Taller 16. Cocina Colombiana Región pacifico (Valle, Cauca Nariño)

Sopa de tortilla

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Carne molida de res	g	500
Papa guata	g	150
Papa colorada	g	100
Bouquet garni	und	1
Sal/ pimienta/ cominos		c/n
tortillas	und	4
color		C/n
Cilantro	g	20

Arroz atollado

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Pollo	g	250
Costilla de cerdo o carne	g	250
Arroz	g	500
Cebolla larga	g	
Tomate	g	
Arveja	g	100
Zanahoria	g	100
Pimentón	g	100
Cebolleta	und	1
Sal	g	
Pimienta	g	
Comino	g	
Azafrán	g	

Tripazo

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Tripa de res- callo	g	1000
Papa amarilla	g	500
Cebolla larga	g	200
Maní	g	400
comino		c/n
Sal		c/n
Pimienta		c/n

Pargo sudado

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Pargo rojo	und	2
Jugo de limón	ml	20
sal	g	3
comino	g	2
pimienta	g	2
Harina de trigo	g	60
Aceite	ml	60
Tomate	ml	1000
Cebolla larga	g	400
Cilantro zamarrón	g	50
pimentón	g	400
ajo	g	5
Ají dulce opcional	g	1
Laurel	und	1
Tomillo	g	2
Leche de coco	ml	200

Quimbolitos

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Harina de maíz blanco	g	250
Queso campesino	g	250
huevos	und	5
Azúcar	g	200
Mantequilla	g	125
Uvas pasas	g	100
Aguardiente	ml	50
Sal	g	0.5
Hojas de plátano		c/n

Marranitas

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Plátano verde	und	4
Tocino- papada de cerdo	g	1000
Ajo	g	20
Sal	g	c/n
Aceite vegetal	ml	500

Salpicón de baudilia

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Mora de castilla	g	1000
Azucar	g	250
Guanábana	g	125
Lulo	und	3
Naranja agria o limón	und	2

Eduardo santos

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Crema de leche	c.c	1000
leche condensada x 380 g	und	2
Duraznos en almíbar x 800 g	und	1
Coctel de frutas x 800 g	und	1
Almendras	g	300
Ciruelas pasas	g	125
Cerezas	g	250

Lulada

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Agua	ml	2000
Lulos	und	4
Azúcar	g	150
limón	und	2
hielo		c/n

REFERENCIA BLIBLIOGRAFICAS

La gran cocina colombiana. Editorial Océano
Así sabe Colombia. Editorial el tiempo. Año 2014.

Tamal de pipián

Producto	Unidad	Cantidad
Hojas de plátano	Atados	2
Harina de Maíz	Gramos	450
Agua	Tazas	5
Aliños	Taza	1/2
Carne de Cerdo picada en 12 trozos	Libra	1 1/2
Ajo	Unidades (dientes)	3
Cebolla Junca	Unidad	2
Cebolleta	Unidad	3
Aceite achiotado	Cucharadas	6
Sal y pimienta al gusto		
Huevos	Unidad	6
Papa Colorada	Unidad grandes	3

	cortadas en cubos pequeños	
Mani tostado y molido con Cascara	Libra	1
Hogao	taza	2

11. **TALLER COCINA COLOMBIANA REGIÓN ANDINA (SANTANDERES Y BOYACA)**

La Región Andina, una de las seis regiones naturales de Colombia, se encuentra en el centro del país y cuenta con un amplio rango de pisos térmicos y la mayor cantidad de parques naturales.

A través de esta acogedora región de Colombia pasan las cordilleras de los andes, la occidental, central y oriental. Donde, la diversidad geográfica es inmensa: el clima, la vegetación, la fauna, los cuerpos de agua (los principales ríos, Cauca y Magdalena), los tipos de relieve existentes (valles, cañones, mesetas) paisajes, entre otros.

Cultura

En la Región Andina, habitan los siguientes grupos culturales: paisas, santandereanos, vallecaucanos, pastusos, opitas y cundiboyacenses. Aunque son distintos, comparten un patrimonio cultural común:

La música popular de esta región incorpora elementos de origen español como el uso del tiple, una especie de guitarra.

Aquí te invitan a danzar los siguientes ritmos andinos: el bambuco, la guabina y el torbellino. Como es típico en la cultura colombiana, en esta región también se realizan fiestas de origen hispano como las fiestas de San Pedro y de San Juan.

Las tradicionales ferias son el momento perfecto para visitar la región y disfrutar de su comida y su música: la feria del Café, de las Flores y el Yipao del Quindio, un particular desfile de Jeeps Willys en distintas ciudades del Eje Cafetero

Gastronomía

La gastronomía de la región Andina de Colombia, de herencia indígena, española y africana consiste en una deliciosa mezcla donde los tubérculos, lácteos, carnes y harinas constituyen los ingredientes principales.

La región Andina se encuentra en la zona central del país, siendo la más grande y poblada de toda Colombia. Los platos típicos tradicionales de esta región provienen de los departamentos de Antioquia, Tolima, Huila y Santander, los cuales combinan legumbres, variados quesos y carnes para calentar el paladar de todos los que visitan esta fría región.

1. Guarruz

Ingredientes:
3 lt Agua.
3 lulos o a tu gusto.
Clavos.
Canela.
Hojas de naranjo.
Panela o azúcar.
Media taza de arroz.

Preparación:
Pon a cocinar todos los ingredientes en una olla a fuego medio alto.

Revuelve constantemente hasta que la panela o azúcar estén disueltos y el arroz este blando.
Luego baja la olla y deja que se enfríe para luego licuar todo.
Una vez que tenga la bebida lista tape y lleve a un lugar fresco para que fermente de dos a tres días para luego disfrutar de este**.**

Sorbete de curuba

Ingredientes:
4 curubas.
2 tazas de leche líquida.
2 cucharadas de azúcar.
1 ½ cucharada de crema de leche.
1 taza de agua**.**

Preparación:
Seleccionar las curubas que estén bien maduras, pero firmes.
Lavarlas y, con la ayuda de un cuchillo afilado, cortarlas por la mitad para extraerles la pulpa.
En un vaso de licuadora, verter la taza de agua e incorporar la pulpa de las curubas.
Licuar durante 30 segundos hasta obtener una mezcla homogénea.
A continuación, pasar el zumo por un colador para desechar los restos de las semillas.
Enjuagar el vaso de la licuadora y verter el zumo ya colado.
Añadir a la licuadora las dos tazas de leche y la cucharada y media de crema de leche.
Agregar las dos cucharadas de azúcar y la cantidad deseada de cubitos de hielo. Triturar durante 10-12 segundos
Mantener refrigerado el preparado de sorbete hasta que sea el momento de servir.

Esponjado de fruta

Ingredientes:
1 L de fresas.
300 g de leche condensada.
2 huevos.
400 ml de crema de leche.
50 g de gelatina sin sabor.
25 g de azúcar pulverizada.
30 g de leche en polvo.

Mermelada de mora

Ingredientes:
1 kg de moras frescas.
1 kg de azúcar.

1/2 taza de agua.
1 cucharadita de jugo de limón.
1 cucharadita de canela en polvo.
1/4 cucharadita de clavo en polvo**.**
Preparación:
1. Lavar y seleccionar las moras: Se lavan las moras con agua fría y se seleccionan las que estén en buen estado.
2. Cocinar las moras: Se colocan las moras en una olla con el agua y se cocinan a fuego medio hasta que estén suaves.
3. Agregar azúcar y especias: Se agrega el azúcar, el jugo de limón, la canela y el clavo a la olla con las moras cocidas.
4. Cocinar la mezcla: Se cocina la mezcla a fuego medio durante unos 20-25 minutos o hasta que la mermelada espese.
5. Probar y ajustar: Se prueba la mermelada y se ajusta el nivel de dulzura y acidez si es necesario.
6. Envasar la mermelada: Se envasa la mermelada en frascos esterilizados y se sellan.
7. Almacenar la mermelada: Se almacena la mermelada en un lugar fresco y seco.

Torta Maria Luisa

Ingredientes:
Mantequilla 70g.
Azúcar blanca 100g.
Azúcar glass c/n.
Harina 25g.
Fécula de maíz 25g.
Huevos 3und.
Esencia c/n.
Polvo royal 5g.
Leche 100g.
Aguardiente c/n.
Ralladura de naranja 1und.
Preparación:
Se agrega la mantequilla y el azúcar y se mezclan hasta que el azúcar se disuelva completamente.

Se agrega la yema de huevos, la harina tapizada, la fécula de maíz, la leche, la ralladura de la naranja, la esencia, el polvo royal y el licor.
Se mezclan todos los ingredientes hasta que el azúcar quede disuelto.
Una vez este todo disuelto, batir las claras hasta dejar en un punto de nieve y agregar de forma envolvente.
Vaciar en un recipiente toda la mezcla, llevar al horno por aprox. 50 minutos a temperatura de 180g.
Cuando esté lista, se parte a la mitad y se le agrega mermelada de mora.

Chorizo Andino

Ingredientes:
160g de carne de cerdo.
160g de carne de res.
130g de tocino.
1/4 de cebolla.
1 cucharada sopera de mostaza.
Soya.
2 m de tripa de cerdo.

Preparación:
1. Se realizó el mise en place de los alimentos.
2. Se pusieron a descongelar en un bol la carne de cerdo, la carne de res.
3. Se empezó a preparar la mezcla que se agrega a los chorizos (se cortó la cebolla, se le agrego la cucharada sopera de mostaza, salsa de soya, sal, pimienta, comino, también se le agrego perejil, ajo, romero y limón, esto se le agrega de manera adicional a la receta).
4. Se deja reposar unos minutos.
5. Al estar las carnes descongeladas con el cuchillo se empieza a cortar en cuadritos pequeños (hasta quedar carne molida), lo mismo se hace con el tocino y después se revuelven todas las carnes.
6. Se le agrega la mezcla condimentada a la carne picada y se empieza a embutir en la tripa de cerdo.
7. Se deja reposar para el día siguiente asar, sofreír o la forma en la que se vaya a preparar.

Longaniza

Ingredientes:
Carne de cerdo o res.
Sal, pimienta, comino, orégano, paprika.
Ajo.
Vinagre.

Cebolla.
Aceite vegetal.
Tripa natural.
Preparación:
Se selecciona la carne de cerdo o res, dependiendo de la preferencia.
Se pica la carne en trozos pequeños.
Se mezcla la carne picada con los condimentos como sal, pimienta, comino, orégano, ajo, vinagre, paprika, ají amarillo o ají panca, y cebolla.
Se amasa la mezcla de carne y condimentos hasta que esté bien mezclado.
Se rellenan las tripas naturales con la mezcla de carne y condimentos.
Se forma la longaniza en forma de chorizo o espiral.
Se seca la longaniza al sol o en un lugar fresco y ventilado.
Se cura la longaniza durante varios días para que desarrolle su sabor y textura característicos. Selección de la carne: Se selecciona la carne de cerdo o res, dependiendo de la preferencia.
Se ahúma la longaniza para darle un sabor ahumado.
La longaniza está lista para consumir, se puede cocinar a la parrilla, frita o en salsas.

Ajiaco

Ingredientes:
1 pechuga.
1 lb de papa guata.
1 libra de papa criolla.
1 lb del tema de huevo.
50 g de cebolla.
50 g arracacha.
Un atado de guasca.
2 unidades de mazorca una unidad de ajo.
Sal.
200 g de alcaparra.
200 ml de crema de leche.
Preparación:
Para iniciar con la preparación se debe lavar y pelar la arracacha para luego rallarla.
Se tiene que arreglar la mazorca, lavar y pelar las papas para cortarlas, retirar las hojas de los tallos de las guascas y enseguida se pone a hacer el caldo de pollo.
Cuando el caldo de pollo esté caliente, agregue la cebolla y el cilantro, añada el pollo hasta que esté cocinado y se debe retirar para deshuesarlo y desmecharlo.
Después, se añade la mazorca junto a la arracacha.

En seguida se debe agregar la papa criolla y cuando esté espesa la mezcla, se debe agregar papa guata y cuando esta esté bien cocinada y añada la papa criolla.
Cuando ya falten cinco minutos para terminar, se deben echar las guascas para luego servir y agregar la crema de leche.

Albondigón

Ingredientes:
200 g de carne de cerdo.
250 g de carne de res.
300 g de tocino.
1 und de ajo mostaza Orégano.
Tomillo.
Sal.
15 g de pimienta.
1 und de huevo.
5 g de gelatina sin sabor.
2 huevos cocidos.

Preparación:
Sazonamos la carne de un día para otro.
Picamos la carne en trozos pequeños.
Molemos la carne.
Cocinamos los huevos por 15 minutos.
Una vez que la carne esté lista la organizamos para poner los huevos y enrollarlo.
Una vez que la carne esté enrollada poner al fuego por 45 minutos.
Cuando ya pasé el tiempo bajar la olla y sacarlo y dejar enfriar para luego dejarlo en un lugar fresco y al día siguiente servir.

10.Cocido boyacense

Ingredientes:
250 g de frijol bolón rojo.
10 muslos de pollo.
500 g de costilla de cerdo.
500g papa colorada.
500 g de papa guata.
125 g de frijol Fresco.
1 und de plátano maduro.
125 g de olluco.
120 g de alverja.
2 und de longaniza.

2 und de chorizo.
2 mazorcas.
125 g de cebolla larga.
3 tomates.
1 buquet garney.
Sal, pimienta, comino.
1 aguacate.
20 g de cilantro o perejil.
Preparación:
Picar todas las verduras y sazonar la carne de un día para otro.
poner a cocinar las verduras más duras.
Echamos la carne de cerdo los y ponemos los frijoles la alberca y los ollucos y dejamos que hierva máximo 1 hora.
Luego que todo ya esté hablando echamos el pollo y por unos minutos más.
Una vez que todo ya esté cocido cocinado Bajamos la olla y servimos.

Tamal tolimense

Ingredientes:
Harina de maíz blanco 300g.
Sal.
Pimienta.
Comino.
Tocino de cerdo en cuero 250g.
Cebolla larga 300g.
Ajo 5g.
Aceite achotado.
Costilla de cerdo 250g.
Pollo 500g.
Arveja fresca 125g.
Papa guata 100g.
Zanahoria 80g.
Arroz amarillo 250g.
Huevo 5 und.
Hojas de bijao.
Pita para amarrar**.**
Preparación:
Se adoban las carnes (pollo, res, cerdo) 24 horas antes de la preparación, con cebolla cabezona rallada, ajo, sal, pimienta, hierbas y comino.
Se pre-cocinan las carnes con su aliño por separado y se reservan.
Se hace el guiso, el cual lleva cebolla larga finamente picada, comino, pimienta, sal, aceite y achiote. Apenas esté lista la cocción del guiso, se reserva.
En un bowl, agregar la masa de maíz blanco, sal, achiote y se le agrega agua hasta que la masa quede en una consistencia acuosa.
Se cocina el arroz con agua, sal, aceite, achiote y se reserva.

Se hace el corte rondelle (rodajas) a la zanahoria, la papa guata y la papa colorada.
Se blanquean las arvejas y zanahorias.
Se cocinan los huevos hasta que queden duros y se porciones en mitades.
Terminando, en una hoja de bijao, se arma el tamal, se agrega una capa de arroz, encima la zanahoria y arveja, luego se agrega el pollo, la res, el cerdo y el huevo cocido; seguidamente la masa y por último el guiso.
Por último, se amarran y se agregan los tamales en agua hirviendo, dejándolos cocinar por 40 minutos.

Frijoles bolón rojo

Ingredientes:
Frijol bolón rojo 250g.
Garra 200g.
cebolla larga 1/2 unid.
Comino 1g.
Plátano 1 und.
Ajo 2 und.
Sal.

Preparación:
Dejar remojando los frijoles la noche anterior.
agregar a la olla presión y dejar por 30 minutos hasta que ablanden.
agregar cebolla, comino, sal, color, ajo y plátano rallado para dar un poco de espesor.
sacar la garra, picar él trozos pequeños y agregar de nuevo a los frijoles.
Emplatar los frijoles**.**

Ensalada fresca

Ingredientes:
1 und de pepino.
1 und de lechuga.
1 und de zanahoria.
1/2 remolacha**.**
Preparación:
1. Se realiza el mise en place de los alimentos.
2. Se cortan los pepinos de forma que queden en rodajas.
3. Se corta la lechuga en chiffonade.
4. Se corta la zanahoria en julianas (después se escaldan).
5. Se corta la remolacha en rodajas.

Adicional a eso se le puede agregar cebolla en corte pluma.

Vinagreta

Ingredientes:

30 ML de vinagre blanco.
70 ML de aceite.
1 cucharada de mostaza.
Perejil.
Sal.
Pimienta.
Miel**.**
Preparación:
1. En un bol se le agrega el vinagre blanco.
2. Se le agrega el aceite y mostaza mientras se va batiendo la mezcla.
3. Se pica el perejil para quedar en pequeños trocitos que no se sientan en la mezcla.
4. Se agrega pimienta, sal y miel hasta que quede un sabor entre dulce y amargo.

Masato

Ingredientes
8 litros de Agua
2 libras de Arroz, lavado
4 libras de Azúcar
¼ libra de Trigo
4 Astillas de canela
6 Clavos de olor en una taleguita

Preparacion
Para preparar esta refrescante bebida, se debe comenzar preparando un almíbar con un litro de agua
Azúca Mientras tanto, se pone a cocinar el arroz en los 7 litros de agua restante durante 30 minutos: Una vez cocido,se cuela el arroz conservando el agua de cocción y se pasa por un cernidor.
Después, se incorporan al agua de arroz los clavos, la canela, el almíbar previamente preparado y la harina de trigo. Se deja cocinar a fuego lento por 30 minutos, revolviendo constantemente con una cuchara de palo para que todos los ingredientes se integren correctamente. Por último, se retira del fuego y se deja enfriar la bebida. Se puede servir a temperatura ambiente o, si se prefiere, con hielo picado para disfrutarla bien fría.

Envuelto De Choclo

Ingredientes
1 pizca de sal
3 unidades de mazorca
al gusto de uva pasa
1/4 libra de cuajada
1/2 libra de mantequilla
al gusto de leche
al gusto de azúcar
1/2 taza de melado de panela

Preparacion

Lavar las mazorcas con la cáscara y luego retirarla sin dañar, Quitar la punta de las cáscaras y limpiar capa por capa con cuidado. Desgranar las mazorcas y reservar las tusas. Licuar o moler los granos de las mazorcas. Si es necesario agregar un poco de leche Agregar a la mezcla la cuajada y seguir licuando. Una vez se integren los ingredientes añadir el melado de panela y licuar de nuevo. Adicionar el azúcar para seguir licuando Llevar la mezcla a una olla para agregar la mantequilla derretida y una pizca de sal. Mezclar. En otra olla poner las tusas reservadas y hacer una capa con las cáscaras de las mismas para poner los envueltos a cocinar encima sin tocar el fondo del recipiente. Llenar la olla con agua hasta un poco antes de cubrir las tusas. Sobre la cama de tusas y cáscaras poner los envueltos que van enrollados en cáscaras aparte con uvas pasas al gusto. Doblar las puntas. Tapar la olla y dejar cocinar por aproximadamente 40 minutos, **Nota:** Poner a hervir agua para no dejar secar la que está en la olla con los envuelto

CENTRO COMERCIO Y SERVICIOS REGIONAL CAUCA	Versión: 01
	Código: GFPI-F-132

GESTIÓN DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL		
TALLER DE APRENDIZAJE		
Resultado de Aprendizaje:	1. CARACTERIZAR MATERIAS PRIMAS TENIENDO LAS FICHAS TÉCNICAS DEL PRODUCTO Y LOS ESTÁNDARES DE CALIDAD DEFINIDOS POR LA ORGANIZACIÓN	
Conocimiento de Proceso:	DESCRIBIR LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICO QUÍMICAS Y ORGANOLÉPTICAS DE LAS MATERIAS PRIMAS. DISTINGUIR GRUPOS DE ALIMENTOS. IDENTIFICAR ESTÁNDARES DE CALIDAD DE LAS MATERIAS PRIMAS. IDENTIFICAR GRUPOS DE INVENTARIO DE LA MATERIA PRIMA. MANEJAR FICHA TÉCNICA DE MATERIAS PRIMAS.	
Evidencia producto:	Especificación técnica de producto.	
Denominación del programa o módulo de formación:	CONTROL DEL MANEJO DE MATERIAS PRIMAS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS	
Actividad técnica de aprendizaje – ATA No. 1	Reconocer materias primas de acuerdo con sus grupos de alimentos, naturaleza y unidades de medida.	
Nombre del taller	Caracterización de las materias primas y clasificación en la producción de alimentos en cocina.	**N° 1**
Objetivo de aprendizaje del taller:	Identificar las materias primas e insumos en sus grupos de alimentos Clasificar las materias primas e insumos según sus características organolépticas y sus unidades de medida. Diligencia los formatos utilizados en cocina según las especificaciones técnicas del producto para garantizar materias primas en condiciones aptas para su utilización y consumo Recibe la materia prima con parámetros establecidos, garantizando la especificación técnica descrita en la requisición.	

Descripción del taller:	El aprendiz identifica y clasifica las materias primas según sus características organolépticas, variedades, presentación unidades de medida y criterios de calidad en la recepción y orden de producción.
Preparación (Recursos y medios):	Ambiente polivalente, Computador, Proyector, Video Beam, TV, Internet.
Tiempo de ejecución	48 Horas
Bibliografía y webgrafía:	Módulo rotulado nutricional – Ministerio de Salud. **https://www.corabastos.com.co/en/calendario-agrologico**

Actividad 1: *Apropiar concepto y clasificación de los alimentos y las materias primas según normatividad.*
La materia prima es el principal protagonista de la cocina en las preparaciones por lo cual es importante reconocer las características organolépticas y su uso en cada preparación según la orden de producción.
Observar el video "**Materias Primas**" (montar video), donde se analizan algunos aspectos de la materia prima en sus características y clasificación.
El instructor presenta el tema materias primas, alimentos, trazabilidad y tipos de alimentos. Teniendo en cuenta lo anterior, los aprendices deben:

1. Leer el Titulo 1 "Disposiciones Generales" y definiciones, y el Capítulo 7 **"Almacenamiento, distribución, transporte y comercialización de alimentos y Materias Primas para alimentos**" de la Resolución 2674 de 2013.
2. Leer resolución 719 clasificaciones de alimentos para el consumo humano y ver el video "**Dirección de Alimentos y Bebidas - Resolución 719 de 2015**" https://www.youtube.com/watch?v=GloARHDmlYk
3. Realizar la rutina de pensamiento 3, 2, 1.



Ambiente Requerido: Polivalente
Materiales: PC, Video beam o TV, hojas de papel, bolígrafos o lápices.
Tiempo: 4 horas

Actividad 2: *Identificar y clasificar las materias primas e insumos, de acuerdo a los requerimientos.*
Por medio de una presentación el instructor expone "**INSTRUMENTOS PARA MEDICIÓN DE LAS MATERIAS PRIMAS"**, brinda los conceptos técnicos y explica lo correspondiente a unidades de medida, fórmulas de conversión e instrumentos de medición más utilizadas en cocina utilizadas en cocina. Ver Anexo presentación.
Para la presente actividad se toma como referencia el video **"¿Cómo influyen los sentidos en la alimentación?"** https://www.youtube.com/watch?v=9xA8RBTbXt0
Teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos, se procede a reconocer las características de las materias primas e insumos según los criterios propuestos por el instructor para la sesión en curso. Para ello dividir el grupo en 5 equipos de trabajo, a cada equipo el instructor entregara 10 productos (materia prima). En el siguiente formato describir las características (color, tamaño, textura) de los productos entregados, para tal fin debe diligenciar cada una de las casillas, haciendo un análisis por medio del tacto y la vista a cada producto, tal como se detalla en los ejemplos.

MATERIAS PRIMAS / PRODUCTO	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO						NIVEL DE RIESGO (RES 719/2015)			CLASIFICACIÓN POR GRUPOS DE ALIMENTOS						
	Variedad	Cantidad	Unidad de media	Color	Olor	Textura	Alto	Medio	Bajo	Cárnicos	Frutas	Hortalizas	Cereales	Grasas	Lácteos	Otros
Lechuga	Batavia	80	gramos	verde	fresca / húmeda	suave	X					X				
Leche liquida	Deslactosada	900	mililitros	blanca	propio a leche	liquida	X								X	

De manera desescolarizada, cada aprendiz debe consultar 10 productos asignados por el instructor, con sus diferentes variedades o presentaciones existentes. Ejemplo:

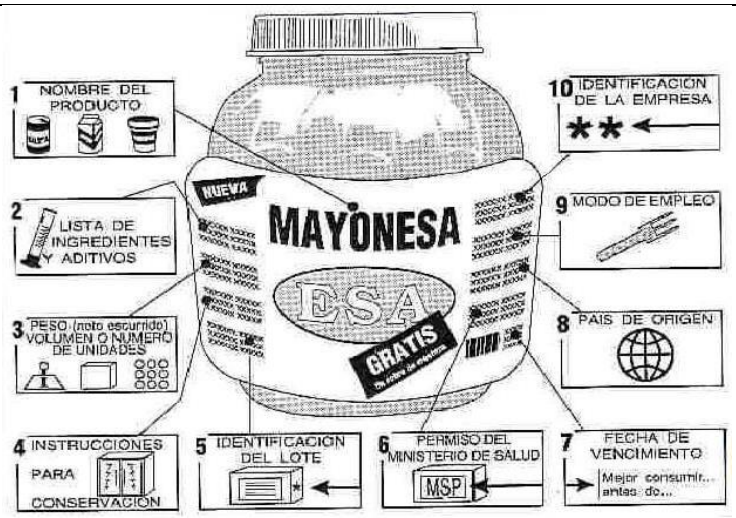
Nombre	Variedad	Descripción	Usos en cocina
Tomate	Cherry	El tomate cherri, también denominado tomate cereza, tomate pasa o tomate uva, es un fruto pequeño y redondeado que se cree es una mezcla genética entre Solanum pimpinellifolium y tomates de jardín domesticados.	Ensaladas, Salsas, Pizzas, Decorativo.
	Chonto		
	Milano		
Lechuga	Batavia		
	Romana		
	Lisa		

Ambiente Requerido: Polivalente
Materiales: PC, Video beam o TV, hojas de papel, bolígrafos o lápices.
Tiempo: 4 horas

Actividad 3: *Apropiar el proceso de recepción de Materias Primas e Insumos en el área de producción según los protocolos establecidos por la empresa.*
El instructor por medio de un flujograma explica el proceso de recepción de Materia Prima e Insumos en el área de producción, teniendo en cuenta las características fisicoquímicas, organolépticas y unidades de medida según el producto. Ver Anexo Flujograma
Ambiente Requerido: Polivalente
Materiales: PC, Video beam o TV, hojas de papel, bolígrafos o lápices.
Tiempo: 4 horas

Actividad 3. *Identificar empaques y etiquetas informativas de los productos utilizados como materias primas e insumos en preparaciones de cocina.*
Cada aprendiz debe llevar al ambiente de formación 5 empaques de algún producto alimenticio que contenga etiqueta. El instructor presenta una etiqueta de un producto comestible acorde a la normatividad bajo la resolución 5109 de 2005, donde se explicarán sus partes y la información contenida allí, cada aprendiz debe diligenciar el cuadro a continuación y consignar en este los datos correspondientes al empaque del producto llevado.
Al finalizar la actividad los aprendices conformaran equipos según los productos analizados, para socializar de manera conjunta los detalles del ejercicio dando atenta escucha a la retroalimentación del instructor.

ANALISIS DE ETIQUETAS COMERCIALES DE ALIMENTOS										
PRODUCTO	Nombre Comercial	Lista de ingredientes	Contenido neto	Peso escurrido	Nombre y dirección del fabricante	Identificación del lote	Fecha de vencimiento	Instrucciones para su conservación o duración mínima	Instrucciones para el uso	Registro sanitario
Mayonesa	ESA	X	X	X	X	X	X	X	X	X



Cada aprendiz debe fotografiar o escanear 3 etiquetas e identificar en estas cada uno de los elementos propuestos en el ejemplo entregado. (Ver imagen anterior). Cada aprendiz realiza entrega de la evidencia según las indicaciones dadas por el instructor (Digital, Impreso o presentación).

Para esta actividad se tiene como documento de soporte y consulta "Módulo rotulado nutricional" del ministerio de Salud.

Evidencia: Cuadro "Análisis etiquetas comerciales de Alimentos" y Etiquetas escaneadas y descritas.
Ambiente Requerido: Polivalente
Materiales: PC, Video beam o TV, hojas de papel, bolígrafos o lápices.
Tiempo: 10 horas

Actividad 4: *Identificar las especificaciones técnicas de las materias primas y productos, según el formato establecido.*
El instructor por medio de un mapa mental expone la temática y explica el diligenciamiento de formatos utilizados en las cocinas como son: las órdenes de producción, las transferencias, las requisiciones y las devoluciones. Ver anexo Presentación.
Con el fin de que usted aprenda a diligenciar los documentos, el instructor propone continuar con los equipos de trabajo y con la información de la tabla anterior, donde está previamente descrita la información requerida para la actividad, debe escoger cada ítem o elemento de las materias primas e insumos y describir su especificación técnica según lo solicita el formato, socialice con su equipo y posteriormente con el grupo en plenaria el formato totalmente diligenciado.
Evidencia de producto: formato "Especificación técnica de producto".
Ambiente Requerido: Polivalente
Materiales: PC, Video beam o TV, hojas de papel, bolígrafos o lápices.
Tiempo: 10 horas

Actividad 5*: Diligenciar formatos según requerimientos y procedimientos establecidos.*
El instructor divide a los aprendices en 5 grupos de trabajo, a cada uno le entrega formatos de requisición diligenciada, fichas técnicas y orden de producción. Para esta actividad los aprendices deben:

1. Analizar los formatos entregados para identificar las materias primas e insumos que les solicitan en la requisición.
2. Verificar las materias primas e insumos que el instructor entrega a cada grupo con anterioridad; teniendo en cuenta la requisición entregada y el proceso de recepción de materias primas en el área de producción.

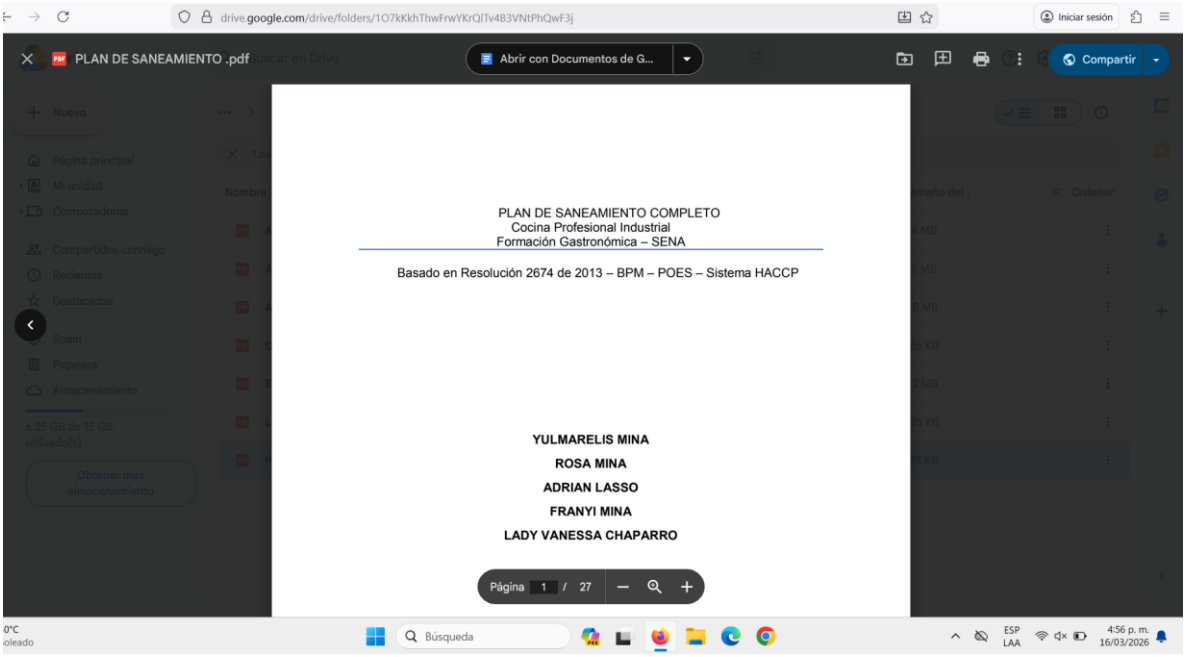
3. Indicar en la casilla de observaciones de la requisición las características que no cumplen las materias primas e insumos de acuerdo a las descripciones realizadas, ficha técnica y orden de producción.
4. Realizar devoluciones de materias primas e insumos, teniendo en cuenta formato de devolución de producto.

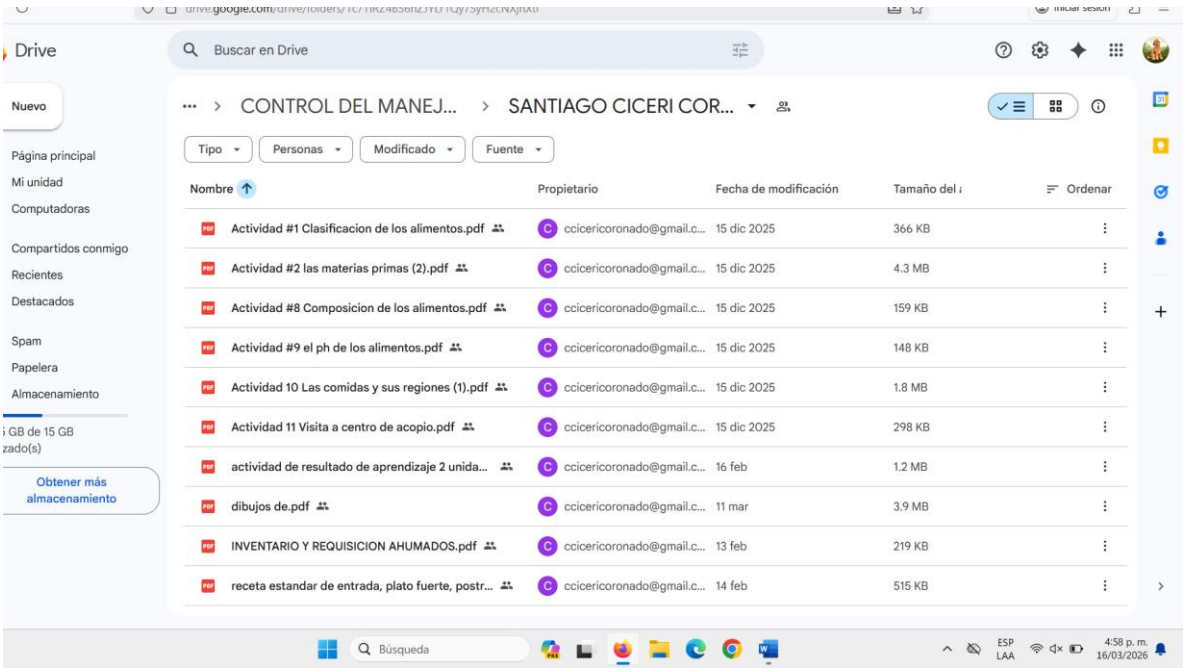
Evidencia: Formato de devolución de materias primas e insumos diligenciados.
Ambiente Requerido: Taller de cocina
Materiales: Materia prima e insumos, formatos, hojas de papel, bolígrafos o lápices.
Tiempo: 8 horas

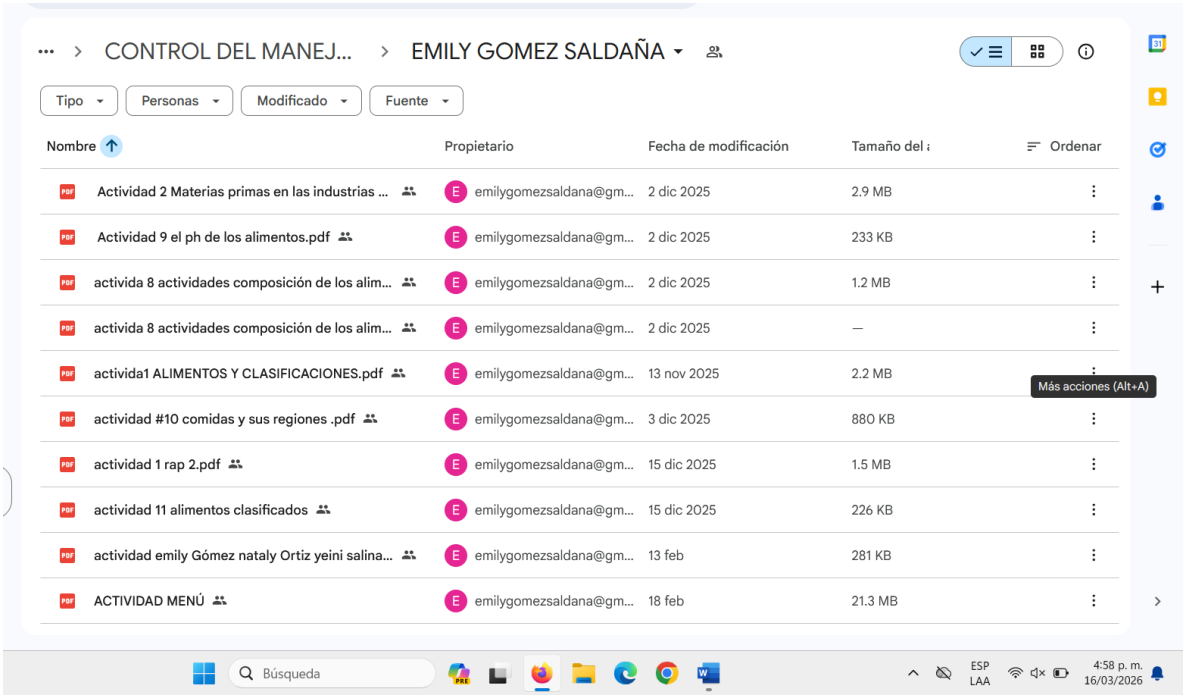
DESARROLLO DEL TALLER	
Control de documento:	
Nombre	**Fecha**
Ana María Gaviria Cuartas	
José Alirio Navarrete Barrera	
José Humberto Canon Domínguez	
Juan Camilo Rodríguez Sandoval	
Julián Eduardo Gómez Benavides	
Lucas Mesa Espinel	
Luisa Fernanda Peláez Tamayo	
Magda María Ayala Mendoza	

Martha Leonor Mora Delgado	
Robinson Damián Sanabria Marín	

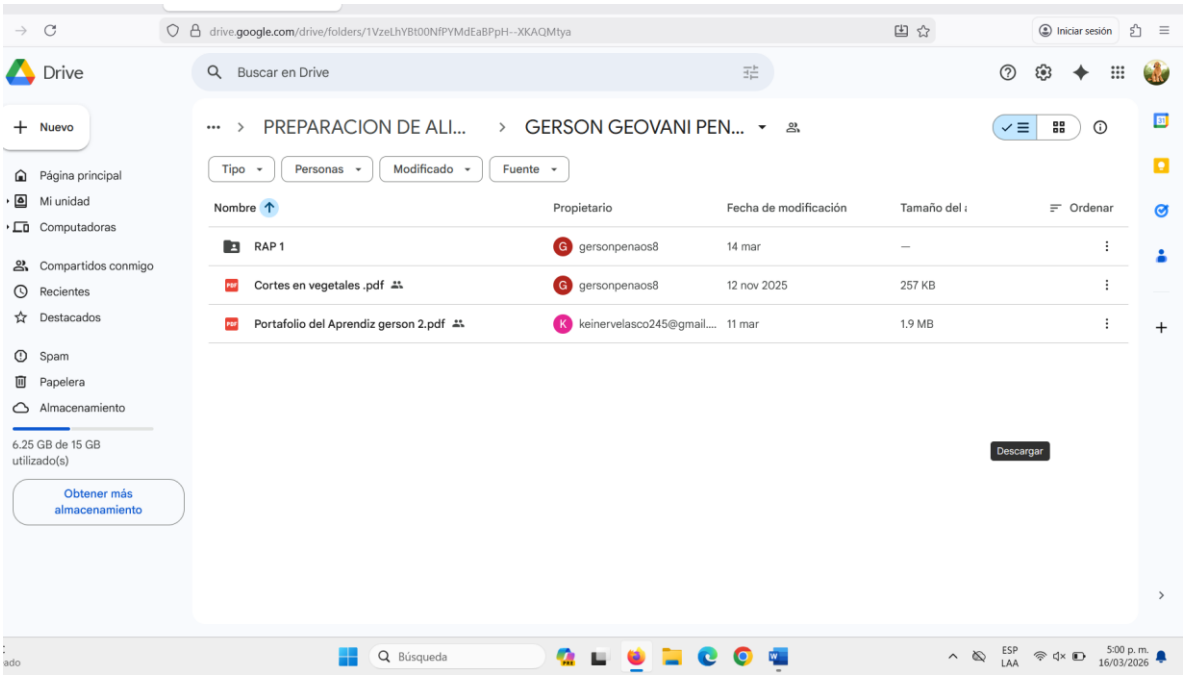
ENTREGA DE EVIDENCIAS DE APRENDICES FICHA 3315184







ENTREGA DE EVIDENCIAS FICHA 3233491





ENYUCADO

INGREDIENTES

PRODUCTOS	UNIDA	CANTIDA
Yuca	g	500
coco	Uni	2
Queso campesino	g	500
Mantequilla	g	¼
Azúcar	Al gusto	
Anís Estrellado	G	¼
Leche	Ml	Taza

PREPARACION

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



BUTIFARRA

INGREDIENTES

PRODUCTOS	UNIDAD	CANTIDAD
Carne de cerdo	G	400
tocino	G	200
pimienta	G	8
cebolleta	Und	1
sal	G	10
tripa	Metros	2
ajo	Und	2
Salsa soya	G	4
mostaza		
Miga de pan	G	30