



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Cocina Basica
- Código del Programa de Formación: 66210005
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica): No Aplica
- Fase del Proyecto (si aplica): No Aplica
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica): No Aplica
- Competencia: Manipular alimentos de acuerdo a la normatividad vigente
- Resultados de Aprendizaje:
 - Elaborar preparaciones de cocina fría de acuerdo con la receta estándar
 - Manejar equipos y utensilios en las preparaciones frías de acuerdo con los manuales
 - Elaborar preparaciones base de acuerdo con la receta estándar y solicitud del cliente
- Duración de la Guía de Aprendizaje (horas): 80 horas

2. PRESENTACIÓN

Bienvenida Aprendizices del Centro de Gestión Tecnológica de Servicios del SENA (C. G. T. S.). Este primer peldaño, en el camino que están por recorrer, requiere una mentalidad abierta y dispuesta para enfrentar el reto de aprender, a partir de la experimentación y el trabajo continuo en ambientes reales y/o simulados; esperamos que esta propuesta les permita tener un acercamiento con la realidad que les espera en el mundo laboral una vez finalice la etapa de formación.

La cocina es la base fundamental de las sociedades de todo el planeta, prueba de ello es que es la única actividad que realizan todas las poblaciones del mundo, actualmente las necesidades de producir alimentos son la base fundamental de las economías y la búsqueda a soluciones a problemas de alimentación.

El objetivo de esta guía es desarrollar competencias relacionadas con la preparación de alimentos. Esta acción de formación requiere además, el fortalecimiento de competencias que nos permitan procesar y elaborar materias primas de una forma inocua e higiénica que permita proteger la salud de los comensales.

Se espera que el aprendiz a partir de la gastronomía obtenga u soporte económico satisfaciendo al mercado, adaptándose y aportando al mejoramiento de la región.



"El éxito es la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder entusiasmo". **Winston Churchill**

"Algunas personas sueñan con hacer grandes cosas, mientras otras están despiertas y las hacen".

Anónimo

"Cada logro que vale la pena, grande o pequeño, tiene sus etapas y el triunfo; un principio, una lucha y una victoria". **Mahatma Gandhi**

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Descripción de la(s) Actividad(es)

3.1 Actividades de reflexión inicial: (El mercado)

Realizar un círculo con sus compañeros, cada uno de ellos tiene que decir su nombre y con la letra que inicia el nombre debe decir algún ingrediente de cocina fría. A continuación el compañero que está a la derecha tiene que decir cómo se llamaba su compañero anterior y que ingrediente aporta para el mercado, él también dice su nombre y con qué ingrediente contribuye para el mercado; posteriormente cada compañero deberá repetir el nombre de sus anteriores compañeros y sus ingredientes.



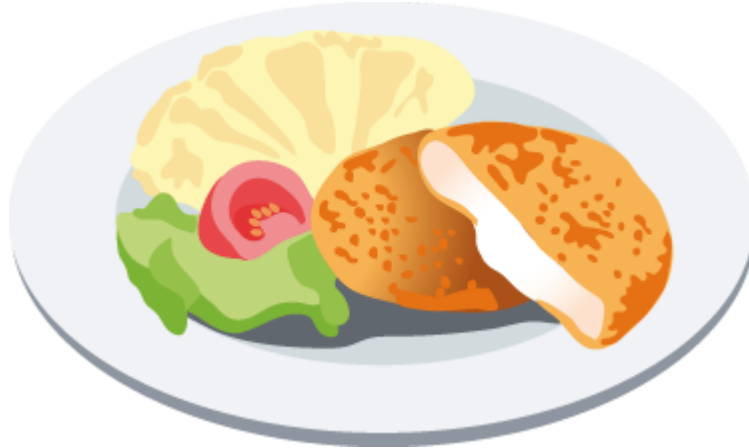
Tiempo aproximado: 60 minutos

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

Retomando la actividad anterior, escribir en una hoja todos los ingredientes que aportaron todos tus compañeros incluido el propio y con base en ellos realiza la siguiente actividad:



1. Elaborar una preparación de cocina fría por escrito utilizando al menos 5 ingredientes de la lista
2. Dibujar la presentación del plato que tu preparaste por escrito
3. Exponer el plato elaborado a sus compañeros



Tiempo aproximado: 4 horas y 30 minutos

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

3.3.1 El instructor hará una exposición sobre montaje de platos teniendo en cuenta cuatro aspectos importantes que son, equilibrio, unidad, punto focal y flujo. También, expondrá los tipos de montajes (tradicional y los no tradicionales)

-Tiempo aproximado: 1 hora

3.3.1.1 con base a la exposición de instructor y de manera individual realice nuevamente un dibujo de la preparación que posteriormente había preparado en el cuaderno.

-Tiempo aproximado: 30 minutos

3.3.1.2 Exponga a sus compañero los dibujos realizados haciendo un comparativo entre ambos diseños

-Tiempo aproximado: 2 hora

3.3.2 El instructor realizara un breve resumen sobre la historia de la cocina y sus principales exponentes a lo largo de los años, Además, explicara la jerarquía de cocina desde su creación hasta llegar a la época actual. Posteriormente, observar la película **(EL CHEF, la receta de la felicidad)**. Identificando los puntos los puntos explicados por el instructor anteriormente

-Tiempo aproximado: 4 horas

3.3.2.1 Terminada la película se socializara y luego de manera individual responder el taller entregado por el instructor

-Tiempo aproximado: 2 horas



3.3.3 Organizarse en grupos de tres personas y leer el material de apoyo entregado por el instructor (**TÉRMINOS TÉCNICOS DE COCINA**) y socializarlo entre los tres miembros del grupo

-Tiempo aproximado: 30 minutos

3.3.3.1 Terminado de leer y socializar el material de apoyo (**TÉRMINOS TÉCNICOS DE COCINA**) entre los tres miembros del grupo, se realizará la actividad "**SABELOTODO**", cada grupo leerá la definición de una palabra, el grupo que se encuentre a su derecha deberá responder esa definición a que palabra corresponde, si este no lo sabe el siguiente grupo podrá responder. El grupo que más aciertos tenga ganará el título de sabelotodo

-Tiempo aproximado: 2 hora

Solamente se puede responder una vez terminada de leer la definición

3.3.3.2 Retomando la clase de terminología de cocina realice el crucigrama de manera individual entregado por el instructor, donde encontrara las definiciones de algunos términos de cocina en el crucigrama señalaran esa definición a que palabra corresponde.

-Tiempo aproximado: 1 hora

3.3.4 Con la ayuda del material de apoyo (**UTENSILIOS Y BATERÍAS DE COCINA**) dibujar en el cuaderno cada uno y escribir sus características, seguidamente el instructor ilustrará la utilización de cada utensilio y batería de cocina

-Tiempo aproximado: 2 horas y 30 minutos

3.3.5 organizarse en grupos de trabajo de tres personas y leer el material de apoyo (**LA MISE EN PLACE**), una vez terminado de leer, realizar un diagrama de flujo de cómo cree cada grupo que se realiza un mise en place en un restaurante el cual socializaremos ante todos los grupos

-Tiempo aproximado: 1 hora

3.3.6 De manera individual hacer una consulta de la especie y aromática entregada por el instructor

Y realizar una exposición de 5 minutos a sus compañeros

-Tiempo aproximado: 2 horas y media

3.3.7 Exposición y muestra del instructor sobre los cortes básicos en cocina (Batonet, Mirepoix, Juliana, Chips, Fosforo, Macedonia, Brunoise, Paysann, Torneado, Chifonada, Plumas, Aros, Acordeon, Media luna, Juliana)

-tiempo aproximado: 1 hora

3.3.8 En grupos de trabajo de cuatro personas leer el material de apoyo (**LA COCCIÓN**) y realizar un resumen de cada tipo y técnica de cocción, posteriormente responda el taller entregado por el instructor

-Tiempo aproximado: 2 hora



3.3.9 En parejas leer una preparación de base entregada por el instructor, a continuación deberán explicar cómo se hace la preparación de base que le correspondió, esta explicación estará apoyada por el instructor.

- Tiempo aproximado: 1 hora

3.3.10 Organizados en grupos de cuatro personas leer el material de apoyo (**LAS SALSAS**). Una vez, terminado de leer el documento el instructor entregará el nombre de una de las salsas madres a cada grupo, deberán organizar un socio-drama de 15 minutos sobre un programa de cocina. Uno de los integrantes del grupo será el presentador del programa y los otros tres serán los cocineros, donde uno simulará preparar la salsa madre y los otros dos deberán preparar cada uno una derivada de la salsa.

Para realizar la actividad deberán ingeniar la forma de mostrar los ingredientes. Una vez terminada la actividad organizar un foro de preguntas y respuestas para aclarar dudas sobre las preparaciones de las salsas

-Tiempo aproximado: 4 horas

3.3.11 Escuchar la explicación del instructor sobre las hortalizas y su clasificación, luego de manera individual y con la ayuda del material de apoyo (**HORTALIZAS**) escoger una hortaliza y exponer a sus compañeros, las características y dos preparaciones con la hortaliza que eligió

Una vez finalizada las exposiciones, se dará un tiempo para que los compañeros copien las preparaciones de las hortalizas

-Tiempo aproximado: 5 horas

3.3.12 El instructor realizará una exposición sobre sopas donde encontraremos:

-SOPAS CLARAS (Consomés y caldos)

-SOPAS ESPESAS (Cremas, veloutes y potajes)

Finalizada la exposición socializar entre los compañeros sobre las sopas y dar a conocer algunas sopas que conozca cada uno de los compañeros

-Tiempo aproximado: 2 Horas

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento – Equipos SENA

3.4.1 Teniendo en cuenta la explicación del instructor sobre la utilización de los utensilios de cocina tomar el cuchillo de chef y sobre una tabla practicar el manejo del cuchillo cortando harina



-Tiempo aproximado: 1 hora

3.4.2 Con base a la exposición de los cortes básicos de cocina y con la ayuda del cuchillo y la tabla practique los diferentes cortes básicos de cocina posteriormente realice una muestra de cada uno de los cortes en su tabla

-Tiempo aproximado: 3 horas

3.4.3 Apoyado en la exposición de cortes básicos de cocina y los modos de cocción realizar la practica # 1 (ENSALADAS FRIAS) organizar dos grupos de trabajo con el mismo número de personas en cada grupo, el primer grupo se encargara de realizar una ensalada Rusa este se preparara bajo la técnica de cocción compuesto y los ingredientes se cortaran en mirepoix.

El segundo grupo preparara una Ensalada Nicoise bajo la técnica de ensamble y los ingredientes se cortarán en juliana

-tiempo aproximado: 5 horas

3.4.4 Apoyado por la actividad realizada en la clase de salsa y con la explicación del instructor sobre la elaboración de la masa para pasta realizar la practica # 2 (lasaña fría de Vegetales). Organizar tres grupos de trabajo con el mismo número de personas en cada grupo, el primer grupo se encargará de realizar la salsa de tomate, el segundo grupo preparará la salsa bechamel con verduras y el tercer grupo estará a cargo de la preparación de la masa.

-Tiempo aproximado: 7 horas

3.4.5 Apoyado por la actividad realizada en la clase de hortalizas realizar la práctica # 3 (ensaladas fría y calientes, dulces y saladas). Organizar cuatro grupos de trabajo con el mismo número de personas en cada grupo, el primer grupo preparará unas verduras a la crema, el segundo grupo preparara una ensalada dulce de repollo, el tercer grupo preparará una ensalada verde y el cuarto grupo preparara una ensalada del sol.

-Tiempo aproximado: 7 horas



3.4.6 teniendo en cuenta los procesos de limpieza y desinfección y la explicación del instructor sobre la el manejo de la carne de res y la carne de pollo prepare una terrina de pollo y un pate de carne

-Tiempo aproximado: 7 horas

3.4.7 con base a la clase del manejo de las carnes frías prepare unos sándwiches de atún y salami.

-Tiempo aproximado: 6 horas

Instrumentos de evaluación:

Duración de la actividad: 6 horas.

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

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Planeacion	Actividades de Reflexión inicial	Elaborar una preparación de cocina fría por escrito utilizando al menos 5 ingredientes de la lista.	Evidencias de Conocimiento	Conocimiento correcto y adecuado tanto del equipo de trabajo.	Taller sobre los diferentes cortes de cocina.
Ejecucion	Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).	Hacer una consulta de la especie y aromática entregada por el instructor y realizar una exposición de 5 minutos a sus compañeros	Evidencias de Desempeño	Cumplimientos de las normas de manipulación de los alimentos	Listas de chequeo sobre procesos de limpieza y desinfección
Evaluación	Actividades de transferencia del conocimiento Equipos SENA	Practique los diferentes cortes básicos de cocina.	Evidencias de producto	Preparación y arreglo de diferentes clases de carnes,	Taller sobre los diferentes cortes de cocina.



5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Acanalar Formar canales en el exterior de un producto crudo antes de usarlo.

Acaramelar Untar o bañar con caramelo.

Acentuar Realzar el sabor de una preparación añadiéndole aromáticos, jugos concentrados, etc.

Albardar Envolver carnes en una tajada delgada de tocino para evitar que se resequen en la cocción.

Aromáticas Hierbas que se emplean para aromatizar preparaciones.

Aspic Sinónimo de gelatina. Se refiere igualmente a preparaciones que se presentan en moldes en gelatina.

Ballotina Muslo de pollo deshuesado y relleno, preparado de diversas formas.

Blanquear Hervir hortalizas unos pocos minutos para resaltar su color. Hervir carnes durante unos pocos minutos, en un medio aromatizado, para quitarles acidez, malos olores y sabores.

Bouquet garni Garni Ramillete hecho de perejil, tomillo, laurel y apio que sirve para aromatizar

Bridar Atar un ave o para que no se deforme en la cocción.

Brunoise Hortalizas cortadas en dados pequeños.

Caldo corto Más comúnmente conocido como Court-Bouillon; caldo aromatizado con hortalizas, vino y/o vinagre que se utiliza para la cocción de mariscos y pescados.

Caparazón Cobertura o armazón de los crustáceos.

Carcasa Esqueleto de un ave.

Chaud-froid Salsa. Preparación cubierta con una salsa chaud froid.

Cincelar Hacer incisiones poco profundas en un pescado para facilitar su cocción.

Clarificar Dejar limpio un caldo, consomé, gelatina o mantequilla.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	<i>Equipo de instructores Técnicos del programa cocina básica</i>	<i>Instructores de capacitación complementaria</i>	<i>Centro de Gestión Tecnológica de Servicios</i>	2025

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Juan David Vaca	Instructor	CGTS	03/2025	