN/RESPONSABLE
Fondo Emprender		
Agencia Pública de Empleo		
SENNOVA Y Tecnoparques		
Contrato de aprendizaje		
Bienestar al aprendiz		
Biblioteca		

Tiempo: 2 horas

3.3.3 Normas de convivencia: Reglamento del aprendiz y manual de convivencia

Analice con la orientación del instructor el Reglamento del Aprendiz y el Manual de Convivencia (para los casos que aplique); comprender su finalidad en relación con la convivencia armoniosa y el manejo del debido proceso que contribuirá a su formación integral.

Formule una posible situación en la que se deba aplicar el reglamento para dar solución. En un espacio de diálogo constructivo comparta sus apreciaciones.

Tiempo: 3 horas 30 minutos

3.3.4 Actividad de Transferencia: Importancia del SENA para el proyecto de vida y desarrollo del país

Identificar la dinámica organizacional del SENA de acuerdo con los lineamientos institucionales



Redacte una frase, que, desde su sentir, represente la importancia del SENA para el desarrollo del país, para su desarrollo personal y profesional y se convierta en compromiso a lo largo del proceso formativo.

Escriba la frase en un adhesivo (virtual o físico según orientaciones de su instructor) y comparta está a su grupo.

Tiempo: 1 hora Evidencia: Argumentación de la importancia del SENA

- **Ambiente requerido:** auditorios, aulas de aprendizaje convencionales, ambientes virtuales, biblioteca, conectividad.
- **Materiales:** Hojas de papel, esferos, lápices, tablero, marcadores, autoadhesivos.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: N/A **Evidencias de Desempeño:** N/A **Evidencias de Producto:** Frase: representación del Sena en el desarrollo del país y en su vida personal y social.	Reconoce la identidad institucional y los procedimientos administrativos y formativos.	**Técnica de valoración:** Valoración del producto **Instrumento** Lista de chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Derecho: Potestad que tiene el aprendiz de gozar de libertades y oportunidades sin discriminación y exclusión alguna.

Deber: Obligación legal, social y moral que compromete a la persona a cumplir con determinada actuación, asumiendo con responsabilidad todos sus actos

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- Ley 119 de 1994
- SENA (1997) Acuerdo 00008 de 1997.*Estatuto de la Formación Profesional Integral.*
- SENA (2012) Acuerdo 0007 de 2012. *Reglamento Aprendiz*.
- SENA (1997) Acuerdo 00008 de 1997. *Estatuto de la Formación Profesional Integral.*

Enlaces de interés:

http://oferta.senasofiaplus.edu.co/sofia-oferta/
www.sena.edu.co
http://biblioteca.sena.edu.co/
www.fondoemprender.com
https://agenciapublicadeempleo.sena.edu.co/,
http://caprendizaje.sena.edu.co/sgva/APRENDICES/pag/ManualSGVAAprendices.pdf
http://compromiso.sena.edu.co/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Santos Inés Rodríguez Loren Astrid Jaramillo Berna	Formadora Contratista	R. Tolima C. Industrial Grupo de Bienestar al aprendiz D.F.P.	Octubre 2017 Noviembre 2017

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Ana Cristina Rodríguez	Instructor	Reg. Valle C.D.T.I.	Agosto 2018	Ajustes
				Agosto 2018	contenido
	Brenda Arana Vallejo	Instructor	Reg. Valle C.D.T.I.	Agosto 2018	Ajustes
				Agosto 2018	contenido
	Leidy Diana Ramírez Vargas	Instructor	Reg. Valle, C.E.A.I.	Agosto 2018	Ajustes
				Agosto 2018	contenido
	Lizette Yuliana González	Instructor	Reg. Valle CLEM - Tuluá	Agosto 2018	Ajustes
				Agosto 2018	contenido

	María Yamileth Giraldo	Profesional	Reg. Valle C.B.I Palmira	Noviembre 2018	Ajustes contenido
	Ruby Portillo	Formadora	Reg. Valle ASTIN		Ajustes contenido
	Yomaira Angulo	Formadora	Reg. Valle C. Náutico Pesquero	Marzo 2019	Ajustes contenido
	Raúl José Marrugo Martínez	Instructor	Reg. Cundinamarca C.T.D. P.E.	Marzo 2019	Propuesta diseño gráfico
	Luis José Barrios de la Hoz	Metodólogo diseño c.	Reg. Atlántico Colombo Alemán	Septiembre 2019	Ajuste metodológico
	Weymar Francisco Ardila Borda	Contratista	Reg. D.C. Centro de Gestión de Talento humano en Salud		Ajustes Presentación
	Luis Ernesto Mendoza Suárez	Contratista	Dirección Formación Profesional		Ajustes Presentación
	Rubiela Rodríguez Hernández	Profesional	Dirección Formación Profesional		Ajustes Presentación
	José Antonio Nieva Chavez	Formador Instructor	Reg. Valle C.B.I Palmira - ENI	Dic. 2020	Ajuste metodológico
	Nubia Constanza Garcia Munevar	Contratista	Reg. D.C. CFTHS	Dic. 2020	Ajuste formulación actividades
	Luis Ernesto Mendoza Suárez	Profesional	D.F.P	Dic. 2020	
	Rubiela Rodríguez Hernández	Contratista	D.F.P.	Sep. 2021	
	Jhon Fredy García Pineda	Instructor	Reg, Caldas – CPIC		
	Diego Antonio Meza Aparicio		Reg.D.C. CFTHS		

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación:
- Código del Programa de Formación:
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada)
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada)
- Actividad de Proyecto (si es formación Titulada)
- Competencia: Apropiar características de la gestión organizacional del SENA en el contexto de la misión institucional de acuerdo con su rol proyecto de vida y desarrollo profesional
- Resultados de Aprendizaje a Alcanzar: Apropiar la identidad institucional, analizar los componentes de la gestión institucional e incorporar la formación del Sena a su proyecto de vida.
- Duración de la Guía: 21 horas

2. PRESENTACIÓN



Apreciado Aprendiz, en esta segunda guía se proponen actividades orientadas a identificar el carácter de la formación profesional integral del SENA, así como la metodología que utiliza para la ejecución de la formación.

El desarrollo de las actividades está determinado por su capacidad de lectura, habilidad para interpretar, participación reflexiva, actitud de escucha y observación continúa, lo que permite apropiar los fundamentos de la formación bajo el enfoque para el desarrollo de competencias y fortalecer sus cualidades personales y profesionales en el proceso del proyecto formativo.

¡Sus aportes son importantes y enriquecen la formación!

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Reflexión Inicial



Observe el vídeo seleccionado por el instructor, en el que se aprecia el desarrollo de acciones realizadas por un trabajador en relación con la ocupación en la que usted se desempeñará en el sector productivo.

Describa las acciones que realiza el trabajador, reflexione si se identifica con estas y se acerca a lo que usted pensaba.

Comparta al grupo las deliberaciones a las que llegó.

Tiempo: 1 hora

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos

Atienda a la exposición que hará su instructor relacionado con el perfil profesional y proyección del egresado del programa de formación a nivel regional, nacional e internacional. Según su comprensión y retomando lo visto en el vídeo anterior, registre en el siguiente cuadro los conocimientos previos que posee para cursar el programa (primera columna) y los que considera requiere aprender para lograr el perfil profesional (segunda columna):

Lo que se conoce	Lo que se quiere aprender

Socialice sus respuestas con el grupo de acuerdo con los lineamientos de su instructor para fortalecer la percepción sobre la ocupación.

Tiempo: 1 hora

3.3. Actividades de apropiación del conocimiento:

3.3.1 Analizar los componentes del proceso de gestión de la Formación Profesional

3.3.1.1 Participe de manera activa en la socialización que el instructor hará en relación con las siguientes categorías propias de la propuesta formativa SENA:



- Formación Profesional Integral – FPI
- Niveles, modalidades y duración de la FPI
- Etapas de la formación
- Enfoque para el desarrollo de competencias
- Programa de formación

El material de apoyo lo ubica en el espacio de la plataforma Territorium.

Clarifique con su equipo el significado de las categorías expuestas, represente las compresiones a las que llegó a través de un organizador gráfico, siga las orientaciones de su instructor. A modo de galería se ubique los gráficos en el tablero o se comparten en una pizarra interactiva colaborativa, para ser leídos por los demás equipos.

En plenaria se reafirman las comprensiones frente al proceso de la formación profesional integral y qué significa formar para el desarrollo de competencias.

Tiempo: 3 horas

3.3.1.2 Revise con su equipo el programa de formación al cual se matriculó, establezca la modalidad, nivel, duración de la formación, el número de competencias específicas y básicas que lo estructuran. Ubica el programa en el espacio de la plataforma Territorium.

Efectúe interpretación de una de las competencias del programa de formación que será asignada por el instructor. En el siguiente cuadro desglose su estructura:

Competencia	Resultados de Aprendizaje	Criterios de evaluación

	R1	C1 C2…
	R2 …	

Comparta al grupo la interpretación alcanzada.
Establezca con el grupo a modo de lluvia de ideas, las ocupaciones en las cuales pueden desempeñarse según el perfil de egreso del programa.

Tiempo: 2 horas

3.3.2 Estrategia metodológica SENA: El Proyecto Formativo



Participe activamente en la explicación de su instructor relacionada con algunas de las didácticas activas que el SENA usa como estrategias metodológicas, hará énfasis en el Proyecto Formativo. Así mismo, socializa el proyecto formulado a través de una estrategia pedagógica para lograr comprensión de este. Dicho proyecto se trabajará en forma transversal a lo largo de la etapa de formación lectiva práctica.

Ubique el proyecto de formación en el espacio de la plataforma Territorium.

Organice con su equipo la información sobre los aspectos clave que constituyen el proyecto formativo, para ello utilice un diagrama de llaves.

En grupo discuta, sobre las responsabilidades como aprendiz en su proceso de formación frente al desarrollo de esta didáctica activa.

Tiempo: 3 horas

3.3.3 Etapa productiva

De común acuerdo con el instructor, se programa la intervención de funcionarios del grupo de Dirección de promoción y relaciones corporativas que complementa la información que se encuentra en el Material de apoyo 2, relacionado con la etapa productiva y el Fondo

Nacional de Formación Profesional de la Industria de la Construcción – FIC, cuando el programa de formación pertenezca a este sector.

Defina con sus palabras ¿cuál es el objetivo de la etapa productiva en la Formación Profesional Integral del SENA?, comparta sus ideas con el grupo para llegar a planteamientos comunes.

Si ingresó a un programa de formación profesional integral que pertenece al sector de la industria de la construcción, responda a la pregunta: ¿Qué derechos adquiere un aprendiz frente a este aporte del FIC, para apoyar el proceso de formación profesional integral en el SENA?

Tiempo: 1 hora

3.3.4 Evaluación de la formación profesional integral



Efectúe con su equipo la lectura guiada por el instructor en relación con la evaluación del aprendizaje en las etapas lectiva-práctica y productiva La verificación del aprendizaje se efectúa a partir de evidencias producidas por el aprendiz, estas prueban que logró los resultados de aprendizaje.

Encuentre el documento en el espacio de la plataforma Territorium.

Elabore un mapa conceptual con su equipo, para verificar el aprendizaje logrado sobre la evaluación del aprendizaje y socialicen de acuerdo con la orientación del instructor.

Tiempo: 2 horas

3.3.5 Certificación

La certificación de la formación profesional integral es el acto administrativo por el cual el SENA otorga títulos o certificados a los aprendices que culminan satisfactoriamente el proceso de Formación profesional integral y a las personas que demuestran su Competencia laboral en el Proceso de Evaluación y Certificación para el Trabajo.

Los Certificados otorgados por el SENA son de tres tipos:

- Certificados asociados con Formación titulada, de: Técnico, profundización técnica, Operario, Auxiliar, Asistente, Ocupación
- Títulos asociados a la Formación titulada, de: Especialización tecnológica y Tecnólogo
- Certificación de aprobación para la formación complementaria y Certificados de Participación, para Eventos de Divulgación Tecnológica (EDT).

(http://portal.senasofiaplus.edu.co/index.php/ayudas/procesos-sena/funcionario/ejecucion-de-la-formacion/certificacion)

Indague por el tipo de certificación o título que recibirá al finalizar su programa de formación en el SENA, teniendo en cuenta la información anterior y comparta con el grupo.

Tiempo: 1 hora

3.3.6 Cadena de formación



Consulte en qué consiste la cadena de formación y para más información ingrese al siguiente link: http://www.sena.edu.co/es-co/formacion/Paginas/Articulaci%C3%B3n-con-el-Sistema-Educativo.aspx

Pregunte a su instructor si en el centro de formación existe cadena de formación y para qué programas, además si el centro tiene convenio con entidades de educación superior para continuar con la profesionalización.

Tiempo: 1 hora

3.3.7 Operar plataformas tecnológicas que ofrece el SENA

Para la gestión del proceso formativo, el SENA tiene plataformas tecnológicas que facilitan el proceso de enseñanza- aprendizaje-evaluación.

Ingrese y navegue de manera autónoma en las siguientes páginas y links de acceso:

- Sofía Plus (a través del cual se inscribió) http://portal.senasofiaplus.edu.co/index.php/ayudas/procesos-sena/aprendiz?task=view&id=222
- Creación de usuario de correo Soy.sena:
- LMS (Learning Management System *Sistema para el manejo del aprendizaje*),

- Sistema virtual de aprendices (SVA) Gestión del contrato de aprendizaje numeral 3.4.2 de esta guía
- Sistema Nacional de Biblioteca SENA http://biblioteca.sena.edu.co/ (Consulte de forma global cinco de los catálogos del Sistema Nacional de Bibliotecas, asociado a su programa de formación).
- Redes sociales de la entidad

Comente al grupo los saberes logrados y los aspectos en los que considera requiere orientación, de esta manera el instructor traza un plan de acción para apoyarle el ingreso, búsqueda y acciones que se desarrollen en las mismas.

Tiempo: 3 horas

3.4. Actividad de Transferencia:

Identificar las características de la formación profesional integral, de acuerdo con las políticas institucionales



Con su equipo construya un texto de cuatro párrafos (cuento o narración) en el que se advierta inicio, desarrollo y cierre con relación a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué aportes le deja el haber identificado los fundamentos de la FPI y su carácter teórico-practico, el enfoque para el desarrollo por competencias y la metodología de formación?

- ¿Qué ideas o actividades le llamaron la atención y quisiera seguir profundizando en el proceso formativo?
- ¿Qué ideas o actividades no entendió y quisiera fuera ampliada su explicación, para consolidar el aprendizaje?

Comparta al grupo su narrativa, así establecen puntos comunes de aprendizaje, aspectos en los que se debe profundizar y desde lo afectivo los sentimientos que generó identificar el valor de la Formación Profesional Integral.

Tiempo: 1 hora **Evidencia:** Escrito

- **Ambiente Requerido**

Aulas convencionales, biblioteca, ambientes virtuales, conectividad.

- **Materiales**

Hojas de papel bond, esferos, marcadores, libreta o cuadernos de apuntes, tablero, marcadores secos.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Conocimiento y producto: Escrito	Identifica los componentes y estructura de la Formacion profesional integral según el programa de formación y su perfil como aprendiz del SENA	**Técnica de valoración:** Valoración del escrito **Instrumento** Lista de chequeo

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Formación Profesional Integral: proceso educativo teórico-práctico de carácter integral, orientado al desarrollo de conocimientos teóricos, tecnológicos y de actitudes y valores para la convivencia social, que le permiten a la persona actuar crítica y creativamente en el mundo del trabajo y de la vida.

Proyecto de formación: conjunto de acciones y actividades que coadyuvarán a la consecución de los objetivos que atiendan a cambiar la realidad del sector productivo, a partir del análisis en que se considera esta como insatisfactoria o que es una oportunidad para generar mejora o adelantos.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Estatuto de la formación profesional integral del SENA. Acuerdo 00008 de 1997. Bogotá.

Proyecto Educativo Institucional SENA – PEI (2013). Bogotá

Resolución 2198 DE 2019. SENA

Unidad Técnica SENA. ACUERDO No. 12 de 1985. Bogotá.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Luis Ernesto Mendoza Suárez Rubiela Rodríguez Hernández Nubia Constanza García Munévar	Profesional Profesional Instructora	Dirección Formación Profesional Dirección Formación Profesional CFTHS – Regional Distrito Capital	17-11-2020

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación:
- Código del Programa de Formación:
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada)
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada)
- Actividad de Proyecto (si es formación Titulada)
- Competencia: Apropiar características de la gestión organizacional del SENA en el contexto de la misión institucional de acuerdo con su rol proyecto de vida y desarrollo profesional
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: Identificar la dinámica organizacional del SENA y el rol de la Formación Profesional Integral de acuerdo con su proyecto de vida y el desarrollo profesional.
- Duración de la Guía: 13 horas

2. PRESENTACIÓN



Apreciado aprendiz, ahora que usted cuenta con conocimientos de la entidad y de su programa de formación. es momento de reconfigurar su proyecto de vida y establecer cómo el SENA forma parte de este.

El proyecto de vida es una responsabilidad individual, que se conecta con los sueños y propósitos de los demás. En el entorno familiar, personal, laboral y social, cada uno de nosotros proyecta su Ser y sus sueños y trabajar por alcanzarlos, es una manera de contribuir a la construcción de la sociedad que queremos.

Los ejercicios orientados a reformular su proyecto de vida llevan a generar conciencia sobre la responsabilidad de los actos, a entender que la vida se basa en el SER, a favorecen una sana aceptación de sí mismo para creer con fuerza que se puede trabajar por un futuro mejor.

“Aquel que conquista a otro es fuerte; aquel que se conquista así mismo es poderoso" Lao Tse.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. Actividades de apropiación reflexión:

Observe el vídeo Discurso a los jóvenes del ex presidente del Uruguay José (Pepe) Mújica. https://www.youtube.com/watch?v=tHkXmBzmq3A

Las palabras del expresidente estimulan a creer en sí mismos, a la práctica de valores para vivir una existencia con contenido, a entender que la búsqueda está en el interior y que dejarse llevar por espejismos, por pensamientos light, manipulan la vida. Vea y escuche con atención esta sabiduría, con el deseo de comprender sus palabras.

Según la mirada de Mujica responda a las preguntas:

- ¿Qué significan las palabras imposible y derrotado y en qué momento de su vida las aplicaría, teniendo en cuenta que para él lo imposible cuesta un poco más y derrotado, solamente es bajar las manos?
- ¿Cuál es el sentido que hoy le está dando a su vida?, comparta las ideas con el grupo.

Tiempo: 1 hora

3.2. Actividades de contextualización:



Reflexione sobre los sucesos que han marcado el desarrollo de su vida y responda las preguntas:

¿Quién soy?
¿Quién quiero Ser?
¿Qué camino debo tomar?

Estos aspectos antes mencionados, tienen como fin identificar y valorar las bases que tiene como persona para construir o redefinir su proyecto de vida.

Debe favorecer su autoconocimiento, las circunstancias que lo rodean y desde la reflexión serena, definir un proyecto que le permita superar las debilidades personales y las circunstancias adversas para enfrentar el reto de construir su futuro.

El "**presente"** exige tomar decisiones acompañadas por principios y valores éticos, morales, culturales, sociales y profesionales, que permitan aportar a la transformación de sí mismo, el entorno familiar y social, que contribuya al desarrollo social y técnico del país.

Escriba un texto en el cual responda la pregunta: ¿cuáles serían los principales hechos de vida que usted quisiera leer, los que marcaron las grandes decisiones de vida en su relación personal, familiar, social y profesional, para llegar a lo que usted hoy es?

Tiempo: 1 hora

3.3. Actividades de apropiación del conocimiento:

3.3.1 Identificar las condiciones de la persona humana que le permiten definir un proyecto de vida en perspectiva al desarrollo humano integral.

Lea el siguiente texto:

PROYECTO DE VIDA Y DIGNIDAD



Un proyecto de vida contiene todo lo que se "es" como persona y lo que desea "llegar a ser" y "el camino" que debe recorrer para lograrlo, incluye el cultivo de las cualidades que identifican el Ser Humano.

El proyecto de vida es diferente en cada individuo, pero los principios y valores que le son propios a la "persona humana" son su fundamento**;** por tanto, un sistema o ideología que vaya en contra de estos principios y de la dignidad intrínseca de la persona, es excluyente.

En el proyecto de vida se respeta la dignidad como igual para todos, así como las diferencias en la que cada persona cultiva los valores y cualidades.

Así, la dignidad como fundamento se toma del consenso internacional, donde los países del mundo declararon los "Derechos Humanos Universales", cuyo fundamento se expresa en su Preámbulo así:

"Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento ***de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana;***

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad, y que se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias"; *https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/*

Converse con el grupo sobre cómo cada persona traza un proyecto de vida, fundamentado en el respeto a su dignidad.

Analice los siguientes conceptos:

Principios: Es el referente de cualquier comportamiento humano, por esto es universal, son normas y parámetros que como última instancia controlan nuestras acciones humanas. Como son: el principio de la vida, de la libertad, de bien, de igualdad y de humanidad.

Valores: Se derivan de los principios; son la guía del individuo para comportarse en sociedad. Son individuales y guían el correcto comportamiento de las personas, respetando su propia dignidad y la de los demás.

- Observar la siguiente gráfica:



Ilustración 1 La imagen puede estar sujetas a derechos de autor

Responda las siguientes preguntas, teniendo en cuenta la lectura anterior, los conceptos y el análisis de la ilustración:

¿En esta imagen considera que los dos personajes tienen la misma dignidad? y ¿por qué?

¿En esta imagen considera que ambos personajes tienen la misma cultura? ¿Por qué?

¿Qué opina Ud. de esas expresiones? ¿" …Quién sos vos para juzgar si lo que hago es bueno o malo"? y "…respeta mi cultura".

¿Qué opinión le merece la respuesta que tiene el personaje que caracteriza un nativo?

¿Si una acción maltrata la dignidad del Ser humano, puede ser considerado un valor cultural?

Tiempo: 1 hora

3.3.2 Escribir la autobiografía



Con el fin de comunicar los acontecimientos vividos responda las siguientes preguntas, de manera descriptiva:

¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en su vida y de qué manera?
¿Cuáles han sido los acontecimientos (dolorosos o alegres) que han influido en forma decisiva en lo que usted es ahora?
¿Cuáles han sido sus principales éxitos y fracasos? y ¿porque lo recuerda especialmente?
¿Cuáles han sido las decisiones más significativas que ha tomado? y ¿qué consecuencias tuvieron en su vida?

Tiempo: 2 horas

3.3.3 Reescribir el proyecto de vida de acuerdo con principios y valores; su responsabilidad y oportunidades ofrecidas por el SENA

Valores y principios

Si su vida fuera la construcción de una casa, los cimientos que la van a sostener, deben ser los más fuertes, profundos, sólidos, duraderos y que frente a los siniestros sostendrán la casa; a estos cimientos es lo que se denominan los principios y valores fundamentales.

Elabore una lista de los principios y valores fundamentales en su vida.

Priorice los valores fundamentales que deben ocupar el puesto de los cimientos junto con los principios, en la construcción de su proyecto de vida.

Relación con los otros



Al proyecto de vida le favorece el estar relacionado con otros semejantes, con las cosas, las creencias, los afectos, las tradiciones, en una sola palabra "La cultura que me rodea".
Desarrolle las siguientes acciones:

Escriba una lista de las personas, instituciones o situaciones en las cuales se podría apoyar, para realizar el paso a paso de su proyecto de vida. (familia, amigos, instituciones, situación económica, social, política, religiosa y cultural que lo rodea).

Reflexione qué medida las personas, instituciones o situaciones anteriores le apoyan en el proyecto de vida.

Describa ¿qué situaciones actuales le impiden que pueda realizar el proyecto de vida?

Escriba las acciones que podría realizar para superar los impedimentos, para el logro del proyecto de vida.

Desarrollo Integral

El Ser Humano es integral, conformado por diferentes dimensiones, que son interdependientes, efectué lectura de cada una y analicé su sentido:

Dimensión biológica: aspectos corporales y de salud, tanto física como mental.
Dimensión intelectiva: alude al pensamiento, a la capacidad de aprender, la inteligencia, en general.
Dimensión volitiva: que hace referencia a las actitudes, al comportamiento, al uso de la libertad.
Dimensión afectiva: que habla de una propiedad específica de la persona: su capacidad de amar.

Dimensión sociopolítica: que presenta al hombre como ser con otros, ser social, miembro de una comunidad.
Dimensión ecológica: relación del ser humano con la naturaleza, con su medio.
Dimensión económico-laboral: puede desarrollar sus capacidades y potencialidades, que se proyecta en el mundo a través del trabajo.
Dimensión espiritual: como expresión de proyección y trascendencia

Desde un ejercicio de autoconocimiento identifique en el siguiente cuadro las potencialidades que le caracterizan en cada dimensión y contribuyen a su desarrollo personal y qué aspectos considera le limitan y generan desequilibrio.

Dimensiones	Potencialidades	Limitaciones
Dimensión biológica		
Dimensión intelectiva		
Dimensión volitiva		
Dimensión sociopolítica		
Dimensión ecológica		
Dimensión económico-laboral		
Dimensión espiritual		

Proyecto de Vida

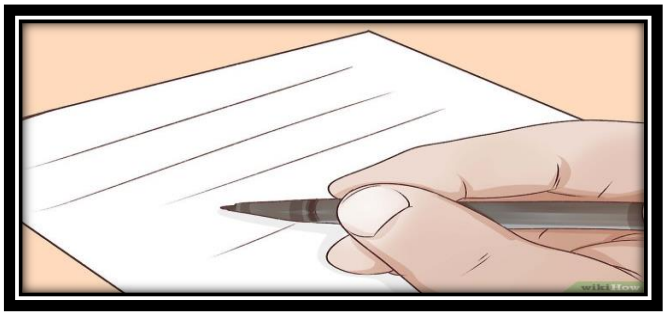


Ilustración 2 Las imágenes pueden estar sujetas a derechos de autor

El desarrollo de esta competencia le ha permitido tener información sobre el SENA, un contexto de su vida personal, profesional y ahora tiene la oportunidad para escribir o reescribir su proyecto de vida. Reflexione con el grupo sobre el sentido de las siguientes frases y cómo pueden apoyar su desarrollo integral.

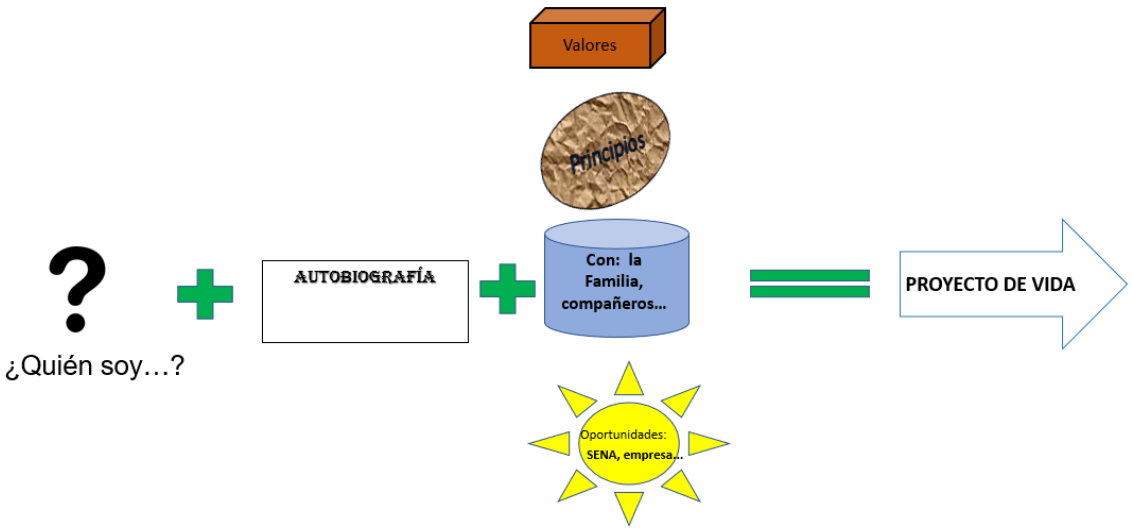
- ***"La vida es muy peligrosa. No por las personas que hacen el mal, sino por las que se sientan a ver lo que pasa"****. Albert Einstein*
- ***"La vida no es una tecnología, ni una ciencia. La vida es un arte, has de sentirla. Es como el caminar por una cuerda floja"****. Osho*
- ***"Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante. La vida, en realidad, es una calle de sentido único"****. Agatha Christie.*
- ***"La vida es fascinante: sólo hay que mirarla a través de las gafas correctas".*** *Alejandro Dumas*

Reescriba su proyecto de vida bajo el título **¿Qué puedo llegar a SER?**, que se convierte en un plan de mejora personal, para esto tenga en cuenta las reflexiones a las cuales ha llegado, sus principios y valores, la relación con los otros, los aspectos a transformar que considera desean transformar, esto exige compromiso consigo mismo según las oportunidades ofrecidas por el SENA.

Socialice al grupo los aspectos generales que considere puede compartir.

Haga su propio auto-seguimiento, tenga en cuenta que la obtención de logros conlleva a unos nuevos retos y los obstáculos permiten que sean transformados en oportunidades.

En síntesis, usted ha realizado las siguientes acciones:



Tiempo: 4 horas

3.4 Actividad de Transferencia



En un ejercicio de prospectiva desarrolle la siguiente actividad:
Si pudiera ser el protagonista de la película REGRESO AL FUTURO y viaje 20 años adelante, escriba en un texto corto, los cambios que como persona, trabajador y ciudadano ha logrado.

RECUERDE:

Siempre estar en perspectiva del ser humano, para…

Emprender el protagonismo en el proyecto de vida, con…

Responsabilidad "conmigo, con los demás, con la naturaleza y mi trascendencia", en el…

Servicio permanente, para el desarrollo social y productivo del país. Con…

Estrategia solidaria, uniendo manos en la construcción de la paz y…

Nunca rendirse ante las dificultades, expresando el…

Afecto al cuidado de la sociedad.

Tiempo: 1 hora

- **Ambiente Requerido:** Aula convencional o espacio donde se sienta cómodo en su entorno
- **Materiales:** hojas, esferos, marcadores, libreta o cuadernos de apuntes, material reciclable.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Producto: Socialización escrita **¿Qué puedo llegar a SER?**	Incorpora a su proyecto de vida las oportunidades ofrecidas por el SENA	**Técnica:** Escucha activa **Instrumento**: Lista de chequeo/ autoevaluación

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Proyecto de vida: proceso de autoconocimiento holístico del ser humano, una práctica personal-social, cuya intención es contribuir a la comprensión y formación de las dimensiones del desarrollo humano integral; este expresa la apertura de las personas hacia una visión prospectiva, en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. El Proyecto de Vida se distingue por su carácter anticipatorio, modelador y organizador de actividades transformadoras y, por tanto, exige a la persona una mirada autocrítica, reflexiva, problematizadora y proactiva, capaz de dar nueva forma y encontrar nuevo sentido a las situaciones de su entorno, a su actividad profesional y su vida personal.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Santos Inés Rodríguez Loren Astrid Jaramillo Berna	Formadora Contratista	Centro Industrial Regional Tolima Grupo de Bienestar al aprendiz	Octubre 2017 Noviembre 2017

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio

Autor (es)	Ana Cristina Rodríguez	Instructor	Reg. Valle C.D.T.I.	Agosto 2018	DAjustes
	Brenda Arana Vallejo	Instructor	Reg. Valle C.D.T.I.	Agosto 2018	contenido
	Leidy Diana Ramírez Vargas	Instructor	Reg. Valle, C.E.A.I.	Agosto 2018	Ajustes
	Lizette Yuliana González	Instructor	Reg. Valle CLEM - Tuluá	Agosto 2018	contenido
	María Yamileth Giraldo	Profesional	Reg. Valle ASTIN	Noviembre 2018	Ajustes
	Ruby Portillo	Formadora	Reg. Valle C. Náutico Pesquero		contenido
	Yomaira Angulo	Formadora	Reg. Cundinamarca C.T.D. P.E.	Marzo 2019	Ajustes
	Raúl José Marrugo Martínez	Instructor	Reg. Atlántico Colombo Alemán	Septiembre 2019	contenido Propuesta diseño gráfico
	Luis José Barrios de la Hoz	Metodólogo diseño c.	Reg. D.C. Centro de Gestión de Talento humano en Salud	Abril 2020	Ajustes metodológicos
	Weymar Francisco Ardila Borda	Contratista	Reg. Valle C.B.I Palmira - ENI	Abril 2020	Ajustes Presentación
	José Antonio Nieva Chávez	Formador			Ajustes metodológicos
	Luis Ernesto Mendoza Suárez	Contratista	Dirección Formación Profesional		
	Nubia Constanza García Munévar	Instructora	Regional D.C. Centro CFTHS	Dic. 2020	Ajustes Actividades
	Rubiela Rodríguez Hernández	Profesional	Dirección Formación Profesional		

11 El servicio

1. ¿Por qué es fundamental en una cocina la *mise en place*?

Todo buen servicio depende siempre de una perfecta *mise en place,* ya que de este modo los trabajos que requieran una realización simultánea se pueden llevar a cabo con la mayor rapidez.

2. Expón brevemente el desarrollo de un servicio de mediodía en una cocina.

1. *Mise en place.*
2. Elaboración del trabajo.
3. Puesta a punto previa al servicio.
4. Servicio.
5. Finalización del servicio.

3. ¿Para qué se hace una previsión de menús?

Para conocer perfectamente la composición de los platos y poder comenzar la elaboración de los mismos con bastante antelación y debida previsión.

4. Realiza una minuta de un menú de boda compuesto de: ajoblanco malagueño, ensalada de bogavante, *tournedos rossini, soufflé* de chocolate.

- Servir agua.
- Servir vino blanco.
- Servir el ajoblanco malagueño; repasar bebidas y pan.
- Desbarasar el ajoblanco.
- Retirar el plato de presentación.
- Servir la ensalada de bogavante.
- Desbarasar la ensalada.
- Servir vino tinto.
- Servir el *tournedos rossini;* repasar bebidas y pan.
- Retirar copa de vino blanco.
- Desbarasar el *tournedos.*
- Retirar el plato de pan.
- Marcar el postre (derecha: cuchara; izquierda: tenedor).
- Servir el vino dulce: gran feudo moscatel; preguntar.
- Servir el *soufflé* de chocolate.
- Desbarasar el postre.
- Poner servicios de café.
- Servir el café.
- Pasar las *mignardises.*

5. ¿Y cómo realizaría la minuta de presentación de los platos del banquete anteriormente citados?

AJOBLANCO MALAGUEÑO:
Ajoblanco con tres bolas de melón y una ramita de lavanda.

ENSALADA DE BOGAVANTE CON SALSA DE SALMOREJO:
Ensalada de lechugas varias (escarola, berros, achicoria), atadas con una ramita de cebollino y que van rellenando un volován realizado con una lámina fina y alargada de pepino holandés. Se adereza con unas gotas de vinagreta francesa y se acompaña con una cola de bogavante cocida y una pinza. Por último, se riega con salmorejo y se sirve.

TOURNEDOS ROSSINI:
Pieza de solomillo entera, realizada en la brasa y posteriormente fraccionada. Se deja calentar la pieza entera en el horno hasta que alcance los 60 ºC y se cortan los *tournedos.* Se coloca uno en un plato, se napa con jugo de carne y se acompañan con verduritas *al dente:* coliflor, brócoli, champiñón, zanahoria, patata, cebollita.

SOUFFLÉ DE CHOCOLATE CREMOSO CON HELADO DE VAINILLA:
Soufflé de chocolate cremoso acompañado de helado de vainilla y siropes de mango y fresa.

MIGNARDICES DE ARTESANO:
Tejas, cocos, yemas, alquejenjes caramelizados.

ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

El almacenamiento adecuado de la comida es un factor importante en la prevención y control de pérdidas por desperdicio, daño o contaminación. Cuando la materia prima se deja sin guardar en el área de recibo, aunque sea por un corto período de tiempo, su seguridad y calidad se ponen en peligro.

Se debe contar con espacio suficiente para almacenar los distintos tipos de productos tanto en el área de recibo como en el de preparación. Con el rápido cambio de los tipos de comida que hay en el mercado ha surgido la necesidad de ser más flexibles al planear el tamaño y tipo de áreas de almacenamiento; sin embargo, en cualquier servicio de comidas se necesita almacenamiento seco y refrigerado.

Las áreas de almacenamiento deben mantenerse limpias y ordenadas, para lo cual se debe: limpiar y desinfectar pisos, paredes y estanterías con frecuencia; inspeccionar la materia prima que entra para detectar daños o contaminación, así como contar y pesar los artículos antes de almacenarlos; hay que almacenar los productos ordenadamente, colocándoles la fecha de recibo, almacenar los mismos productos juntos colocando los más antiguos al frente para consumirlos antes; poner los artículos en estanterías mejor que en el suelo o contra las paredes; controlar a menudo en qué condiciones se encuentran los productos almacenados; y controlar la temperatura y humedad de las áreas de almacenamiento así como permitir la circulación de aire para que los productos almacenados conserven su calidad.

Toda la comida potencialmente susceptible de contaminación debe almacenarse a temperaturas seguras (5°C o menos). El período de tiempo durante el cual se pueden almacenar satisfactoriamente los productos y sin deterioro de su calidad depende mucho del producto en sí, de su calidad, de cuando se almacenó y de las condiciones de almacenamiento.

Las unidades de almacenamiento diario y las áreas de los cuartos fríos se deben cerrar con llave durante la noche y en las horas en que los encargados de su supervisión no estén presentes.

Almacenamiento refrigerado

La refrigeración afecta notoriamente la calidad y seguridad de los alimentos perecederos y de las comidas procesadas. Las temperaturas bajas detienen o reducen el crecimiento de bacterias, levaduras y hongos, por lo que se recomienda que todos los productos con riesgo de contaminación se almacenen de 1°C a 5°C y los productos congelados a temperaturas de - 18°C o inferiores a esta.

Se recomienda tener unidades de refrigeración y congelación cerca al sitio de trabajo para los productos perecederos de uso diario y comidas en preparación y cuartos fríos para el almacenamiento prolongado de productos en general. En ambos casos la temperatura debe controlarse dos veces al día; cada unidad debe mantenerse en óptimas condiciones con una limpieza y desinfección completa una vez por semana y limpiando inmediatamente cualquier cosa que se derrame. La comida caliente debe guardarse en recipientes poco profundos para que se enfríe lo antes posible después de su preparación; las comidas ya preparadas (cocidas) y las carnes deben cubrirse para evitar pérdidas por evaporación y para que no cojan malos olores.

Debe controlarse diariamente el contenido de las neveras de modo que los sobrantes se consuman cuanto antes y se saquen los envases dañados, sin demora. Las puertas de las neveras se deben abrir sólo cuando sea necesario.

Los productos congelados se deben descongelar en un refrigerador de 12 a 24 horas y una vez descongelado el producto debe utilizarse inmediatamente. El mantenimiento de los equipos de refrigeración requiere inspecciones regulares del ente competente pero los empleados deben ser capaces de detectar y reportar cualquier anomalía, ya que una falla puede ocasionar una grave pérdida de comida y un serio daño para el equipo.

Almacenamiento en seco

Los principales requisitos que debe tener el área de almacenamiento no refrigerado, es que sea fresca, bien ventilada, sin insectos ni roedores, limpia y ordenada. Siempre que se pueda, debe estar situada cerca del área de recibo y de la de preparación y debe disponer de una sección separada para el almacenamiento de artículos de limpieza.

El almacenamiento en seco significa exactamente eso; una atmósfera húmeda es propicia para el crecimiento de ciertos organismos nocivos como mohos, para el deterioro de productos secos como harinas, azúcar y arroz, al igual que para propiciar el desarrollo de olores desagradables. El área de almacenamiento se mantiene seca más fácilmente si se la sitúa en el primero o segundo piso y no necesita tener ventanas que den al exterior; en caso de que haya ventanas, éstas deben cubrirse con pintura opaca para proteger los alimentos de la luz.

La ventilación es uno de los factores más importantes del almacenamiento en seco; el uso de ventiladores es el método más eficiente para lograr una circulación apropiada alrededor de los productos y evitar la humedad, reducir la temperatura y eliminar los olores.

Los envases como cartones y bolsas pueden almacenarse sobre suelo de rejilla o en estanterías a 30 cm del suelo y a 20 cm de la pared, permitiendo la circulación de aire; cada hilera de recipientes debe ponerse en sentido contrario a la de abajo, dejando espacio entre cada uno de la misma fila para que circule el aire. Los lotes de productos secos como azúcar, harina, spaghetti y arroz deben almacenarse en recipientes con tapas herméticas.

Limpieza y orden van juntos en el almacenamiento en seco; no debe dejarse basura o comida derramada en las estanterías o el suelo, y es indispensable tener un plan de limpieza según el volumen de productos que entren y salgan en esta área.

Temperatura de almacenamiento de algunos productos

Productos	Temperaturas de Almacenamiento en °C
Aves	-1° a 0°
Carne	-1° a 0°
Crema de Leche	2° a 6°
Frutas	5° a 10°
Hortalizas	2° a 6°
Huevos	2° a 5°
Jamón	0° a 3°
Leche	2° a 6°
Mantequilla	2° a 6°
Margarina	2° a 6°
Pescados	-1° a 0°
Productos Cocidos	3° a 5°
Quesos	2° a 6°
Tomates	10° a 14°

LA SALUD DEL COCINERO

Mantener una buena salud es uno de los medios más eficaces para evitar la contaminación de los alimentos. Las personas que trabajan en la cocina requieren una alimentación balanceada con pocos carbohidratos, escasa en carnes rojas y rica en frutas y hortalizas acompañada de un buen descanso y sueño apropiado ya que se mueven todo el tiempo dentro de una atmósfera que exige una atención máxima.

La tensión nerviosa de los cocineros y las preocupaciones laborales o personales sumadas a las largas jornadas de trabajo intenso hacen que éstos, para conservar su salud, deban utilizar sistemas de relajamiento, tales como el tener una rutina de ejercicio físico apropiado que no sólo sirve para controlar el peso sino también para mantener un mejor estado de ánimo y prevenir enfermedades. Una rutina de 30 minutos diarios de actividad física ayuda a conciliar el sueño, protege contra el desarrollo de enfermedades no infecciosas, prolonga la vida y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.

SEGURIDAD EN LA COCINA

Los factores más importantes que condicionan el trabajo en la cocina tienen que ver con los equipos, los utensilios, las áreas de trabajo, la materia prima y el personal. Cuando alguno de estos factores no se ciñe a la normatividad vigente se da una condición de peligro que requiere la adopción de medidas para eliminar dicha condición.

Para evitar situaciones que atenten contra la salud o bienestar de los cocineros:
Usar equipos y utensilios en perfecto estado.
Tener áreas de trabajo bien iluminadas.
Mantener el piso limpio y seco.
No correr por las áreas de circulación.
Mantener libre de obstáculos las áreas de circulación.
Mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo.
No sobrecargar las estanterías.
Respetar la señalización que tiene que ver con la seguridad.
Mantener detergentes y desinfectantes lejos de los alimentos.

PARA EVITAR CORTADURAS

Usar cuchillos provistos de mangos que eviten el deslizamiento de la mano.
Usar cuchillos bien afilados.
Cortar siempre sobre una tabla de poliuretano que se debe colocar sobre un trapo húmedo para evitar que se deslice durante el trabajo.

TABLA DE MEDIDAS

Medidas de longitud	
1 Pulgada	2,5 cm
1 Pie	30 cm
1 Metro	100 cm
Medidas de peso	
1 Onza	28g
1 Libra americana	454g
1 kilogramo	1.000g
Medidas de volumen	
¼ Cucharadita	1,25 c.c.
½ Cucharadita	2,5 c.c.
1 Cucharadita	5 c.c.
1 Cucharada	15 c.c.
1 Onza fluida	30 c.c.
1 Galón (4 qts)	3.800 c.c.
1 Litro	1.000 c.c.
1 Decilitro (dl)	100 c.c.
1 Centilitro (cl)	10 c.c.
1 Mililitro (ml)	1 c.c.
Conversión de ˚C a ˚F y de ˚F a ˚C	
°C= (°F - 32°F) x 5 / 9	
°F= °C x (9 / 5) + 32°F	

TÉCNICAS CULINARIAS 1

TEMARIO 2.2 EQUIPO DE COCINA

CAPITULO 2: Instalación y Operación del equipo de cocina
UNIDAD 2: Sistemas de instalación y equipamiento de una cocina industrial – profesional.
1. Equipo de cocina:



- **Planchas.**
- **Estufa.**
- **Parrillas.**
- **Hornos.**
- **Salamandras (para gratinar).**

Lo ideal es que sean de acero inoxidable ya que su mantenimiento resulta más económico a largo plazo por su durabilidad.
Refrigeradores y congeladores: Se recomiendan dos de cada uno.
Aire de lavado de cocinas: Se utiliza para que las cocinas estén bien ventiladas y la óptima conservación de los alimentos.
Aire acondicionado para el salón comedor: Se divide en dos partes: ductos y compresores. Pero si su local es abierto o con amplios ventanales para ventilación, teniendo además la cocina muy aislada del comedor, no es necesario que invierta en este equipo.
Máquinas fabricadoras de hielo cubo y frappé: El precio y tamaño depende de la capacidad de producción que requiera, pero si no está en la posibilidad de adquirirla, puede conseguir un proveedor de hielo.
Máquina lavatrastos: El equipo a adquirir dependerá del No. de comensales que tendrá el restaurante, así como el tipo de comida y los tiempos en que servirá el menú.
Loza, cristal y cubiertos: su número dependerá del tipo de menú y servicio. Para calcular la cantidad de loza, platos de todo tipo y tazas, así como de cristalería, debe multiplicarse la capacidad para recibir comensales por 1.5. La cantidad resultante es una referencia del equipo básico que debe estar en servicio. Para la cubertería se multiplica el No. de comensales por 2.

Tablas de corte y porcioinamente
En cocinas industriales y puntos donde se manipulan alimentos, las tablas de corte y porcionamiento, fabricadas en polipropileno de alta resistencia, ayudan a disminuir los riesgos de contaminación. Usted podrá utilizar una tabla con un color específico para cada proceso y garantizar la inocuidad de sus preparaciones. Las tablas de Chef Supplies vienen de varios colores según sus necesidades.



- **Amarillo: Para pollo y aves en general**
- **Azul: Para pescados y mariscos**
- **Rojo: para carnes**
- **Blanco: Para quesos y otros productos lácteos**
- **Marrón: Para alimentos cocidos**
- **Verde: para vegetales**

2. Higienización y mantenimiento del equipo
Mantenimiento de equipo de cocina suele ser baja en la lista de prioridades para los cocineros y los administradores de la cocina. Esta es la razón por proveedores de equipos de cocina, recomiendan un enfoque llamado planificado de mantenimiento preventivo, o pmp, para

Pages
BIENVENIDOS
INTRODUCCION
OBJETIVOS
SYLLABUS
TEMARIOS
TEMARIO 1.1
TEMARIO 1.2
TEMARIO 1.3
EVALUACIÓN #1
TEMARIO 2: TERMINOLOGIA EN LA COCINA INTERNACIONAL...
TEMARIO 2.1
TEMARIO 2.2 EQUIPO DE COCINA
VIDEOS COOKING EASY WAY
TEMARIO 3.1
TEMARIO 3.2
TEMARIO 3.3
TEMARIO 3.4
EVALUACIÓN #3
TEMARIO 4.1
TEMARIO 4.2
TEMARIO 4.3

Blog Archive
▼ 2014 (1)
▼ October (1)
BIENVENIDOS

abreviar. Equipo de restauración comercial está construido para soportar un uso duro, pero necesita mantenimiento.
Los procesos de higienización y mantenimiento periódicos de los equipos juegan un papel importante, no sólo para mantener la vida útil, sino para elevar la eficiencia y la inocuidad de los mismos. Por lo tanto, son aspectos vitales en el desarrollo de las actividades diarias en una cocina, sea de un hotel, un restaurante, un negocio de comidas rápidas o en la cocina de un servicio de alimentación

Existen unos parámetros generales para la mayoría de los equipos utilizados en cocina y unos parámetros específicos determinados por los fabricantes de los equipos importados.
Higienización
Para el proceso de higienización o limpieza general de los equipos citaremos 4 aspectos de gran importancia.



1. Acción mecánica: Consiste en retirar los residuos adheridos a las superficies del equipo de manera manual o mecánica.
2. Aplicación de agentes químicos u orgánicos: son compuestos químicos u orgánicos formulados que facilitan la disolución de los diferentes residuos (grasas) producidos durante los procesos de cocción realizados en los equipos (hornos combinados, hornos de cadena, planchas, estufas, parrillas).
3. Tiempo de exposición: el tiempo que permanece el desengrasante en el equipo determina la acción mecánica y la eficiencia de los agentes químicos. Entre mayor tiempo de contacto, mejores resultados van a obtenerse (según recomendaciones del fabricante).
4. Temperatura de aplicación: incide de manera directa en la eficacia de los agentes químicos, siguiendo las recomendaciones del fabricante. Este aspecto sólo aplica para equipos donde se realizan procesos de cocción (horno combi).

Etapas del proceso de higienización



1. Retirada de residuos gruesos: consiste en remover partículas gruesas. Este proceso se hace manual.

2. Aplicación de agentes químicos (detergentes, desengrasantes): se realiza de modo manual o mecánico (sistemas de aspersión).

3. Enjuague o aclarado: se realiza de manera manual o automática con agua para retirar el agente químico aplicado. Es muy importante que no queden residuos para garantizar la calidad final de alimento.

4. Desinfección: se efectúa aplicando un agente químico para eliminar microorganismos contaminantes.
5. Enjuague o aclarado: se realiza de manera manual o automática, con agua para retirar el agente químico aplicado. Es muy importante que no queden residuos, para garantizar la calidad final de alimento que se procesa en el equipo.
6. Desinfección: se efectúa aplicando un agente químico para eliminar microorganismos contaminantes.
7. Enjuague final.
8. Secado: se realiza de modo manual o mecánico, para evitar el crecimiento de microorganismos que puedan reproducirse y contaminar los alimentos elaborados en los mismos.



Recomendaciones generales

- **Solicitar al proveedor de los productos (detergentes y desengrasantes) las fichas técnicas y sus recomendaciones de dilución y aplicación.**
- **Consultar los manuales de operación de los equipos.**
- **No utilizar materiales abrasivos, ni instrumentos metálicos para remover los residuos adheridos a las superficies.**
- **No aplicar agua sobre los tableros electrónicos de los comandos (en equipos de tecnología como los hornos combinados)**
- **Retirar totalmente los agentes de limpieza durante el enjuague para evitar manchas en las superficies de los equipos y posteriores contaminaciones de los productos preparados en ellos.**
- **Las superficies exteriores de los equipos deben higienizarse con paños húmedos y posteriormente secarse con un paño.**
- **En los equipos que poseen vidrio en su estructura, evitar aplicar agua cuando el equipo está caliente.**

- **La higienización de los equipos debe realizarse diariamente. De eso depende su vida útil y su permanencia eficiente en el tiempo.**

1) **Inventario y clasificación de equipos, utensilios, herramientas, despensa perecederos y no perecederos.**

Equipos de trabajo para la cocina.

Se entiende por equipo, toda la dotación utilizada en una cocina para elaborar las preparaciones que se realizan en la misma.

Los Principales Equipos de Cocina

• Equipo de cocción.

• Equipo de refrigeración

• Generadores de fuerza.

- **EQUIPO DE COCCIÓN**

Freidora

Su forma es rectangular, cuadrada o redonda, con un depósito cónico para decantar el aceite que utiliza. Su temperatura se regula por medio de un termostato, puede ser a gas o eléctrica.



La Salamandra o Gratinadora

Es de forma rectangular, tiene una fuente de calor superior y lo genera en forma vertical. Su instalación es a gas o eléctrica, y se regula a través de una rejilla movible.



Está conformado por todos los equipos utilizados para preparar alimentos mediante la utilización del calor, producido por medio de la electricidad, gas, vapor entre otros. Éstos tienen la cualidad de transformar los alimentos crudos en cocidos.

Cocina o Estufa

Está compuesta por hornillos de fuego vivo que pueden ser a gas o eléctrica y se regula a través de válvulas.



Plancha

Está hecha de hierro, de forma cuadrada, rectangular. Recibe calor directo por la parte inferior y lo reparte en la superficie en forma uniforme.



Asador

Está compuesto por una insertadora con base giratoria, que puede ser vertical u horizontal, genera calor en forma lateral, su movimiento y temperatura es graduable, su instalación puede ser a gas, electricidad o carbón.



Baño María

Su forma es rectangular o cuadrada. Recibe calor directo por la parte inferior, puede ser eléctrico, a gas o vapor. Mantiene los productos calientes a través del agua, es de temperatura graduable.



Hornos

Son cámaras con diferentes tipos y tamaños. Recibe el calor en forma directa y lo distribuye uniformemente, son a carbón, a gas o eléctricos.



Parrilla o Grill

Está formada por rejillas donde se colocan los productos. Puede ser a gas o carbón, su calor es difundido por la parte inferior en forma refractaria.

Marmita

Son fijas o basculantes, de forma cilíndrica, permiten la cocción de gran cantidad de alimentos, recibe el calor por medio de gas, electricidad o vapor.



Sartén Basculante

Recibe directamente el calor por la parte inferior a través de gas o electricidad, su manipulación se realiza con sistema hidráulico para facilitar su manejo, se gradúa con un termostato.



Horno Microondas

Generan ondas que penetran en los alimentos y producen cocción rápida, se utilizan generalmente para calentar comidas congeladas o productos preparados. Su instalación es eléctrica.



Vaporizador (Steamer, Autoclaves)
Recibe el calor por medio del vapor, debe ser cerrada herméticamente y su forma y tamaño son diferente.



EQUIPO DE REFRIGERACIÓN

Son los equipos destinados a la conservación mediante la utilización de bajas temperaturas, para evitar en lo posible, el deterioro y la merma de los géneros crudos y cocidos. Ejemplo: cavas, neveras, congeladores, carros y armarios frigoríficos.

Generadores de Frío

- **Producen por medio de gas, temperaturas frías de distintos grados, para la transformación o conservación de todo producto cocido o crudo. Entre los principales generadores de frío tenemos:**

Las cámaras de refrigeración denominadas cavas, deben tener la temperatura adecuada según los productos a almacenar y se clasifican en:
• Antecámara de 5º a 10º sobre cero.
• Cámara de conservación de 0º a 4º C sobre cero.
• Cámara de congelación parcial de 5º a 10º C bajo cero.

• Cámara de congelación total de 10º C en adelante bajo cero.

Los establecimientos que no cuentan con espacio adecuado, instalan armarios frigoríficos (neveras) y armarios congeladores (congeladora).

- GENERADORES DE FUERZA

Son pequeños aparatos que sustituyen o ayudan en la ejecución manual, en la elaboración de un trabajo.

Ayudante Universal

Por sus múltiples características está compuesto por batidora, ralladora, picadora, moledora, trituradora; permite realizar trabajos de todas las secciones.

Licuadora

Permite convertir en preparación líquida un producto sólido.

Batidora

Máquina que permite amasar, montar, batir, según los accesorios empleados.

Peladora de Papas

Se utiliza para quitar la piel de la misma, así como a otros tubérculos y hortalizas. Tiene forma cilíndrica y en su forma interior, una base de piedra.

Moledoras

Máquina que según los accesorios utilizados, transforma por medio de trituración, los productos.

Rebanadora
Máquina graduable que corta en tajada.

Trituradora o Cutter

Aparato que corta, tritura y amasa por medio de cuchillos rotativos. Puede ser de salida vertical u horizontal.

Laminadora

Se utiliza en pastelería para triturar masa, pastas.

Sierra

se utiliza para cortar productos de contextura dura, ejemplo: Huesos, productos congelados.

Normas de Seguridad e Higiene+

Para el manejo de estos equipos se requiere tomar diferentes medidas de seguridad. Ya que cada uno de éstos tiene sus características propias y funciones, que si no se manejan con cuidado pueden ocasionar accidentes.

HIGIENE

Cada equipo antes y después de ser usado, debe limpiarse e higienizarse, para así evitar cualquier contaminación en los alimentos.

UTENSILIOS

Es el conjunto de objetos que permiten con su uso, la realización de un trabajo determinado.

Clasificación

- **Utensilios de preparación.**
- **Utensilios de manipulación.**
- **Utensilios de cocción.**

UTENSILIOS DE PREPARACIÓN

Son aquellos que se utilizan para mezclar, batir, montar, lavar o guardar los productos.

Los utensilios de preparación son los recipientes de acero inoxidable de forma cilíndrica o cuadrada de todo tamaño llamado Baño María, bowls, bandejas, placas, rejillas.



UTENSILIOS DE MANIPULACIÓN

Es a través del manejo de ellos que se puede:
- **Batir o mover (batidores).**
- **Colocar o retirar líquido (cucharones de diversos tamaños).**
- **Espumar o retirar impurezas (espumaderas).**
- **Colar o filtrar un preparado (chino, colador, estameña).**
- **Escurrir producto (escurridores de mango o de asa).**
- **Mezclar producto (espátula de madera o metal).**
- **Tamizar producto (tamiz de malla gruesa o fina).**
- **Medir producto (medidas de diferentes capacidades).**
- **Pesar producto (balanzas, pesos de diferentes graduaciones).**
- **Destapar producto (destapadores fijos o movibles).**
- **Sumergir producto en líquido (cestillo de alambre)**





UTENSILIOS DE COCCIÓN

Son los utensilios en los cuales se cocinan los productos, pueden ser de aluminio, acero inoxidable, cobre, hierro, teflón, refractarios.

El conjunto de todos los utensilios de cocción de diferentes tamaños o formas se denomina batería:

Marmita u Ollas

Recipiente cilíndrico con asas, se usa para cocer alimentos en cantidad considerable, la de altura reducida se llama redondo.

Cacerola o Rusa

Recipiente redondo con mango de diferentes tamaños, se usa para cocer alimentos en cantidades limitadas.

Brasera

De forma rectangular y con tapa, sirve para la cocción de productos a brasear.

Lubinera

Tiene un doble fondo provisto de una rejilla para su manipulación, se usa para cocción de grandes piezas de pescado.



Asadera o Placa para Rotizar

Es de forma rectangular, de profundidades diferentes, se utiliza para asar, rotizar.



Sartenes

Tienen diferentes formas, tamaños y profundidad, poseen mango, dependiendo de y uso, sirven para saltear, dorar, rehogar.

Paellera

Tiene tamaños diferentes, es redonda, con asas, se utiliza para preparar paellas.

Tapas

Poseen diferentes tamaños y formas, se usan para tapar recipientes.

HERRAMIENTAS

Son Instrumentos que permiten cortar, punzar, rallar, trinchar, formar diferentes productos de acuerdo a su uso. El equipo de herramientas suele ser propiedad del cocinero para su uso personal, él debe cuidarlo, limpiarlo y mantenerlo en buenas condiciones. Este equipo de herramientas está constituido por:

CUCHILLO DE GOLPE
Es de hoja gruesa y pesada se utiliza para partir huesos blandos.



CUCHILLO DE MEDIO GOLPE
Es más liviano que el cuchillo de golpe, se usa para cortar una pieza grande.



CUCHILLERO CEBOLLERO
Posee múltiples usos y sirve para cortar, picar.

CUCHILLO TRINCHANTE
Es de hoja larga y fina, se usa para cortar piezas en lonchas o tajadas.



CUCHILLO DESHUESADOR
Es de hoja filosa, dura y puntiaguda, sirve para despostar o deshuesar.

CUCHILLO PARA FILETEAR
Es de hoja corta, fina y flexible, se usa especialmente para sacar filete de piezas pequeñas.

CUCHILLO DE SIERRA
Es de hoja larga, fina y acanalada, se usa para cortar pan, hojaldre, pasteles, etc.



CUCHILLO DE PUNTILLA
Es de hoja corta, fina y aguda, es de manipulación fácil, se usa para tornear, moldear, pelar, etc.



HACHUELA
Es de hoja ancha y pesada, de canto grueso, se usa para cortar huesos, piezas o productos sólidos.

SIERRA MANUAL
Posee un mango de madera con fina hoja de acero, se utiliza para aserrar huesos.

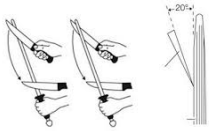


ESPALMADERA
Tiene formas diferentes, es pesada y sirve para aplanar cualquier producto que lo requiera.



CHAIRA
Está constituida por material especial, aleación de hierro con imán, se utiliza para afilar cuchillos.





MANDOLINA
Es de metal o madera, esta compuesta por una serie de cuchillos específicos, a través de su graduación se cortan productos de acuerdo al uso.



RALLADOR
Su forma es cilíndrica o cuadrangular, de acero inoxidable, con filo fino, medio y grueso, se utiliza para rallar.



MORTERO
Puede ser de mármol o madera, tiene un mazo y se utiliza para machacar.



RODILLA DE MADERA O METAL
Son de diferentes tamaños y sirve para estirar.

Otras herramientas que se manipulan en la cocina son:

- **Canaladores de diferentes formas.**
- **Agujas de bridar y mechar.**
- **Abre ostra.**
- **Abrelatas.**
- **Brochetas o broquetas.**
- **Cortadores lisos y rizados.**
- **Cortadores decorativos.**

- Cortadores de huevo y guitarra.
- Cucharas para moldear (parisienne).
- Cuchara para porcionar (helados).
- Espátulas vallas (metal o goma).
- Manga y boquillas.
- Mondadores o peladores.
- Termómetro (jarabe, azúcar).
- Trinche o tenedor grande.
- Saca hueso (aceituna)

MOBILIARIO

Los muebles de cocina están conformados por las mesas de trabajo: los estantes y los aparadores.

Básicamente, es un equipo de apoyo para la realización de las distintas tareas de la cocina y se utilizan para guardar equipos menores.

Los principales muebles en la cocina son:

MESAS DE TRABAJO
Están hechas de acero inoxidable. Algunos disponen de una gavetas donde se guardan herramientas.

MESA DE SERVICIO
Es la mesa donde se hace el servicio de la cocina para el restaurant. Es de acero y algunas están dotadas de gavetas, allí se finalizan la confección de los platos.

MESA CALIENTE
Es una instalación de temperatura constante que se usa para mantener el calor de los alimentos. Puede ser eléctrica, a gas o vapor.

FREGADEROS
Son de acero inoxidable, de diferentes tamaños, se usa para lavar las baterías de cocina, vajillas.

TRANSPORTADORES
Son de acero inoxidable, consta de varias rejillas para colocar bandejas. Algunos son refractarios, donde se colocan alimentos preparados para conservar el calor de éstos.

CAMPANA
Son de acero inoxidable, cobre, extraen el humo y las grasas.

ESTANTES
Son de acero inoxidable, varían en forma y tamaño. Se usan para guardar herramientas y otros utensilios.

INVENTARIO DE LOS EQUIPOS DE COCINA

Es la verificación detallada de la existencia física de los equipos en el área de trabajo y depósitos, en un momento determinado, presentado de tal manera que facilite el análisis rápido de las condiciones y cantidades existentes.

Para la adecuada transformación de la materia prima alimentaria en manjares es necesario una variada gama de equipos. Ahora bien, el conocimiento del estado de estos equipos es capital para una adecuada respuesta a las exigencias de los comensales y de la empresa como responsable del servicio.

El cocinero como centro de la actividad productora en la cocina, debe estar consciente de los equipos posibles de utilizar en un momento dado ya que de este conocimiento depende la calidad de su trabajo, no obstante a que su experiencia personal le permita improvisar en un momento dado, lo que representa en muchas ocasiones pérdida de tiempo y mayor exigencia y esfuerzo.

Importancia

La importancia del inventario radica en la posibilidad de obtener información actualizada sobre las condiciones de los equipos en uso y reserva, ya que representan una parte importante del patrimonio empresarial y su deterioro o pérdida afecta la calidad del servicio ofertado y por

ende pone en riesgo el objetivo de la cocina.

La ejecución de estos inventarios de los equipos de cocina conforma una de las tareas administrativas básicas a realizar por el Ayudante de Cocina. El inventario no debe transformarse en una tarea tediosa y complicada; por el contrario, debe ser un trabajo rápido y sencillo.

Muchas son las técnicas para su realización, sin embargo, el cotejo manual es indispensable. De allí la utilidad de un formato que permita realizar esta tarea con prontitud.

El uso de una lista de chequeo o verificación contentiva de una columna donde se indique el tipo de equipo y otra donde se identifique el estado físico.

Es importante señalar que el inventario se realiza de acuerdo a las políticas del establecimiento, variando los formatos de acuerdo a sus requerimientos, ya que puede hacerse el levantamiento de la información a través de la tarjeta de mantenimiento, la cual va a determinar el estado de los equipos para el mantenimiento preventivo y la tarjeta de inventario para medir la cantidad de equipos, materiales, herramientas que tienen en existencia.

Utensilios en el estuche del Chef

Ser chef es todo un arte, y requiere gran esfuerzo como cualquier otra carrera. Se dice que cualquiera, con una dosis de creatividad y disciplina puede preparar los mejores platos y convertirse en el mejor chef.
El estuche del chef: Todo chef debe tener su propio estuche.

- Termómetro para alimentos:
  Medir y verificar la temperatura de cocción de los alimentos es un hábito de los chefs en las cosas para garantizar la inocuidad.
- Cuchillo de 8 pulgadas (cuchillo de chef):
  Este es el cuchillo básico y es conocido con el nombre "cuchillo de chef".
- Cuchillo verduras (4 pulgadas):
  Ideal para cortes de vegetales; puede ser un cuchillo para múltiples funciones.
- Chaira o afilador:
  para mantener el muy bien afilado los cuchillos.
- Batidor francés:
  Un batidor para emulsiones, punto de nieve y omellettes

- Alimentos Perecederos

En general los alimentos son perecederos, por lo que necesitan ciertas condiciones de tratamiento, conservación y manipulación. Su principal causa de deterioro es el ataque por diferentes tipos de microorganismos (bacterias, levaduras y mohos).

a
Esto tiene implicaciones económicas evidentes, tanto para los fabricantes (deterioro de materias primas y productos elaborados antes de su comercialización, pérdida de la imagen de marca, etc.) como para distribuidores y consumidores (deterioro de productos después de su adquisición y antes de su consumo). Se calcula que más del 20% de todos los alimentos producidos en el mundo se pierden por acción de los microorganismos.
Por otra parte, los alimentos alterados pueden resultar muy perjudiciales para la salud del consumidor. La toxina botulínica, producida por una bacteria, Clostridium botulinum, en las conservas mal esterilizadas, embutidos y en otros productos, es una de las sustancias más venenosas que se conocen (miles de veces más tóxica que el cianuro). Otras sustancias producidas por el crecimiento de ciertos mohos son potentes agentes cancerígenos. Existen pues razones poderosas para evitar la alteración de los alimentos. A los métodos físicos, como el calentamiento, deshidratación, irradiación o congelación, pueden asociarse métodos químicos que causen la muerte de los microorganismos o que al menos eviten su crecimiento.
En muchos alimentos existen de forma natural sustancias con actividad antimicrobiana. Muchas frutas contienen diferentes ácidos orgánicos, como el ácido benzoico o el ácido cítrico. La relativa estabilidad de los yogures comparados con la leche se debe al ácido láctico producido durante su fermentación. Los ajos, cebollas y muchas especias contienen potentes agentes antimicrobianos, o precursores que se transforman en ellos al triturarlos.
Las técnicas de conservación han permitido que alimentos estacionales sean de consumo permanente.

Congelar los alimentos para preservar su calidad y seguridad

Desde la introducción de los alimentos congelados en los años treinta, cada vez se encuentra en los supermercados una mayor variedad de estos productos, desde verduras y hierbas congeladas hasta comidas precocinadas o fabulosos helados.

La congelación retrasa el deterioro de los alimentos y prolonga su seguridad evitando que los microorganismos se desarrollen y ralentizando la actividad enzimática que hace que los alimentos se echen a perder. Cuando el agua de los alimentos se congela, se convierte en cristales de hielo y deja de estar a disposición de los microorganismos que la necesitan para su desarrollo. No obstante, la mayoría de los microorganismos (a excepción de los parásitos) siguen viviendo durante la congelación, así pues, es preciso manipular los alimentos con cuidado.
La congelación puede dañar a algunos alimentos debido a que la formación de cristales de hielo rompe las membranas celulares. Este hecho no tiene efectos negativos en términos de seguridad (de hecho, también mueren células bacterianas), sin embargo, el alimento queda menos crujiente o firme. Entre los alimentos que no resisten a la congelación se encuentran las verduras para ensaladas, los champiñones y las bayas.

- **Los congeladores deben estar siempre a -18°C o menos.**
- **A diferencia de los frigoríficos, los congeladores funcionan mejor cuando están llenos y sin mucho espacio entre los alimentos.**
- **Es importante proteger los alimentos para evitar quemaduras de congelación utilizando bolsitas especiales y recipientes de plástico.**
- **No introduzca alimentos calientes en el congelador ya que aumentaría la temperatura del congelador afectando negativamente a otros alimentos. Deje enfriar los alimentos antes de congelarlos.**
- **Asegúrese de que los alimentos congelados se hayan descongelado por completo antes de cocinarlos. Los alimentos que se han congelado y descongelado nunca deben volver a congelarse.**

2) Sistemas de limpieza y uso correcto del mantenimiento del equipo

- **LA LIMPIEZA Y LA DESINFECCIÓN**

La limpieza

Los microorganismos necesitan un soporte nutritivo para sobrevivir y proliferar. La vida se debe esencialmente a la protección física que una suciedad aporta a los gérmenes, pero también a otros elementos ambientes. La proliferación no es posible salvo con presencia de nutrientes. Otras condiciones pueden modificar esta proliferación y supervivencia, como el tiempo, la temperatura, el agua a disposición, la presencia o no de oxigeno, el pH, la salinidad y la proporción de azúcar.

Algunas definiciones: La limpieza consiste en eliminar las suciedades visibles o invisibles de un soporte. Las suciedades pueden ser residuos y desechos de fabricación, aportaciones tras circulación de personas o materiales, subproductos de reacción anexos (como la cocción), precipitados cálcicos procedentes del agua si es calcárea (sarro).

El soporte está representado por la materia propiamente dicha como las legumbres que se limpian; el material como los cuchillos, los recipientes, las máquinas, los locales; el acondicionamiento de los alimentos, como las latas de conservas, la ropa y las manos.

***El detergente es un* compuesto químico que, asociado a los factores que influyen en el buen desarrollo de la limpieza (concentración, tiempo, temperatura y acción mecánica), permite en asociación con el agua y la suciedad, retirar el soporte correspondiente.**

***El mecanismo de limpieza*: en una primera fase, tenemos una suciedad que adhiere a una superficie o soporte. El objetivo consiste en utilizar un detergente asociado muy a menudo con agua, a una concentración variable, con objeto de obtener una superficie común de detergente y agua por un lado y, por otro, una suciedad asociada al detergente y al agua.**
Se esquematiza la cosa de la manera siguiente: Superficie/Suciedad + Detergente/Agua proporcionan Superficie/Detergente/Agua + Suciedad/Detergente/Agua perfectamente separados.

En la industria agroalimentaria, el agua es el vehículo único de detergente solo y del detergente asociado con la suciedad. Al final, el agua sirve para el enjuague eliminando los restos del detergente, no estando previsto consumir un alimento con detergente. El conocimiento de las composiciones del par que asocia los soportes y las suciedades permitirá elegir el detergente.

***Elegir detergente*: Hay que descartar los productos domésticos y utilizar siempre un producto reservado al circuito profesional agroalimentario y, por consiguiente, se dispondrá de una ficha técnica. Este documento informa sobre la composición, las propiedades, las características físico-químicas y, sobre todo, el modo de utilizarlo, así como la concentración de las mezclas.**

Se encontrarán también en estas fichas datos relativos a los cuidados, la toxicidad y las precauciones de manipulación. Esta ficha facilitará la selección del producto, según la superficie y la suciedad presente. Hay que tomar en consideración la suciedad y la solubilidad del agua asociada al detergente, su composición.

Así, una suciedad mineral (como el sarro) se retirará con un detergente ácido, y una suciedad orgánica, con un detergente alcalino. Cuanto más orgánica sea la suciedad que adhiere a un soporte, mayor será el pH del detergente. El conjunto de estos conocimientos facilitará la redacción de un método de limpieza. Deberá tenerse en cuenta el T.A.C.T. es decir el Tiempo, la Acción mecánica, la Concentración y la Temperatura de la solución.

La temperatura. **Su papel es esencial porque permite una mejor acción de los detergentes, una mejor separación de la suciedad con respecto a su soporte, un reblandecimiento de los aceites, una mejor agitación molecular y, por consiguiente, una mejor mezcla entre el detergente y la suciedad. En términos científicos, se observa la reducción de la tensión superficial, mejores reacciones de saponificación y de hidrólisis… Pero hay que limitarse a las gamas de las temperaturas aconsejadas so pena de destruir las moléculas del detergente, con una pérdida de eficiencia, y también un peligro para las personas tras posibles emanaciones tóxicas.**

La cocción de las suciedades puede convertirse también en un handicap, ya que su adherencia al soporte es mayor. La concentración. Un aumento de las cantidades del detergente aporta a menudo una mejora de la actividad del producto, pero hasta cierto límite. Más allá, pueden aparecer peligros durante la manipulación. Ciertas reacciones complejas y, sobre todo, dificultades de enjuague (riesgos de restos, persistencia de espuma) y, por último, un despilfarro, se observan a menudo.

La desinfección

La desinfección es la operación o resultado momentáneo que permite eliminar, destruir o inactivar los microorganismos presentes en una superficie inerte, como las paredes de un local o de los equipos.

Para ser eficiente, debe ir precedida siempre de una limpieza perfecta, y que las partículas de suciedad constituyen una buena protección con respecto a los desinfectantes que no pueden alcanzar los microorganismos. Aconsejo orientar la opción hacia los desinfectantes de espectro activo amplio (virus, bacterias, levaduras y mohos). La utilización de los productos.

En una primera fase, debe procederse a la limpieza de la superficie con objeto de retirarle todo resto de suciedad; luego, la desinfección será posible. Si se utiliza un producto de limpieza y un producto desinfectante, se deben realizar las operaciones siguientes: la limpieza, un enjuague, la desinfección y un aclarado con agua potable.

El enjuague es obligatorio para las superficies en contacto con los alimentos. Una evidencia, ya que los comensales no consumen los productos de limpieza. Si se utiliza un producto que sea a la vez limpiador y desinfectante, debe seguirse el protocolo siguiente: limpieza/desinfección y luego aclarado con agua potable.

En este primer esquema, se gana tiempo; pero la eficiencia de las diferentes intervenciones es menos segura. Hay que asegurarse siempre, a partir de la ficha técnica, de la categoría concreta del producto utilizado, limpiador solo, desinfectante solo o limpiador y desinfectante a la vez. El suministro y la lectura de las fichas técnicas son obligatorios.

Estos documentos no acompañan los productos domésticos cuya etiqueta informa, la mayor parte de las veces, de manera insuficiente. Entre los productos que sirven para la limpieza y la desinfección, no hay que olvidarse del agua. Sirve de soporte y vehículo.

Tras la desinfección, el aclarado debe ser efectuado, en las superficies alimentarias, obligatoriamente con agua potable. Debe garantizarse la potabilidad del agua del establecimiento, ya sea obteniendo los resultados de los análisis realizados por el proveedor del agua o, incluso mejor, mediante un análisis de una muestra tomada en un punto de agua de la cocina.

EL PLAN DE LIMPIEZA

Consignas y precauciones que deben seguirse

Antes de comenzar toda limpieza, es importante proceder a un raspado minucioso de todas las superficies. La limpieza es una continuación de intercambios químicos entre las superficies. Cuantas más superficies parásitas haya, representadas por las grandes y pequeñas suciedades, más productos necesitarán utilizarse y menos eficiente será la solución.

El material de limpieza debe estar perfectamente limpio, en buen estado, bien desinfectado y los diferentes cepillos y rasquetas deben colgarse con objeto de que estén bien secos. No debe limpiarse con la esponja de usos múltiples, antes bien con pañitos desechables, los mangos de madera deben evitarse, utilizando sólo mangos metálicos, los cepillos deben ser de materia sintética y no de fibra vegetal. Todos estos pequeños detalles deben respetarse muy concretamente.

El programa de limpieza

El programa de limpieza es un documento en el que se reúnen las diferentes informaciones que una persona que llega al establecimiento deberá poder seguir fácilmente: al final, tras su intervención, los locales y los materiales deberán estar limpios. La redacción del documento debe ser provisional en un primer tiempo. El control de la eficiencia de la limpieza permitirá modificar las diferentes intervenciones, si resulta necesario.

Propongo un modelo de plan de limpieza (ver adjuntamente); para cada local, deberán identificar las superficies por limpiar y, luego, documentar el resto de las columnas. La limpieza del suelo deberá efectuarse a veces después de cada servicio… lo cual debe mencionarse. Los equipos deben reunirse por categorías de suciedades a eliminar. Los hornos, las freidoras, las fuentes de cocción o de preparación fría, o las tablas de cortar, deberán recubrirse y protegerse contra la suciedad de manera específica, correspondiéndoles limpiezas diferentes. Esto debe documentarse bien.

CONTROL DE LAS OPERACIONES DE LIMPIEZA Y DE DESINFECCIÓN

El seguimiento de la limpieza

Para seguir bien el desarrollo de todas las operaciones de limpieza, deben crearse dos documentos en los cuales los interventores indicarán con sus iniciales las superficies realmente limpiadas. Es necesario efectuar un seguimiento diario sobre una semana, y un seguimiento mensual o bimensual sobre un año.

Control de la limpieza

Será necesario comprobar la buena ejecución de las operaciones de limpieza, controlar visualmente es algo también imprescindible. Para no olvidar nada, se indicarán en un cuadro las diferentes superficies del sector, y para cada superficie se controlará si el estado de limpieza es correcto. En función del resultado, se modificarán los protocolos de intervención. Si el control no es satisfactorio, los orígenes pueden situarse en las frecuencias de intervención insuficientes, en el irrespeto de las concentraciones, tiempo de contacto, utilización de un producto ineficiente, pasado de fecha, error de producto, rotura de existencias del producto… Lo que debe corregirse y registrarse.

Control de la desinfección

Para la limpieza, el primer instrumento de medida es la vista, pero para comprobar la persistencia de los microorganismos en una superficie, la vista es algo de alcance limitado. Es obligatorio recurrir a los análisis en laboratorio. Las láminas de superficie constituyen un medio excelente y fácil de implementar. Puede efectuarse esta operación por sí mismo o recurrir a una intervención exterior que haga las interpretaciones.

Estas láminas están constituidas por una gelosa nutritiva cuyas diferentes composiciones permiten evidenciar los gérmenes totales y los coliformes. La presencia o ausencia de colonias de gérmenes en las gelosas proporciona la calidad de la desinfección de las superficies. Los demás sistemas de resultado inmediato no indican más que a presencia o ausencia de elementos nutritivos en el soporte. Con ellos, se conoce la eficiencia de la limpieza, pero no de la desinfección.

Manipulación correcta de los alimentos para evitar la contaminación
La importancia de las tareas que realizan las personas que trabajan en la producción y servicio no está sólo en lograr la transformación de las materias primas y la prestación del servicio con la mayor calidad, sino que además debe hacerse en las condiciones higiénicas más favorables.

Hoy en día es indispensable el carné de sanitario de manipulación de los alimentos, para aquellas personas que trabajen en la cocina, y es necesario que todos sean consientes de que el trabajo se debe realizar en las mejores condiciones higiénicas-sanitarias.

El Problema sanitario:

Las infecciones alimentarías constituyen un problema sanitario de mucho interés, pero hoy en día hay suficientes conocimientos para poder prevenir todo tipo de infecciones.

Los alimentos pueden causar problemas de salud por muchos factores, como por ejemplo, por contener sustancias toxicas o venenosas, por una sensibilidad que la persona puede tener hacia un alimento especifico, como las alergias a los mariscos, el chocolate etc.… También por contaminación de los productos con sustancias toxicas, como insecticidas en las frutas y por ultimo por contaminación con agentes durante el proceso de preparación o conservación de alimentos seguros en su origen.

Los gérmenes que contaminan los alimentos son seres microscópicos, capaces de mantenerse e incluso desarrollarse en el alimento, multiplicándose rápidamente por encontrar en él elementos nutritivos y condiciones optimas.

Entre todas las infecciones que se pueden transmitir a través de los alimentos, las más peligrosas son las que causan el cólera, la tifoidea, la tuberculosis y la fiebre Malta, pero también hay bacterias que producen enfermedades menos conocidas como la salmonera, los estafilococos y los clostridios.

La mayoría de estas bacterias se encuentran en el intestino del hombre o de los animales y se eliminan por las heces. Desde que salen del organismo hasta que encuentran un nuevo ser donde asentarse, puede pasar mucho tiempo, y las circunstancias para que las bacterias sobrevivan dependen del ambiente, como la temperatura y la humedad.

Los agentes que transportan más bacterias son los insectos, especialmente las moscas, que los transportan entre los pelos de sus patas.

Las bacterias pueden llegar a los alimentos de las siguientes maneras:

- **Los insectos, sobre todo las moscas.**
- **El polvo o la tierra.**
- **La persona que manipula los alimentos.**
- **Los utensilios o equipo de cocina poco limpios.**

La mayoría de los alimentos representan un medio excelente para el desarrollo de numerosas especies de microorganismos, que encuentran en ellos los materiales adecuados para su crecimiento y multiplicación, siempre que se den condiciones suficientes de humedad u temperatura.

Por esto la contaminación de un alimento, con un número de gérmenes insuficiente para producir trastornos de salud, puede ocasionar cuadros graves cuando este producto se ingiere después de varias horas en que el microorganismo se ha multiplicado. Algunos de estos al crecer producen sustancias tóxicas que actúan como auténticos venenos para la persona que las ingiere.

Condiciones para el desarrollo de los gérmenes en los alimentos:

Temperatura: Los gérmenes capaces de producir enfermedades en el hombre crecen de forma óptima a la temperatura de 37 º C. A medida que la temperatura disminuye, la vida de las bacterias se ve dificultada. Cuando es más baja de los 4 º C, los gérmenes dejan de multiplicarse, aunque incluso la congelación no los destruye. Esto es importante pues un alimento congelado es estéril y se estuvo contaminado antes de su congelamiento, los gérmenes pueden volver a reproducirse en cuanto se encuentren a temperatura adecuada.

Los gérmenes se van destruyendo a medida que la temperatura es más elevada. Cuando están a los 100 º C los gérmenes no pueden subsistir más de 1 o 2 minutos, a medida que aumenta el calor, mayor el tiempo para destruirlos. También el calor puede destruir los venenos o toxinas producidos por las bacterias.

Humedad: El agua es indispensable para el desarrollo de los microorganismos y la desecación los dificulta.

Composición del alimento: Para mantenerse y reproducirse los gérmenes, como seres vivos que son, necesitan sustancias nutritivas. Por eso, la mayoría de los alimentos consumidos por el hombre son excelentes medios para el desarrollo de las bacterias. Ahora bien, hay algunos gérmenes que crecen mejor en los alimentos ricos en azucares y otros en sustancias proteicas, como la carne, el huevo y la leche; especialmente favorables son la mayonesa y otras salsas, cremas, natillas y helados.

El tiempo: Es un elemento importantísimo para actuación de los restantes factores, tanto favorables como perjudiciales. En circunstancias óptimas de humedad y temperatura, y en un alimento adecuado, el número de gérmenes puede aumentar tan rápidamente que el alimento puede resultar peligroso al poco tiempo.

Calculando que un germen tarda media hora en dividirse, en 12 horas de uno solo se pueden producir más de 15 millones. Si después de esta multiplicación se guarda en sitio frío, el crecimiento se detiene, pero el número de gérmenes se mantiene, pudiendo reanudar su multiplicación si el alimento se recalienta simplemente para servirlo.

Es decir, que los periodos de tiempo se suman si entre ellos no se realiza la destrucción de los gérmenes.

Infecciones más frecuentes contraídas por contaminación de los alimentos:

Infección por estafilococos: Estos gérmenes pueden encontrarse con frecuencia en la piel y la nariz y garganta de muchas personas. En los alimentos, se reproducen extraordinariamente cuando las condiciones de humedad y temperatura son ademadas. La multiplicación del germen va acompañada de la producción de un veneno que es el verdadero responsable de las infecciones. Este suele ser brusco, dura un día aproximadamente, y aunque es muy aparatoso, pocas veces es mortal. La toxina resiste 30 minutos a 100 º C. El medio más eficaz de lucha contra este riesgo es evitar el acceso de los gérmenes a los alimentos mediante una rigurosa higiene personal, la adecuada protección y tratamiento de todas las heridas.

Infección por salmonelas: La salmonella se encuentra en el intestino de hombres y animales. Muchos productos de estos pueden estar contaminados desde su origen, otros lo pueden ser a lo largo de su preparación. Este germen no produce toxina, y el cuadro que ocasiona se debe a su acción directa sobre quien ingiere el alimento. Puede ser mortal especialmente para las personas débiles. El germen se destruye a 65 º C durante 30 minutos.

Las medidas para evitar esta infección serían:

- **Higiene personal y rigurosa.**
- **Mantener los alimentos refrigerados desde su llegada hasta su preparación.**
- **No exponer mucho tiempo los alimentos a temperatura ambiente.**

Botulismo: Es un microbio que se encuentra en la tierra y en el polvo con relativa frecuencia, encerrado dentro de su cubierta protectora, por lo que puede resistir períodos muy grandes de tiempo. A diferencia de otros microbios este no necesita de mucho oxigeno, y se puede reproducir en el interior de una lata, ahí produce abundante toxina. Se debe someter a las siguientes temperaturas para poder destruirlo 105 º C, 40 minutos; 110 º C, 15 minutos; 120 º C, 6 minutos. Esta infección puede provocar la muerte después de los 2 a 10 días de ingerido el producto. Toda conserva en lata que este anormalmente blanda, tenga gas o mal olor, no debe ni siquiera probarse.

Puntos a seguir para evitar que los alimentos puedan resultar perjudiciales para la salud

1. Compra y almacenamiento:
Compra: Al comprar uno tiene que tener en cuenta no solo las condiciones del producto, sino también las condiciones higiénicas de los locales de venta y de las personas que los manejan.
Almacenamiento: Desde el momento de su adquisición, deben cuidarse los alimentos. Tan pronto como sea posible, todo alimento perecedero que no utilice inmediatamente debe mantenerse en el refrigerador. Hay que tener mucho cuidado con los alimentos congelados, que no se descongelen durante su traslado. Los aparatos congeladores se diferencian a través de estrella, una estrella es un armario que tiene una temperatura entre - 4 º C y - 6 º C; el de dos es un congelador con temperatura hasta -12 º C; el de tres, congela hasta los - 18 º C, y el de cuatro estrellas, es un congelador de hasta - 30 º C.

2. Higiene personal:
Hay que tener en cuenta que no solo representamos un riesgo cuando padecemos una enfermedad, sino que, sintiéndonos perfectamente sanos, podemos ser portadores de múltiples gérmenes que se encuentran en la nariz, boca garganta y piel. La limpieza de cuerpo y ropa es fundamental para quienes manipulan los alimentos. Las manos se deben lavar siempre, sobre todo cuando se comience el trabajo con alimentos, se haga uso de los baños, se haya tocado la nariz, boca o pelo y también si se ha tocado un equipo que no está realmente limpio.

Las manos deben cuidarse, evitando cortes, grietas o escoceduras. Se debe usar crema después del trabajo para preservar la integridad de la piel. Toda herida debe ser protegida con vendaje. Nunca se debe toser o estornudar sobre los alimentos. Se deben hacer chequeos médicos periódicamente para enseñar que uno se encuentra sano y puede manipular alimentos sin ningún problema.

3. Higiene de la cocina locales de almacén:
La limpieza del ambiente donde se preparan y sirven los alimentos es una garantía para la seguridad de los mismos.
Las paredes y suelos, deben de ser de materiales fáciles de limpiar con agua, jabón, detergente y lejía, y no deben de tener desniveles, ni grietas o desconchones, donde pueden quedar restos de comida, polvo y donde se pueden depositar los insectos. Las esquinas deben ser sanitarias, para su mejor limpieza. Los suelos nunca deben ser barridos mientras se está cocinando.
Todos los materiales de la cocina deben de ser lisos y lavables, tampoco deben tener grietas ni huecos. La iluminación será, en lo posible, natural y abundante, y cuando sea natural no debe alterar los colores.
Debe de haber ventilación constante y abundante. Se debe tener cuidado en que no hayan corrientes de aire desde zonas sucias, como los baños.
Habrá abundante agua potable para el lavado de alimentos y utensilios por separado así como

para separar el lavado de frutas y verduras del de carne y pescado. También habrá suficiente número de lavaderos de manos para el personal junto a los lugares de preparación de alimentos, que sean accionados con el pie o codo, con agua fría, caliente, jabón líquido y toallas de papel o secadores de aire.

4. Utensilios de cocina y vajilla de servicio:
Todos los recipientes e instrumentos que se utilizan en la cocina deben estar muy limpios, para ello es preciso:
Utilizar abundante agua potable y detergente. El uso de agua caliente facilitara la limpieza de las cosas, sobre todo las que tienen grasa.
El secado conviene hacerlo dejando los utensilios en rejillas protegidas del polvo para que el agua escurra.
Cuando el secado se haga a mano, habrá que prestar mucha atención a los paños utilizados, que no se dejarán de un día para otro, pues la humedad que conservan facilita el desarrollo de los gérmenes en la propia tela, que pasaran a los platos o cubiertos que se sequen al día siguiente.
Los utensilios limpios se deben guardar en un lugar protegido del polvo.
Debe cuidarse diariamente los utensilios complicados, como máquinas de picar o cortar carne.
No se deben mantener en malas condiciones como rotos, sucios u oxidados.

5. Preparación y servicio:
Cuando se van a preparar alimentos, nos tenemos que asegurar de que el ambiente y los utensilios estén limpios, y también nuestras manos. Se deben colocar a nuestro alcance todos los productos que vamos a utilizar.
La preparación de las carnes comienza en el matadero. De ahí la necesidad de que todas las normas higiénicas, tanto personales como de locales, utensilios y manejo, sean observadas por todos los trabajadores de estos establecimientos.
Una vez adquirida la carne es conveniente tenerla en refrigeración hasta el momento de usarla, y cuidar de que no esté en contacto con otros alimentos. El cocinado de la carne debe ser suficiente para asegurar que se ha alcanzado la temperatura capaza de destruir los gérmenes.
La leche puede también llevar gérmenes procedentes del animal, del ambiente o de los manipuladores. Por esto se la somete a tratamientos tales como la esterilización o la pasteurización. Esta debe aplicarse también a los lactinios que se consumen frescos, pues son muy peligrosos, a menos que estén pasteurizados.
Los huevos pueden contaminarse con gérmenes, sobretodo salmonelas, procedentes de las heces de las gallinas. Incluso el huevo desecado puede contenerlas y serán capaces de multiplicarse en el alimento que se prepare con él. Conviene recordar que el consumo de huevos crudos no se justifica desde el punto de vista de la nutrición.
Las ensaladas que se preparan con vegetales crudos deben lavarse cuidadosamente. Conviene sumergir las hojas en agua con unas gotas de lejía común y luego lavarlas bien con agua potable.

Con los alimentos deben seguirse rigurosamente las indicaciones para su uso que figuran en las etiquetas de sus paquetes. Los alimentos previamente preparados que se cocinan directamente sin previa descongelación deben mantenerse con tiempo suficiente para asegurar la acción del calor sobre todo el alimento.
Todo guiso debe hacerse una solo vez. No conviene cocinarlo en parte un día y terminar de hacerlo al día siguiente.
No se debe dejar la comida de un día para otro. Cuando esto ocurra debe ser refrigerada inmediatamente y al día siguiente calentarla durante tiempo y temperatura suficiente para asegurar la destrucción de los gérmenes. La comida que se sirve caliente debe mantenerse así desde su preparación hasta poco antes de ser servida. Desde que los platos se preparan hasta que se sirven debe transcurrir el menor tiempo posible.
El pan deberá servirse envuelto en papel, y todos los alimentos se tocarán lo menos posible.
La limpieza del vestido y de toda persona que sirve alimentos es una garantía del cuidado de la higiene del establecimiento.
Para la conservación de los alimentos se utiliza cada vez más el papel aluminio y de plástico para cubrirlos. Esto impide la desecación y, por tanto, mantienen un buen aspecto, pero la posibilidad de multiplicación de gérmenes que hubieran llegado a ellos sólo se impide refrigerándolos.

6. Eliminación de desperdicios, insectos y roedores:
La cocina es una fuente importante de residuos, la mayoría material orgánico y, por tanto, fermentable o putrescible, es decir, productor de olores desagradables, medio donde se reproducen abundantes gérmenes que pueden producir enfermedades, donde también pueden desarrollarse numerosos insectos, sobre todo moscas y cucarachas.
Es necesario que todos los restos sean colocados en recipientes convenientemente protegidos desde el momento de su producción. Estos recipientes deben de ser de material desechable, lo más frecuente son bolsas de plástico o de papel, colocadas en cubos de plástico, a ser posible con pedal de apertura y cierre ajustado para evitar la salida de olores o líquidos. Es importante que las bolsas y los recipientes de plástico se mantengan bien tapados o guardados, para que

los insectos no tengan acceso a los residuos, que se coloque en un lugar fresco y de fácil limpieza.
Nunca deben mantenerse basuras de un día para otro, pues durante la noche es más fácil el acceso de cucarachas y de roedores a las mismas, además de dar más tiempo al desarrollo de gérmenes en ellas.
Cuando se disponga de triturador de basuras o incineradores, que es el procedimiento de eliminación más seguro desde el punto de vista sanitario, se tendrá cuidado del buen funcionamiento de estos aparatos.
La lucha contra las moscas y cucarachas debe llevarse con rigurosidad extrema, se debe eliminar todo lugar apto para su desarrollo, y evitar que puedan ponerse en contacto con los alimentos. Es cada vez más frecuente utilizar insecticidas, pero la mayoría de productos son tóxicos, y por tanto, debe cuidarse que no se pongan en contacto con los alimentos. Nunca deben hacerse pulverizaciones o aerosoles de insecticidas cuando hay alimentos en preparación. Es aconsejable utilizarlos después de la recogida y limpieza de la cocina, sobre todo durante la noche.
Donde las moscas sean abundantes, convendrá colocar telas metálicas en las ventanas. Se eliminarán, los olores que puedan atraer a los insectos.
Los almacenes de alimentos deberán estar protegidos del acceso a los mismos de ratas y ratones. Para ello, debe vigilarse todo lugar donde puedan anidar, y arreglar toda grieta, cañería o agujero por donde puedan penetrar, así como mantener los alimentos en recipientes que los protejan del ataque de estos animales. Para el uso de raticidas, se tomarán las mismas precauciones que con los insecticidas.

7 comments:

Dinesh Dewasi July 17, 2020 at 12:11 AM

Hi Dear,

I Like Your Blog Very Much. I see Daily Your Blog, is A Very Useful For me.

You can also Find estufas para restaurante Puedes comprar nuestra última colección de estufas industriales y comerciales para restaurante. Equipo profesional de cocción con una inmensa variedad en tamaños, capacidades y marcas. Envíos a todo México.

Visit Now:- https://reimse.mx/categoria-producto/coccion/estufas-industriales-y-comerciales

Reply

Dinesh Dewasi July 25, 2020 at 12:25 AM

Hi Dear,

I Like Your Blog Very Much. I see Daily Your Blog, is A Very Useful For me.

You can also Find Muebles Para Restaurante Estas buscando Muebles Para Restaurante? En Reimse.mx, tenemos todos los tipos de mobiliario, mesas y sillas para restaurante cafeterías y comedores industriales. Sucursales y exhibición en CDMX, Monterrey, Guadalajara y Playa del Carmen.

Visit Now:- https://reimse.mx/mobiliario-para-restaurante

Reply

Legal docs a2z September 8, 2020 at 11:06 PM

Hello Dear,

I Like Your Blog Very Much. I see Daily Your Blog, is A Very Useful For me.

You can also Find hornos para panaderiaHornos Industriales y Comerciales de Cocina. En

Reimse.mx encuentre una inmensa variedad de hornos profesionales para la gastronomía. Hornos de Pan, Pizza Carne

Please Visit at: https://reimse.mx/categoria-producto/coccion/hornos

Reply

Karen Paul January 25, 2021 at 5:50 PM

Saudações a todos, meu nome é Karen Paul, sou de Gales. Ouvi falar deste agente de empréstimos chamado Benjamin Lee e seus investidores que estão ajudando pessoas com empréstimos em todo o mundo. Eu realmente encontrei pessoas testemunhando sobre seu maravilhoso trabalho e fiquei surpreso por não ter encontrado esta empresa a tempo. Eu nunca acreditei no que as pessoas disseram sobre a empresa até que eu me candidatei e experimentei a quantia que eu estava procurando era grande e era para um imóvel o valor do empréstimo era de US$ 10,5 milhões de dólares americanos e então eu me candidatei e o Sr. Benjamin Lee falou comigo, mas como meu empréstimo era grande demorou apenas 5 dias úteis para receber meu empréstimo porque eles me disseram que o serviço de empréstimo era de 48 horas para receber o empréstimo. A única coisa que ele me disse para fazer foi depositar a taxa de inscrição que era a taxa de processamento para processar meu empréstimo quando ele me disse que uma vez que eu estava com medo que fosse um esquema, mas eu disse para eu tentar, depositei a taxa de inscrição que foi declarada e isso foi tudo que eu depositei em menos de 5 dias úteis, como ele disse que eu realmente recebi uma mensagem do meu banco que era uma quantia de dinheiro que era de $10. 5 milhões de dólares americanos foram creditados em minha conta bancária e tudo sobre o dinheiro os detalhes e de quem ele veio, eis que foi o Sr. Benjamin Lee que me ajudou quando o vi pela primeira vez fiquei surpreso, nunca acreditei em meus olhos, mas era verdade. Então eu disse a mim mesmo, já que outras pessoas que a empresa ajudou a testemunhar sobre as boas ações, me deixaram fazer as minhas porque não é fácil ver uma empresa de empréstimo legal online hoje em dia, então qualquer pessoa de qualquer lugar que precise de um empréstimo online sem ser enganado, se inscreve nesta empresa porque só eles podem ajudar, eu confirmei e é verdade que estou muito feliz e sei que esta empresa fará outras pessoas mais felizes do que eu. Você pode entrar em contato com esta empresa pelo correio ou pelo Whatsapp, mas eu usei o Whatsapp porque o endereço mais rápido da empresa é +1 989-394-3740, 247officedept@gmail.com. Obrigado a todos pela atenção de Karen Paul, do País de Gales.

Reply

https://polospublicitariospe.com/ September 12, 2021 at 4:14 AM

interesante este artículo.

Reply

Unknown October 8, 2021 at 10:32 AM

Quien es el autor?? Esta buenísima la descripción

Reply

David January 15, 2023 at 11:44 PM

Pedazo artículo, muchas gracias. A mi me gusta combinar la cocina con artículos originales de Vigar. Lo recomiendo mucho.

Reply

To leave a comment, click the button below to sign in with Google.

SIGN IN WITH GOOGLE

Home

Subscribe to: Posts (Atom)

Picture Window theme. Theme images by Synergee. Powered by Blogger.