

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** : COCINA SALUDABLE
- **Código del Programa de Formación:** 63550158
- **Nombre del Proyecto (si es formación Titulada)**
- **Fase del Proyecto (si es formación Titulada)**
- **Actividad de Proyecto(si es formación Titulada)**
- **Competencia:** : PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE.
(EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO)
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
- 1- IDENTIFICAR LAS MATERIAS PRIMAS, LOS EQUIPOS Y UTENSILIOS UTILIZADOS EN LA ELABORACIÓN DE PREPARACIONES SALUDABLES DE ACUERDO CON LA RECETA ESTÁNDAR.
- 2- MANEJAR EQUIPOS Y UTENSILIOS APLICANDO LAS TÉCNICAS BÁSICAS CONFORME A LOS MANUALES DE FUNCIONAMIENTO.
- 3- ELABORAR PREPARACIONES DE COCINA FRÍA DE ACUERDO CON LA RECETA ESTÁNDAR.
- 4- EMPLATAR PRODUCTOS DE COCINA FRÍA DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE.
- **Duración de la Guía:** 60 Horas

RESPETO: Reconozco, valoro y trato de manera digna a todas las personas, con sus virtudes y defectos, sin importar su labor, su procedencia, estudios o cualquier otra condición.

2. PRESENTACIÓN

** Enamorate de la*



Cada vez más las personas están cambiando sus hábitos de alimentación, un grupo de estas personas preocupados por la salud, está en la búsqueda de alimentos más livianos, nutritivos y bajos en calorías.

Atendiendo a esta inquietud y necesidad, el SENA, pretende promover e incentivar el consumo de vegetales frescos y procesados sin aditivos en la alimentación diaria a través de la capacitación en Cocina Saludable, la cual se basa en gran medida en lo que se denomina comúnmente como Cocina Fria y Caliente.

El propósito de esta Guía de Aprendizaje es orientarl@ en la reflexión, contextualización, apropiación y transferencia de conocimientos y procesos demostrados en el desempeño y la presentación de las diversas evidencias de conocimiento, desempeño y producto.

El éxito y logro del aprendizaje depende de su compromiso, disciplina, puntualidad, responsabilidad, autonomía, creatividad, iniciativa y transparencia.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:

Déjame preguntarte algo:

¿Te gustaría alimentarte mejor pero no sabes por dónde empezar?

¿Te gusta cocinar, pero quisieras explorar recetas diferentes con ingredientes más saludables?

¿Quieres aprender sobre los beneficios para tu salud que te brindan los alimentos?

Con base en las respuestas obtenidas , incluya un listado de palabras relacionadas con los aspectos tratados, desarrolle una mesa redonda como grupo donde comparta las conclusiones logradas. (Actividad grupal)

3.2. ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN

- Selecciona materia prima de acuerdo con las receta estándar
- Interpreta la receta estándar de acuerdo con la preparación.
- Emplea correctamente los diferentes equipos y utensilios de acuerdo con la preparación y al procedimiento
- Higiene y desinfección: de materia, áreas y utensilios. Soluciones desinfectantes.
- Trata adecuadamente los equipos y utensilios siguiendo los manuales de funcionamiento.

Actividad 1 (Taller escrito): Desarrollar el taller dejado por el instructor, en donde deberá visualizar primero el siguiente material de apoyo para poderlo solucionar.

1. Video charla manipulación de alimentos
2. 3 Videos equipos y utensilios en cocina
3. Video y material teorico receta estándar
4. Videos y material teórico cortes y cocción

AMBIENTES:

- Espacio propio de trabajo en casa, contar con un PC, celular, internet y un cuaderno de apuntes

3.3. ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN

- Aplica las técnicas de acuerdo con la preparación
- Procesa la materia prima aplicando las técnicas básicas.
- Aplica técnicas para terrinas, pates y galantinas según las técnicas básicas de cocina.
- Prepara granizados, jugos y malteadas de acuerdo con la receta estándar y necesidades del cliente

Descripción de la Actividad:

Asistir a los dos talleres presenciales orientados con el instructor y de acuerdo a la socialización previa de la preparación en grupo realizar una o dos de las siguientes preparaciones por grupo con la orientación del instructor.

- Preparación de comida saludable que incluya, técnicas de cocción y cortes
- Terrina o galantina de pollo
- Granizados, jugos y malteadas

Dentro de la sesión el instructor evaluará al grupo en la aplicación de técnicas, manejo de equipos y desarrollo de la preparación realizada, tomar fotos como evidencias y subirlas a la plataforma territorio en el espacio habilitado

AMBIENTES:

- Salón dotado con sillas y pizarra
- Cocina dotada de estufa, mesones, utensilios, equipos y zona de lavado

MATERIALES REQUERIDOS:

- Equipos y utensilios de cocina
- Materia prima precederá y no perecedera

3.4. ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA:

- Elabora ceviches, cocteles, escabeches, vinagretas, ensaladas y coulis siguiendo la receta estándar
- Decora platos de ensaladas de acuerdo con las políticas del establecimiento y tipo de servicio.

Descripción de la Actividad:

Asistir a los dos talleres presenciales orientados con el instructor y de acuerdo a la socialización previa de la preparación en grupo realizar una o dos de las siguientes preparaciones por grupo con la orientación del instructor.

Ensaladas simples, mixtas o compuestas

Elaboración del ratatouille

Plato completo elaborado con las técnicas de comida saludable

Dentro de la sesión el instructor evaluará al grupo en el manejo de ensaladas, verduras, vinagretas, culis y decoración de platos

AMBIENTES:

- Salón dotado con sillas y pizarra
- Cocina dotada de estufa, mesones, utensilios, equipos y zona de lavado

MATERIALES REQUERIDOS:

- Equipos y utensilios de cocina
- Materia prima precederá y no perecedera

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
<p>RAP 1: IDENTIFICAR LAS MATERIAS PRIMAS, LOS EQUIPOS Y UTENSILIOS UTILIZADOS EN LA ELABORACIÓN DE PREPARACIONES SALUDABLES DE ACUERDO CON LA RECETA ESTÁNDAR.</p> <p>Evidencia de Conocimiento :</p> <p>Visualización del material de apoyo para el desarrollo del taller.</p> <p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Desarrollo del taller teórico dejado en la guía de aprendizaje .</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>Entrega del taller resuelto .</p> <p>RAP 2: MANEJAR EQUIPOS Y UTENSILIOS APLICANDO LAS TÉCNICAS BÁSICAS CONFORME A LOS MANUALES DE FUNCIONAMIENTO.</p> <p>Evidencias de Conocimiento :</p>	<p>RAP 1</p> <ul style="list-style-type: none"> •Selecciona materia prima de acuerdo con la receta estándar •Interpreta la receta estándar de acuerdo con la preparación. <p>RAP 2</p> <ul style="list-style-type: none"> •Emplea correctamente los diferentes equipos y utensilios de acuerdo con la preparación y al procedimiento • Trata adecuadamente los equipos y utensilios siguiendo 	<p>RAP 1</p> <p>FORMULACIÓN DE PREGUNTAS/CUESTIONARIO</p> <p>LISTA DE CHEQUEO</p> <p>RAP 2</p> <p>VALORACIÓN DE PRODUCTO/LISTA DE CHEQUEO</p>

<p>Visualización videos equipos y utensilios</p> <p>.</p> <p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Aplicación correcta del manejo correcto de los equipos dentro de taller 1</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>Entrega del taller resuelto .</p> <p>Verificación manejo de equipos dentro de la preparación realizada</p> <p>RAP 3: - ELABORAR PREPARACIONES DE COCINA FRÍA DE ACUERDO CON LA RECETA ESTÁNDAR.</p> <p>Evidencias de Conocimiento :</p> <p>Explicación de la preparación elegida.</p> <p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Desarrollo de la preparación escogida dentro del taller de acuerdo a la orientación dada por el instructor, en manejo de materia prima, técnicas de corte y cocción</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>Entrega de la preparación final con registro fotográfico del grupo.</p> <p>RAP 4:. EMPLATAR PRODUCTOS DE COCINA FRÍA DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE.</p> <p>Evidencias de Conocimiento :</p>	<p>los manuales de funcionamiento..</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica las técnicas de acuerdo con la preparación •Procesa la materia prima aplicando las técnicas básicas. •Aplica técnicas para terrinas, pates y galantinas según las técnicas básicas de cocina. •Prepara granizados, jugos y malteadas de acuerdo con la receta estándar y necesidades del cliente •Elabora ceviches, cocteles, escabeches, vinagretas, ensaladas y coulis siguiendo la receta estándar •Decora platos de ensaladas de acuerdo con las políticas del establecimiento y tipo de servicio. 	<p>VALORACIÓN DE PRODUCTO/LISTA DE CHEQUEO</p> <p>VALORACIÓN DE PRODUCTO/LISTA DE CHEQUEO</p>
--	--	--

<p>Explicación de la preparación elegida.</p> <p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Desarrollo de la preparación de acuerdo a los lineamientos dados por el instructor, verificando que la preparación sea acorde a lo solicitado</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>Entrega de la preparación final con montaje establecido</p>		
--	--	--

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Alimento: Todo producto natural o fabricado que los seres vivos comemos y bebemos, y que nos da los nutrientes y la energía necesarios para realizar todas nuestras actividades y procesos biológicos.

Alimentos orgánicos: Son los que se han cultivado sin el uso de agroquímicos y que no han sido tratados en su cosecha y poscosecha con aditivos sintéticos. Se consideran muy sanos para quienes los consumen aunque suelen ser un poco más costosos.

Alimentos refinados: El refinamiento consiste en quitar partes del alimento para que sea más fácil digerirlo. Sin embargo, este proceso hace que los alimentos pierdan sustancias muy importantes como la fibra y algunas vitaminas y minerales. Un alimento refinado muy conocido es el azúcar blanco, también conocido como azúcar refinada.

Ambientes obesogénicos: Son ambientes que fomentan el consumo de comida poco saludable y el sedentarismo como estilo de vida.

Anorexia nerviosa: Es un trastorno de la conducta que se manifiesta con rechazo a la comida y miedo obsesivo a engordar. Las personas que la sufren tienen una imagen distorsionada de su cuerpo, viéndose siempre con mucho más peso del que realmente tienen. Suele ser más común en mujeres que en hombres.

Azúcares simples: Se denominan monosacáridos. Algunos ejemplos son la glucosa que encontramos en la miel y la fructosa disponible en las frutas.

Bulimia: Es un trastorno de la conducta que se manifiesta con deseos desmesurados de comer. Las personas que la sufren comen en exceso y luego toman medidas drásticas como inducir vómito o ingerir laxantes para evitar ganar peso.

Colesterol: Es una sustancia grasa natural, presente en las células del cuerpo humano, necesaria para su normal funcionamiento. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos. Si sus niveles en sangre se elevan más de 240mg/dl, la persona tiene el doble de riesgo de sufrir un infarto que aquellos con cifras de 200 mg/dl o menos. El colesterol abunda en las grasas de origen animal, por eso hay que controlar su consumo.

Comida Chatarra: Se le considera chatarra a la comida que contiene pocos nutrientes y un alto contenido de grasas saturadas, azúcares refinados y carbohidratos complejos, sal y aditivos químicos. Provee exceso de energía que el organismo no puede utilizar adecuadamente y termina siendo almacenada en forma de grasa. Ejemplos de comida chatarra son los paquetes, las comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas entre otros.

Comida rápida: Es aquella que se compra lista para el consumo y también se encuentra en establecimientos públicos de atención inmediata, como las hamburguesas, pizzas, tacos etc.

Dieta: Término utilizado para describir todo lo que consumimos durante el día normal; no necesariamente se refiere al régimen con el que nos alimentamos para perder peso.

Grasas insaturadas: Son grasas no saturadas y se encuentran en cantidades elevadas en los frutos secos, las semillas, el pescado y los aceites vegetales como el aceite de girasol o el aceite de oliva. Su consumo puede ayudar a reducir el colesterol “malo” o LDL.

Grasas saturadas: Se obtienen de alimentos de origen animal y vegetal, de las preparaciones fritas y de alimentos procesados y ultraprocesados que requieren de la grasa para su elaboración.

Grasas trans: Son las grasas que se forman cuando el aceite líquido se transforma en sólido al agregarle hidrógeno. Este proceso sirve para incrementar la vida útil de los alimentos y para obtener grasas para freír, como sucede en la industria alimentaria. Se considera mala para la salud porque aumenta el colesterol de baja densidad (LDL) y los triglicéridos incrementando el riesgo de enfermedad cardiovascular. Por esta razón, los productos que las contienen no deben consumirse.

Metabolismo: Es el conjunto de procesos químicos y físicos que lleva a cabo el cuerpo para transformar los alimentos en energía útil para ser utilizadas en las actividades del día a día.

Nutriente: Es toda sustancia química encontrada dentro de los alimentos como las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y los minerales. Cada uno tiene una función específica en el cuerpo humano.

Obesidad: Es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa. Se manifiesta por un peso y volumen corporal que está por encima de lo establecido. Puede ser causada por malos hábitos alimenticios y deficiente práctica de actividad física. También puede ser causada por otras enfermedades o por estados metabólicos anormales. La obesidad es causa directa de enfermedades del corazón o enfermedades circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis y enfermedades del colon entre otras.

Ortorexia: Trastorno de la conducta caracterizado por la obsesión de consumir siempre y únicamente comida saludable. La desnutrición puede ser una consecuencia para las personas con esta condición.

Vegetariano: Persona que en su dieta diaria decide basarse en el consumo de alimentos de origen vegetal. Puede incluir productos de origen animal como los huevos, leche y otros derivados animales como quesos. Evita las carnes en general.

Vegano: Persona que no consume ningún alimento de origen animal, como por ejemplo miel, carnes rojas ni blancas, leche, huevos de gallina y otras aves, queso etc. Su filosofía se basa en hacer el menor daño a los seres vivos y al medio ambiente. Existen también personas veganas que toman esta opción alimentaria por convicciones religiosas.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

Katz, Sandor Ellix. **Pura Fermentación. (Nutrición y salud)** . Gaia Ediciones, Madrid, 2016.

Maranik, Eliq. **B atidos para una buena digestión**. H.F. Ullman, Eslovenia, 2017.

Medvedovsky, Javier. **Espiritual Chef** . Ediciones Urano, Barcelona, 2015.

Moreno, Ana. **F ermentados vegetales para flexivegetarianos**. Ediciones Obelisco, Barcelona, 2018.

Wigmore, Ann. **El Libro de los Germinados**. Gaia Ediciones,

Madrid, 2015.

Zorokiain, Nerea. **Fermentación, crea recetas saludables, sencillas y transformadoras.** Denonartean. Pamplona, 2018.

PÁGINA

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	ELIANA CONSTANZA SANTIAGO PLATA	Instructor	Centro de Desarrollo Agroempresarial	20/09/2020

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	NIDYA RISCANEVO	INTRUCTO	Centro de Desarrollo Agroempresarial	20/09/2022	Curso presencial cambio de metodología