



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. Identificación de la guía de aprendizaje

Denominación del programa de formación: Técnico de Cocina.

Código del programa de formación: 635503.

Nombre del proyecto: Aplicación de técnicas y procedimientos en establecimientos gastronómicos.

Fase del proyecto: Planeación.

Actividad de proyecto: Disponer las áreas para la preparación de alimentos

Competencias:

Manipular alimentos de acuerdo con la normatividad vigente.

Desarrollo de procesos comunicativos.

Razonamiento matemático.

Interacción contexto productivo

RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:

- ✓ Efectuar operaciones de limpieza y desinfección en ambientes de producción de alimentos teniendo en cuenta programa, procedimientos y reporte de novedades.
- ✓ Interpretar el sentido de la comunicación como medio de expresión social, cultural, laboral y artística.
- ✓ Decodificar mensajes comunicativos en situaciones de la vida social y laboral, teniendo en cuenta el contexto de la comunicación.
- ✓ Validar la importancia de los procesos comunicativos teniendo en cuenta criterios de lógica y racionalidad
- ✓ Aplicar acciones de mejoramiento en el desarrollo de procesos comunicativos según requerimientos del contexto.
- ✓ Identificar situaciones problemáticas asociadas a sus necesidades de contexto aplicando procedimientos matemáticos.
- ✓ Plantear problemas aritméticos, geométricos y métricos de acuerdo con los contextos productivo y social.
- ✓ Solucionar problemas del entorno productivo y social aplicando principios matemáticos
- ✓ Verificar los resultados de los procedimientos matemáticos conforme con los requerimientos de los diferentes contextos.
- ✓ Promover mi dignidad y la del otro a partir de los principios de valores éticos como aporte en la instauración de una cultura de paz.
- ✓ Establecer relaciones de crecimiento personal y comunitario a partir del bien común como aporte para el desarrollo social.
- ✓ Promover el uso racional de los recursos naturales a partir de criterios de sostenibilidad y sustentabilidad ética y normatividad vigente.



- ✓ Contribuir con el fortalecimiento de la cultura de paz a partir de la dignidad humana y las estrategias para la transformación de conflictos.
- ✓ **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 48 horas (controlar las materias primas), 48 horas (Desarrollo de procesos comunicativos, 48 horas (Razonamiento matemático) y 48 horas (Interacción en contexto Productivo) total 192 horas.

2. Presentación

Bienvenido(a) al programa de formación Técnico de Cocina.

En esta guía usted Aprendiz encontrará el planteamiento didáctico y pedagógico para el desarrollo de las competencias básicas, técnicas y transversales inmersas en actividades a desarrollar con sus referentes teóricos y conceptuales, estrategias y evidencias de aprendizaje, referencias bibliográficas y glosario acorde al tema, encontrará variadas sesiones separadas por talleres cada una con su respectivo saber. El Sena dentro de sus procesos misionales contribuye al desarrollo del país a partir de la formación integral de personas como usted, enfocadas en la potenciación de una habilidad o una técnica para el desempeño de una labor, oficio u ocupación, el Sena es una entidad de formación para el Trabajo, entidad en la que usted será formado no solamente como trabajador sino prioritariamente como persona.

Lo invitamos a que considere que cada una de estas actividades genera en usted fortalezas cognitivas, psicológicas, sociales entre otras, que aportarán a la mejora de sus habilidades y destrezas en el desarrollo de su trabajo.

3. Formulación de las actividades de aprendizaje

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Situación Problemática

Como seres humanos permanentemente nos planteamos la necesidad de tener éxito, de conseguir el logro de nuestros objetivos, de ser productivos y excelentes proveedores en nuestros hogares, de proyectarnos en los diferentes roles que tenemos como, padres, hijos, hermanos, tíos, profesionales, ciudadanos como seres humanos íntegros y de grandes calidades y capacidades humanas. Es el reto de toda persona.

Pues bien, cuando nos preocupamos por formarnos por prepararnos para la vida, estamos dando pasos agigantados al logro de los resultados anteriormente descritos. Pues, ahora bien, acabamos de llegar a ser parte de la gran familia SENA. Y a partir del conocimiento



que ya poseemos y el adquirido, de la interacción y de nuestro comportamiento nos encaminaremos por la ruta adecuada en busca de alcanzar la meta que cada uno de forma individual se ha propuesto, pero aquí trabajaremos juntos y en forma colectiva por alcanzar el logro de los objetivos.

Usted, amigo aprendiz, no solo debe integrarse al trabajo institucional, sino que además debe iniciar un trabajo colaborativo, para el proceso de formación sea eficaz y placentero, su tarea inicial, entonces; será dar respuesta y trabajar de manera sincera y honesta a los siguientes interrogantes, y de tener falencias en ellos trabajar a partir de este momento por la mejora que ha de conducirle a un desarrollo humano cada día más integral. Responda desde lo humano y lo social es decir visualícese como ciudadano (normas, políticas y reglamentos y convivencia)

- ¿Es usted una persona justa?
- ¿Es usted responsable?
- ¿Es usted libre y da libertad a otros?
- ¿Es usted respetuoso (a)?
- ¿Soy tolerante?
- ¿Practico la solidaridad?
- ¿Es eficiente?
- ¿Doy un uso correcto a las cosas?
- ¿Soy hábil trabajando con otros?
- ¿Me conozco?, ¿Me quiero?, ¿Me acepto?
- ¿Reconozco a importancia de trabajar colectivamente?
- ¿Posee buenos hábitos de comportamiento?
- ¿Me siento orgulloso de mi comportamiento?
- ¿Son suficientes los valores que poseo?
- ¿Cómo hacer su proceso autónomo de formación?
- ¿Soy consciente que debo adaptarme a las nuevas situaciones y lo que ello implica?

Ambiente: Aula convencional

Material: Esfero, cuaderno de anotaciones, papel periódico o cartulina, marcadores.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el Aprendizaje

Realizo mi auto diagnóstico diligenciando el cuadro presentado tomando como referencia la situación problemática planteada:

- ¿Cuáles parecen ser los asuntos más importantes que hay que comprender?
- ¿Por qué son tan importantes?
- ✓ Planteo las siguientes palabras a la persona más cercana a mí (papá, mamá, esposo, etc.) y anoto las respuestas
- ✓ ¿Hasta ahora, que crees que sea lo más valioso de mí como persona?
- ✓ ¿Cuáles son mis más elocuentes valores y principios?
- ✓ Le pido a esa persona escriba 3 comportamientos positivos me caracterizan
- ✓ Le pido a esa persona sugiera que valores debo fortalecer en mí



- ✓ Porque esto es importante para mí fortalecer estos valores?
- ✓ Mis actitudes están generando problemas?
- ✓ Con base en lo que pienso de mí y en lo que opinó la otra persona, escribo el compromiso de mejora y explico cómo lo voy hacer.

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

Actividad 1. Normatividad (Manipular alimentos)

Realice una lectura crítica de la [Norma Técnica Colombiana NTC007 \(Anexo 1\)](#)

De acuerdo con la lectura realice un mapa mental en donde represente las ideas principales que se encuentran en el documento. Para realizar el mapa de mejor manera puede ver el video [“Como hacer mapas mentales”](https://www.youtube.com/watch?v=OBYXSpZGVog) <https://www.youtube.com/watch?v=OBYXSpZGVog>

Actividad 2. Control de Plagas (Manipular alimentos)

En el siguiente link encontrará el video: [“Saneamiento: Control integral de plagas en el sector alimentario”](https://www.youtube.com/watch?v=wbSTjoj03YM) <https://www.youtube.com/watch?v=wbSTjoj03YM>

A partir de la visualización del video, realice un álbum didáctico en el que por medio de imágenes relacione las plagas, frente a cada imagen escriba las principales características que corresponden a cada plaga. Cree una casilla donde escriba cual es el control que se debe tener con cada plaga identificada.

Actividad 3. Gestión Integral de Residuos (Manipular alimentos)

Desarrolle la lectura crítica del documento [“Gestión Integral de Residuos” \(Anexo 2\)](#) a partir de la lectura realice las siguientes actividades:

- Realizar una visita a un establecimiento de Alimentos y Bebidas
- Pregunte a la persona encargada, cual es el mecanismo establecido para el manejo de los residuos.
- Pregunte por los tipos residuos más comunes que se generan allí.
- Realice un cuadro con graficas basadas en la lectura donde clasifique e identifique los residuos vistos en la visita.

Actividad 4. Normatividad (Manipular alimentos)

De acuerdo con la Resolución 2674 de 2013 y el video [“El plan de saneamiento básico”](https://www.youtube.com/watch?v=SJSas1BBiQ) <https://www.youtube.com/watch?v=SJSas1BBiQ> desarrolle las siguientes actividades:

- En grupos de 4 personas realice una consulta sobre los programas que contiene el plan de saneamiento básico.
- Escoja uno de los programas y realice una exposición que contenga una presentación en power point y una actividad didáctica para que sea desarrollada por los compañeros que reciban la exposición.

Esta exposición debe contener:

- a. Normatividad relacionada con el programa escogido
- b. Conceptos básicos necesarios
- c. Lista de chequeo para el programa
- d. Aspectos fundamentales para el programa

Ambiente requerido:

- (Ambientes de formación dotados con los mínimos planteados en las normas NTC 4595 de 1999).



- Ambientes de aprendizaje.
- Biblioteca.
- Ambiente de navegación.

Materiales:

- **Material interactivo:** equipo de cómputo, proyector, internet, extensión, toma corriente.
- **Software:** editores de texto, Office, Adobe.
- **Papelería:** cartulina, marcador borrable y no borrable, resmas de papel (carta y oficio), papel de colores, papel periódico, impresiones.
- **Materias de apoyo:** bases de datos, bibliografía.
- **Materias primas:** helado duro y helado soft.
- **Insumos:** cucharas para servir helado de 1 onza, 2,5 onzas y 3 onzas, material profesional de servicio.
- **Equipos:** grameras o báscula, máquina para helado soft, dipping, neveras.

Recuerde llevar su carpeta de evidencias y consignar todas sus actividades de manera ordenada.

Actividad de evaluación: Evidencia de conocimientos número 1 (Manipular en alimentos)

Realizar un Plan de Saneamiento Básico para un establecimiento del área de Restauración, recuerde tener en cuenta la Normatividad vista. Informe en medio digital, con Normas APA actualizadas.

Actividad 5. Foods and Preparation (Desarrollo de Procesos Comunicativos)

- El instructor a cargo, le dará un material en formato PDF del libro: **Catering cooking and Service** Modulo 3, páginas 55 a la 76 donde podrá encontrar los siguientes temas:
 - ✓ Sourcing Suppliers
 - ✓ Different kinds of suppliers
 - ✓ Ordering and Storing food
 - ✓ Food preparation: Pulses, Cereals, Cooking fats, Fruits and vegetables, Meat, Poultry, Eggs, Fish.
 - ✓ Con ayuda de un diccionario o traductor extraerá el vocabulario de cada tema y lo consignará en su cuaderno.

Ambiente: English Lab/ Basement 2

Material: Computador

Todo el personal que trabaja en la cocina debe tener conocimientos sobre los diferentes tipos de comida y sus especificaciones a la hora de prepararlos, por eso en este módulo usted tendrá como objetivo estudiar y desarrollar la teoría sobre: proveedores, ordenar la comida de forma correcta para su uso y diferentes tipos de comida.



Un buen chef se caracteriza por su profesionalismo y sus bases en técnicas en la preparación de alimentos de acuerdo a las características que ellos poseen, por lo tanto, en esta parte del documento podrán recordar las diferentes técnicas de preparación de alimentos en inglés.

Actividad 6. (Cooking Techniques) (Desarrollo de Procesos Comunicativos)

Se le proveerá un material online del libro **Catering cooking and Service** Modulo 4, paginas 84 a la 96 donde podrá revisar interesante información como: métodos físicos, químicos, físico-químico y biológico de los alimentos, así como técnicas de cocción en agua, para alimentos grasos, en altas y bajas temperaturas, técnicas mixtas y recipientes.

- ✓ Revisará la información con el instructor resolviendo cualquier duda que pueda tener.
- ✓ Escribirá en su cuaderno ideas relevantes de cada tema con el vocabulario específico que lo describe.
- ✓ Por medio de dibujos explicará la información de cada tema.

Ambiente: English Lab / Basement 2

Material: Computador, esfero y cuaderno de anotaciones

Actividad de evaluación: Evidencia de conocimientos número 2 (Desarrollo de Procesos Comunicativos)

(Foods and Preparation)

- ✓ Cree una página web (Blog, wiki, etc.) donde deberá compartirlo con el resto de los aprendices en formación, esta página web deberá tener como punto primordial la correcta forma de preparar, almacenar y desinfectar los alimentos.
- ✓ Para la creación de la página web podrá escoger uno de los siguientes temas: Frutas, verduras, carnes o granos.
- ✓ En grupos escogerán un tema para exponer en la formación.
- ✓ Cada exposición tendrá un límite de tiempo y contará con una actividad para la formación como refuerzo del tema visto.

Ambiente: English Lab / Basement 2

Material: Computadores, internet.

Actividad de evaluación: Evidencia de conocimientos número 3 (Desarrollo de Procesos Comunicativos)



Forme un grupo de máximo tres integrantes, siendo muy creativos escribirán un script o guion en Inglés para grabar un video recreando una receta típica colombiana de un platillo, el video debe mostrar el vocabulario visto en la formación de acuerdo a la teoría de tipos de métodos y técnicas de cocción. Su desempeño debe ser aceptable con relación a su habilidad comunicativa (pronunciación y coherencia al momento de hablar)

Tiempo: 15 horas

¡Recuerde!

Los análisis de las actividades desarrolladas deben tenerse en cuenta durante todo el desarrollo de la guía

Actividad 6. (Contextualización del Desarrollo Humano) (Interacción Contexto Productivo)

Con base en los ejercicios anteriores y en mis conocimientos, completo el cuadro

Tabla 1 Contextualización del Desarrollo Humano

Fuente: Elaboración Equipo de desarrollo curricular

Aprendí que :	Para poner en práctica lo que aprendí, debo :
El desarrollo humano integral es:	Poseer los siguientes principios y valores:
El auto aprendizaje me aporta porque:	En el ambiente de aprendizaje:
El trabajo colaborativo es:	Desde la autogestión

Actividad de evaluación: Evidencia de conocimientos número 3 (Interacción Contexto Productivo)



Con el fin de “monitorear” permanentemente mi aprendizaje y autoevaluar la calidad del desarrollo de cada una de las actividades prescritas. Autoevalúo conscientemente mi participación y el logro del objetivo final. En la siguiente matriz de valoración y con una escala de 1 a 5 donde 1 es deficiente, 2 es aceptable, 3 es regular, 4 es bueno y 5 es excelente.

Tabla 2 Matriz de valoración.

Fuente: Elaboración Equipo de desarrollo curricular

Criterio de evaluación	1	2	3	4	5
Vivencia su proyecto de vida en el marco del Desarrollo Humano Integral					
Aporta elementos en la construcción colectiva del Conocimiento a través de la motivación y la autogestión.					
Identifica e integra los elementos de su contexto que le permiten redimensionar su proyecto de vida					
Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el Mejoramiento personal.					
Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo.					
Regular su comportamiento actuando con base en normas, principios y valores universalmente reconocidos.					

3.1 Actividades de evaluación.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
<u>Evidencia de conocimiento</u> •	- El aprendiz logra Identificar y sistematizar semejanzas, diferencias, utilidad, cambios y categorías. - Comprender narraciones cortas orales y escritas acerca de situaciones que ocurren en el momento de la expresión, utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante. - Comprender recomendaciones sobre conductas seguras en el lugar de trabajo, utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante. - Vivencia su proyecto de vida en el marco del Desarrollo Humano Integral. Aporta elementos en la construcción colectiva del conocimiento a través de la motivación y la autogestión	Examen de opción múltiple única respuesta
<u>Evidencia de desempeño</u> •	El aprendiz logra identificar los mecanismos de contaminación de los alimentos, fuentes de alimentación, enfermedades transmitidas, y normas de residuos sólidos, para realizar trabajos de forma segura y responsable con el medio ambiente en su desempeño laboral	Listas de chequeo (Manipulación de A y B)



	- Participa en juegos de rol guiados o situaciones simuladas relacionadas con el intercambio de información personal, expresiones de saludo y demás utilizando vocabulario y gramática básica junto con el uso de fórmulas de cortesía en un ambiente laboral. - Identifica e integra los elementos de su contexto que le permiten redimensionar su proyecto de vida Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal.	Rubricas de evaluación (Procesos Comunicativos) Anexo 2
<u>Evidencia de producto</u>	- El aprendiz logra transmitir sus conocimientos frente a las prácticas de seguridad y salud en el trabajo teniendo en cuenta el entorno social y el marco de la sustentabilidad - Expresa el quehacer diario personal y laboral utilizando vocabulario y gramática acorde con nivel principiante. - Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo. - Regular su comportamiento actuando con base en normas, principios y valores universalmente reconocidos.	Rubrica de valoración de evidencia de desempeño (Manipulación de A y B) Anexo 1 Listas de chequeo (Procesos Comunicativos) Anexo 3 Técnicas: Formulación de preguntas Instrumento: lista de chequeo

4. RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE

Ambiente(s) requerido: (Ambientes de formación dotados con los mínimos planteados en la norma NTC 4595 de 1999).

- ✓ Ambientes de aprendizaje.
- ✓ Biblioteca.
- ✓ Ambiente de navegación.

Material(es) requerido:

- ✓ Material interactivo: equipo de cómputo, proyector, internet, extensión, toma corriente.
- ✓ Software: editores de texto, Office, Adobe.
- ✓ Papelería: cartulina, marcador borrable y no borrable, resmas de papel (carta y oficio), papel de colores, papel periódico, impresiones.
- ✓ Materias de apoyo: bases de datos, bibliografía.



5. Glosario de términos

- ✓ **Controlado:** Condición obtenida por cumplimiento de los procedimientos y de los criterios marcados.
- ✓ **Controlar:** Adoptar todas las medidas necesarias para asegurar y mantener el cumplimiento de los criterios establecidos en el plan de HACCP.
- ✓ **Desviación:** Situación existente cuando un límite crítico es incumplido.
- ✓ **Diagrama de flujo:** Representación sistemática de la secuencia de fases u operaciones llevadas a cabo en la producción o elaboración de un determinado producto alimenticio.
- ✓ **Fase:** Cualquier punto, procedimiento, operación o etapa de la cadena alimentaria, incluidas las materias primas, desde la producción primaria hasta el consumo final.
- ✓ **Límite crítico:** Criterio que diferencia la aceptabilidad o inaceptabilidad del proceso en una determinada fase.
- ✓ **Medida correctiva:** Acción que hay que realizar cuando los resultados de la vigilancia en los PCC indican pérdida en el control del proceso.
- ✓ **Medida de control:** Cualquier medida y actividad que puede realizarse para prevenir o eliminar un peligro para la inocuidad de los alimentos o para reducirlo a un nivel aceptable.
- ✓ **Peligro:** Agente biológico, químico o físico presente en el alimento, o bien la condición en que éste se halla, que puede causar un efecto adverso para la salud.
- ✓ **Plan de HACCP:** Documento preparado de conformidad con los principios del sistema de HACCP, de tal forma que su cumplimiento asegura el control de los peligros que resultan significativos para la inocuidad de los alimentos en el segmento de la cadena alimentaria considerado.
- ✓ **Punto crítico de control (PCC):** Fase en la que puede aplicarse un control y que es esencial para prevenir o eliminar un peligro relacionado con la inocuidad de los alimentos o para reducirlo a un nivel aceptable.
- ✓ **Sistema de HACCP:** Sistema que permite identificar, evaluar y controlar peligros significativos para la inocuidad de los alimentos.
- ✓ **Transparente:** Característica de un proceso cuya justificación, lógica de desarrollo, limitaciones, supuestos, juicios de valor, decisiones, limitaciones, e incertidumbres de la determinación alcanzada están explícitamente expresadas, documentadas y accesibles para su revisión.
- ✓ **Validación:** Constatación de que los elementos del plan de HACCP son efectivos.
- ✓ **Verificación:** Aplicación de métodos, procedimientos, ensayos y otras evaluaciones, además de la vigilancia, para constatar el cumplimiento del plan de HACCP.
- ✓ **Vigilar:** Llevar a cabo una secuencia planificada de observaciones o mediciones de los parámetros de control para evaluar si un PCC está bajo control.

Interacción Contexto Productivo

- ✓ **Competencia:** Capacidad para interactuar idóneamente consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos productivo y social.
- ✓ **Competencia Básica:** Capacidad de una persona para interactuar idóneamente en el Mundo de la Vida; posibilitan el Desarrollo Humano Integral, la realización personal, la ciudadanía activa, la inserción en los contextos productivo y social, y la transformación de la realidad.
- ✓ **Competencia Laboral:** Para el SENA, la competencia laboral es la capacidad de una persona para desempeñar funciones productivas en contextos variables, con base en los estándares de calidad establecidos por el sector productivo.
- ✓ **Zubiri :** Xavier Zubiri (San Sebastián, 1898 - Madrid, 1983) Filósofo y teólogo español. Estudió en Lovaina, Madrid y Friburgo. Fue discípulo de Ortega y Gasset y más tarde, de Heidegger. Desempeñó la cátedra de Historia de la Filosofía en la Universidad de Madrid desde 1926 hasta 1935, y luego vivió, hasta 1939, en Roma y en París.



6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

(Manipulación de Alimentos)

- ✓ Enfermedades de transmisión alimentaria. (19-07-2017). Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=7njiT8VBGOM>
- ✓ "Los 14 patógenos principales transmitidos por los alimentos". (19-07-2017). Obtenido de: <https://www.fda.gov/food/resourcesforyou/healtheducators/ucm091976.htm>
- ✓ SSOP Procedimientos Operativos Estandarizados de Sanitización. (19-07-2017). Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=-5tMogUSHTM>
- ✓ García, F., et al. (2007a). Mecanismos de Transmisión. *Técnicas de servicio y atención al cliente, segunda edición*. Paraninfo, 50-53. *Gale Virtual Reference Library*. Recuperado el 6 de julio de 2017 de: go.galegroup.com/ps/i.do?p=GVRL&sw=w&u=sena&v=2.1&id=GALE%7CCX2648200019&it=r&asid=24e899d694f1be9b5e12e17c9939c81b
- ✓ García, F., et al. (2007b). Seguridad e Higiene en la Manipulación de Alimentos: Ejercicios. *Técnicas de servicio y atención al cliente, segunda edición*. Paraninfo, 74. *Gale Virtual Reference Library*. Recuperado el 6 de julio de 2017 de: go.galegroup.com/ps/i.do?p=GVRL&sw=w&u=sena&v=2.1&id=GALE%7CCX2648200025&it=r&asid=1ae8f769e71b209cf31155993de3f20b
- ✓ Ministerio de Salud y Protección Social (2013, 22 de julio). Resolución 2674 de 2013. Recuperado el 6 de julio de 2017 de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=54030>
- ✓ Ministerio de Salud y Protección Social (2015, 11 de marzo). Resolución 0719 de 2015. Recuperado el 6 de julio de 2017 de: <https://es.scribd.com/document/335697671/Resolucion-0719-de-2015-4-pdf>
- ✓ Como hacer mapas mentales: <https://www.youtube.com/watch?v=OBYXSpZGVog> Recuperado el 06 julio de 2017
- ✓ "Saneamiento: Control integral de plagas en el sector alimentario" <https://www.youtube.com/watch?v=wbSTjoi03YM> Recuperado el 06 julio de 2017
- ✓ "El plan de saneamiento básico" <https://www.youtube.com/watch?v=SJSas1BBiQ> Recuperado el 06 julio de 2017

(Desarrollo de Procesos Comunicativos)

- ✓ WORDREFERENCE, Collins. *Word Reference English-Spanish Dictionary*© 2014. Recuperado de: <http://www.wordreference.com>

CIBERGRAFÍA

- ✓ Amigos ingleses; Publicado el 22 mar. 2018. **Diferencias entre el inglés británico y americano**
https://www.youtube.com/watch?v=i_YLiAOt0qE
- ✓ Alejo Lopera Inglès, Publicado el 26 jun. 2015, Cómo decir la hora en Inglés
<https://www.youtube.com/watch?v=Vx2PTn9B6n0>



- ✓ Quizlet.com, plataforma interactiva para la enseñanza y creación de vocabulario en diferentes áreas.
- ✓ [www.english-hilfen](http://www.english-hilfen.de), plataforma para la enseñanza de idiomas.
- ✓ English-Helfen; <http://www.english-hilfen.de> Actividades practicas.
- ✓ Alejo Lopera, Publicado el 26 nov. 2015, Presente simple en Inglés
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=aV5FfVDXxj8>
- ✓ Alejo Lopera, Publicado 28 oct 2014, presente simple tercera persona.
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=fohhCy7JFhs>
- ✓ 8. Morris, E. (2010) Flash on English for cooking, Catherine and Reception; ESP Series editor. Recuperado de: [https://es.scribd.com/document/132939083/Flash-on-English-for-Cooking-Catering-and](https://es.scribd.com/document/132939083/Flash-on-English-for-Cooking-Catering-and-Reception) Reception.
- ✓ Francisco ochoa Inglés Fácil, Publicado el 25 oct. 2017, El pasado simple y el auxiliar DID.
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=wLuNOWXw96c>
- ✓ <https://www.myenglishpages.com> página interactiva.
- ✓ Inglesamericano101, Publicado el 27 mar. 2018. Expresiones más usadas en el idioma Inglés.
- ✓ 12. Amigos Ingleses, Publicado el 19 may. 2016, Clase de Inglés – cocinando. <https://www.youtube.com/watch?v=1atQF2CBLWo&t=118s>
- ✓ 13. Suoerholly, Publicado el 1 oct. 2017, Inglés básico, el presente, <https://www.youtube.com/watch?v=sAIYXC4Aihw>
- ✓ 14. inglés Kike Rodríguez, Publicado el 29 ago. 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=uxg75mOm9ek>
- ✓ 15 Woodward.com, Personal Information, actividades prácticas y gramaticales.
- ✓ 16. Morris, E. (2010) Flash on English for cooking, Catherine and Reception; ESP Series editor. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/132939083/Flash-on-English-for-Cooking-Catering-andReception>.

(Interacción Contexto Productivo)

- ✓ **SENA**, Reglamento del Aprendiz
- ✓ **Documental el secreto** <http://www.youtube.com/watch?v=rLYo1OOii8s>
- ✓ **LA PRÁCTICA REFLEXIVA EN EDUCACIÓN**, Escrito por Fernando Bárcena Orbe
- ✓ **NO SE CAMBIA LA SOCIEDAD POR DECRETO**, Escrito por Michel Crozier
- ✓ **SENA**, Video institucional http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=U_exqn8Khpk
- ✓ <http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-208081.html> , Al tablero el periódico de un país que educa y se educa, N° 51 JULIO - AGOSTO 2009, Enseñar y aprender de la diversidad y en la diversidad Lama-Bonilla, Rafael. Desafío Cibernético. El Nuevo Día. 13 de abril de 2003.
- ✓ La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un documento que marca un hito en la historia de los derechos humanos. Elaborada por representantes de todas las regiones del mundo con diferentes antecedentes jurídicos y culturales, la Declaración fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, el 10 de diciembre de 1948 <http://www.un.org/es/universal-declaration-human>



- ✓ [rights/
http://www.historiasyreflexiones.com/los-dos-hermanos/](http://www.historiasyreflexiones.com/los-dos-hermanos/)
- ✓ Lenard, George. Employers Using Facebook for Background Checking: Is it Legal? September 1, 2006
<http://www.employmentblawg.com/2006/employers-using-facebook-for-background-checks/htm.html> Retrieved April 26, 2008
- ✓ Morales Lebrón Mariano. Diccionario Jurídico Según La Jurisprudencia del Tribunal Supremo de Puerto Rico. Volumen IA. Marx Law
 - Library. Ohio.. Págs. 230-236
- ✓ Pfaff, Erin. Myspace & Facebook: When does off-campus speech warrant off-campus penalties? Spring 2006
<http://mail.google.com/mail/?ui=2&ik=051c5fc09b&view=pt&search=inbox&the=-11901b3>
 - March 30, 2008
- ✓ Rowe, Joslin. Employers use Facebook for further background checks. July 18, 2007
<http://mail.google.com/?ui=1&ik=051c5fc09b&view=pt&th=119683143045f354&search>
- ✓ Starnier, Tom. Creative Recruiting on the Rise.
<http://www.hreonline.com/HRE/story.jspID=77275202>. Retrieved March 30, 2008.
- ✓ <http://estretegiasdemediacion.blogspot.com.co/>

Autor	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
	JUAN PABLO FERNANDEZ SARMIENTO	INSTRUCTOR.	Alimentos y Bebidas.	13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.
	RONALD FERNANDO QUINTANA ARIAS.	INSTRUCTOR.	Alimentos y Bebidas.	13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.
	PATRICIA LEURO	INSTRUCTOR.	Alimentos y Bebidas.	13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.
	SANTIAGO GALEANO	INSTRUCTOR.	Alimentos y Bebidas.	13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.
	MIGUEL MORTIGO	INSTRUCTOR.	Alimentos y Bebidas.	13 DE SEPTIEMBRE DEL 2017.



	PAOLA HERNANDEZ	ANDREA	INSTRUCTOR.	Alimentos Bebidas.	y	13 SEPTIEMBRE DEL 2017.	DE
--	--------------------	--------	-------------	-----------------------	---	-------------------------------	----

7. Control del documento

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del cambio
Autor (es)	EDY MAYERLY GONZALEZ C.	INSTRUCTOR.	Alimentos y Bebidas.	18 DE OCTUBRE	AJUSTES DISEÑO CURRICULAR

ANEXOS

ANEXO 1. RUBRICA DE EVALUACIÓN (El aprendiz debe solicitar el espacio y equipos para realizar la exposición)

AUTOR: Grupo de Desarrollo Curricular

RASGO	INDICADORES		
PRESENTACIÓN (10%)	1. Tiene máximo 10 diapositivas. 2. La primera diapositiva incluye Título, nombre, carrera, trimestre y grupo. 3. Se diferencian con el título las diapositivas de objetivo, metodología, resultado, conclusiones y bibliografía. 4. Evita usar texto y en su lugar usa esquemas. 5. La presentación no dura más de 15 minutos. 6. Al final de la presentación solucionan las dudas de los presentes. (10%)	La presentación incluye sólo cinco de los seis ítems solicitados. (7%)	La presentación incluye al menos un ítem solicitado. (3%)
ESTRUCTURA (50%)	Incorpora el 100% de los componentes solicitados. (30%) 1. Ambiental. 2. Social. 3. Económico.	Incorpora al menos dos de los tres componentes solicitados. (20%)	Incorpora al menos una de los componentes solicitados. (10%)
	Utiliza las características del organizador para <u>establecer problemáticas ambientales, peligros y riesgos de las personas en su desempeño laboral según marco normativo.</u> (20%)	Al menos dos de los componentes solicitados <u>establecen problemáticas ambientales, peligros y riesgos de</u>	Al menos uno de los componentes solicitados <u>establece problemáticas ambientales, peligros y riesgos</u>



		<u>las personas en su desempeño laboral según marco normativo (15%)</u>	<u>de las personas en su desempeño laboral según marco normativo (10%)</u>
CONCLUSIONES (30%) 1 DIAPOSITIVA	Incluye una conclusión con la extensión solicitada. (10%)	Incluye una conclusión, pero no cumple con la extensión solicitada. (4%)	No incluye una conclusión. (0%)
	Su conclusión incluye una idea central y tres ideas secundarias. (20%)	Su conclusión incluye una idea central y al menos dos ideas secundarias. (15%)	Su conclusión posee al menos una idea central. (5%)
FUNDAMENTACIÓN (10%)	Integra al menos cinco referencias bibliográficas en formato APA. (10%)	Integra al menos Cuatro referencias bibliográficas en formato APA. (7%)	Integra al menos una referencia bibliográfica en formato APA. (2%)

Anexo 2. Rubrica de evaluación con respecto a las exposiciones y presentaciones orales

<i>Categoría</i>	<i>Insuficiente</i>	<i>Aceptable</i>	<i>Bueno</i>	<i>Excelente</i>
<i>Gramática</i>	Difícilmente emplea las formas gramaticales vistas en la formación	A veces usa las formas gramaticales vistas en la formación	Utiliza en su discurso la mayoría de formas gramaticales	Usa adecuadamente y en gran número las formas gramaticales
<i>Pronunciación</i>	Su pronunciación es difícil de entender	Es comprensible su pronunciación, sin embargo no es del todo clara	Habla claramente y se expresa adecuadamente, aun así debe mejorar en algunos aspectos	Habla muy claro y fluido.
<i>Entonación</i>	Su entonación no es acorde a lo que desea expresar, y el mensaje es confuso	En ocasiones la entonación es correcta, más sin embargo no es suficiente	Entona acorde a lo que desea expresar y el mensaje es suficientemente claro	Su entonación es clara y muy buena, se comunica adecuadamente sin errores muy visibles.



Contenido	La exposición o presentación no tiene ninguna relación o coherencia con lo pedido.	El tema medianamente tiene coherencia y relación con lo pedido	El tema es pertinente y está dentro de los parámetros dados	El tema es acertado y cuenta con la mayor parte de parámetros dados para su exposición o presentación
Límite de tiempo	La presentación es muy simple y duro mucho menos de lo requerido	La duración de la presentación fue menos de lo requerido	La presentación duro lo necesario	La presentación cumplió con el tiempo estimado.

Nombre del Instructor: _____

Nombre del Aprendiz (ces)

Anexo 3. Lista de Chequeo con relación a la evaluación del video por grupos.

Lista de chequeo para la evaluación del video

Fecha: _____

Coordinación: _____

Programa: _____

Nombre del Instructor: _____

Nombre _____ de _____ los _____ aprendices:

N°	Indicador	Si Cumple	No cumple	Comentarios
1	El tema mostrado en el video está acorde al nivel que se describe en el programa			
2	El video el o los aprendices hablan claramente con muy pocos errores en pronunciación			
3	Se nota que cuenta con una previa preparación y organización para la realización del video			
4	El aprendiz describe claramente los utensilios a usar durante la preparación del platillo			
5	En el video se ve y se entiende claramente los			



	ingredientes a utilizar para la receta			
6	En el video se ve claramente los tipos de cocción, técnicas y tipos de alimentos.			
7	El aprendiz cumple con el tiempo mínimo y máximo del video propuesto por el instructor.			
8.	En el video se evidencia el paso a paso de la receta y un orden lógico para su presentación			
9.	El video muestra claramente la temática expuesta por los aprendices			
10.	El video es innovador y creativo			



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. Identificación de la guía de aprendizaje

- ✓ Denominación del programa de formación: **Técnico de Cocina.**
- ✓ Código del programa de formación: **635503.**
- ✓ Nombre del proyecto: **Aplicación de técnicas y procedimientos en establecimientos**
- ✓ Fase del proyecto: **Ejecución.**
- ✓ Actividad de proyecto: **Disponer los recursos para la preparación de alimentos.**
- ✓ Competencia:
 - ✓ **Manipulación alimentos.**
 - ✓ **Control del manejo de las materias primas en la producción de alimentos.**
 - ✓ **Preparación de alimentos (Cocina).**
 - ✓ **Preparación de alimentos (Repostería).**
 - ✓ **Implementación de hábitos saludables.**
 - ✓ **Ejercicio de los derechos fundamentales del trabajo.**
 - ✓ **Interacción en lengua inglesa.**
- ✓ Resultados de aprendizaje a alcanzar:
 - ✓ **Aplicar prácticas higiénicas y medidas de protección en la preparación de alimentos de acuerdo con la normatividad sanitaria y plan de saneamiento.**
 - ✓ **Solicitar materias primas de acuerdo con órdenes de producción, receta estándar, fichas técnicas, procedimientos y principios éticos de responsabilidad.**
 - ✓ **Efectuar procedimientos de alistamiento en materias primas de acuerdo con técnicas, parámetros de producción y calidad.**
 - ✓ **Realizar preparaciones de base de repostería y panadería de comedor según técnicas, orden de producción y normatividad sanitaria.**
 - ✓ **Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.**
 - ✓ **Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.**
 - ✓ **Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.**
 - ✓ **Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.**
 - ✓ **Valorar la importancia de la ciudadanía laboral con base en el estudio de los derechos humanos y fundamentales del trabajo.**
 - ✓ **Practicar los derechos fundamentales del trabajo de acuerdo con la constitución política y los convenios internacionales.**
 - ✓ **Reconocer el trabajo como uno de los elementos primordiales para la movilidad social y la transformación vital.**
 - ✓ **Participar en acciones solidarias orientadas al ejercicio de los derechos humanos, de los pueblos y de la naturaleza**
 - ✓ **Participar en intercambios conversacionales básicos en forma oral y escrita en inglés en diferentes situaciones sociales tanto en la cotidianidad como en experiencias pasadas.**
 - ✓ **Llevar a cabo acciones de mejora relacionadas con el intercambio de información básica en inglés, sobre sí mismo, otras personas, su contexto inmediato así como de experiencias pasadas.**
- ✓ Duración de la guía: **Total 216 Horas.**



2. 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.

3. 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.

IMPLEMENTACION DE HABITOS SALUDABLES

Primeros auxilios. (Actividad en grupo): Realice la siguiente actividad de acuerdo a las indicaciones dadas por su instructor:

- ✓ Forme grupos de cinco personas.
- ✓ Observen la imagen e identifiquen que tipo de lesión puede ser, qué la causa o produce y cuáles serían las consecuencias de tener una lesión de ese tipo, participen del debate en formación.



Figura 1.

Recuperado de: mejorsalud.com (2017). Esguinces: ¿Por qué suceden? ¿Cómo se tratan?

<https://mejorconsalud.com/esguinces-por-que-suceden-como-se-tratan/>

INTERACCION EN LENGUA INGLESA

Recuerde contestar las respuestas de manera individual para luego ser socializadas con sus compañeros y almacenar las evidencias de aprendizaje en su carpeta de evidencias.

- ✓ Intro to English general course
- ✓ Telling the time and important dates
- ✓ Foods and Preparation
- ✓ Cooking Techniques
- ✓ Simple present and simple past

1. Evidencia de aprendizaje (Intro to English general course)

- ✓ Correcto uso del lenguaje.
- ✓ Recursividad comunicativa para hacerse entender.
https://www.youtube.com/watch?v=i_YLiAOt0qE
- ✓ Con base en el video describa cuales son las principales diferencias entre el Inglés Americano y el Inglés Británico.



- ✓ Busque en internet expresiones o palabras que sean diferentes en Inglés americano e Inglés británico, ejemplo: la palabra apartamento; Department (Inglés Americano) Flat (Inglés Británico).
- ✓ Socialice con sus compañeros y añada más palabras o vocabulario si es necesario.
- ✓ Profundizarán el tema con el instructor a cargo y con los demás compañeros de la formación.

Ambiente: English Lab.

Materiales: Esfero, portafolio del aprendiz y computador.

2. Evidencia de aprendizaje (Telling the time and important dates)

<https://www.youtube.com/watch?v=Vx2PTn9B6n0>

- ✓ De acuerdo al video escriba en su cuaderno la información que le están describiendo.
- ✓ En grupos de dos o tres aprendices realizaran el siguiente ejercicio, cada uno en una hoja escribirá 6 diferentes horas (en número) e intercambiaran las hojas y escribirán de forma formal e informal las horas según aprendieron en el video.

<https://quizlet.com/3hrh26>

- ✓ Realice los ejercicios de la plataforma para reforzar sus conocimientos en el tema.

https://www.englisch-hilfen.de/en/exercises/various/cardinal_ordinal_numbers.htm

- ✓ Presente la evidencia de conocimiento y envíe el resultado a su instructor a su correo con el pantallazo de su resultado.

<https://www.englisch-hilfen.de/en/exercises/various/time.htm>

- ✓ Presente la evidencia de conocimiento y envíe el resultado a su instructor a su correo con el pantallazo de su resultado.

Ambiente: English Lab.

Materiales: Esfero, portafolio del aprendiz y computador.

Todo el personal que trabaja en la cocina debe tener conocimientos sobre los diferentes tipos de comida y sus especificaciones a la hora de prepararlos, por eso en este módulo usted tendrá como objetivo estudiar y desarrollar la teoría sobre: proveedores, ordenar la comida de forma correcta para su uso y diferentes tipos de comida.

3. Evidencia de aprendizaje (Foods and Preparation)

El instructor a cargo, le dará un material en formato PDF del libro: **Catering cooking and Service** Modulo 3, paginas 55 a la 76 donde podrá encontrar los siguientes temas:

- ✓ Sourcing Suppliers
- ✓ Different kinds of suppliers
- ✓ Ordering and Storing food
- ✓ Food preparation: Pulses, Cereals, Cooking fats, Fruits and vegetables, Meat, Poultry, Eggs, Fish.



- ✓ Con ayuda de un diccionario o traductor extraerá el vocabulario de cada tema y lo consignará en su cuaderno.

Ambiente: English Lab.

Materiales: Esfero, portafolio del aprendiz y computador.

Un buen chef se caracteriza por su profesionalismo y sus bases en técnicas en la preparación de alimentos de acuerdo a las características que ellos poseen, por lo tanto, en esta parte del documento podrán recordar las diferentes técnicas de preparación de alimentos en inglés.

4. Evidencia de aprendizaje (Cooking Techniques)

Se le proveerá un material online del libro **Catering cooking and Service** Modulo 4, páginas 84 a la 96 donde podrá revisar interesante información como: métodos físicos, químicos, físico-químico y biológico de los alimentos, así como técnicas de cocción en agua, para alimentos grasos, en altas y bajas temperaturas, técnicas mixtas y recipientes.

- ✓ Revisará la información con el instructor resolviendo cualquier duda que pueda tener.
- ✓ Escribirá en su cuaderno ideas relevantes de cada tema con el vocabulario específico que lo describe.
- ✓ Por medio de dibujos explicará la información de cada tema.

Ambiente: English Lab.

Materiales: Esfero, portafolio del aprendiz y computador.

5. Evidencia de aprendizaje: (Simple present and simple past)

<https://www.youtube.com/watch?v=aV5FfVDXxj8>

<https://www.youtube.com/watch?v=fohhCy7JFhs>

- ✓ ¿Cuáles son las características del presente simple de acuerdo a los videos?
- ✓ ¿Qué hay que hacer con los verbos en tercera persona? (She – He – It)
- ✓ ¿Cómo se usa el verbo auxiliar Do – Does?

https://www.englisch-hilfen.de/en/exercises/tenses/simple_present_mix.htm

- ✓ Presente la evidencia de conocimientos y envíe por correo su resultado al instructor a cargo por medio de un pantallazo.

<https://www.youtube.com/watch?v=wLuNOWXw96c>

- ✓ ¿Cómo se usa el verbo auxiliar did?
- ✓ ¿Qué tipo de verbos hay en Inglés?

https://www.myenglishpages.com/site_php_files/grammar-exercise-simple-past.php

- ✓ Presente la evidencia de conocimientos y envíe por correo su resultado al instructor a cargo por medio de un pantallazo.

Ambiente: English Lab.

Materiales: Esfero, portafolio del aprendiz y computador.



Tiempo: 15 Horas

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

1. En un grupo de cinco personas, analicen y discutan una receta casera para la preparación del pollo sudado o guisado.
 - ✓ Suban a BlackBoard, en el espacio habilitado por el instructor, un documento con el resultado.
 - ✓ Participe en la actividad “Lluvia de ideas” orientada por el instructor sobre los ingredientes, métodos y técnicas identificados hasta ahora.

Ambiente: aula convencional

Materiales: papel bond tamaño carta, esfero, pos-it de colores, marcadores permanentes y borrables.

Es importante la integración y el trabajo en equipo para ello, en la competencia de implementación de hábitos saludables, se diseñaron diversas actividades con el fin de ejecutar diferentes pruebas de acuerdo con su condición física y sus habilidades en el campo de la actividad física.

IMPLEMENTACION DE HABITOS SALUDABLES

1. **Lesiones en actividades de acondicionamiento físico “Estudio de caso” (INDIVIDUAL).**
Responda las preguntas ¿Por qué se presentan este tipo de lesiones?; ¿Qué consecuencias generan este tipo de lesiones?; ¿De qué manera se debe llevar y cuidar este tipo de lesiones? Asimismo, observe una lesión de esguince en actividad al aire libre como la que se encuentra en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=wkp2mcRD2Dg>.

Tenga en cuenta que un esguince puede ocurrir cuando uno se: cae en un brazo, en un lado del pie o tuerce una rodilla, tobillo o muñeca. Las causas son diversas como: caídas, torceduras o golpes que desplazan la articulación de su posición normal, distendiendo o rompiendo los ligamentos que mantienen esa articulación. Los esguinces de tobillo son una de las lesiones musculoesqueléticas más comunes, podemos clasificarlas de la siguiente manera:

- ✓ **Leve (grado I)** - desgarre parcial o alargado de un ligamento sin pérdida de la capacidad para soportar peso sobre el pie lesionado.
- ✓ **Moderado (grado II)** - desgarre incompleto de ligamento con pérdida moderada de la capacidad de soportar peso sobre el pie lesionado.
- ✓ **Grave (grado III)** - desgarre completo de un ligamento que puede resultar en la pérdida total de la capacidad para soportar peso sobre el pie.

INTERACCION EN LENGUA INGLESA

La necesidad tanto laboral como personal sobre la importancia de manejar un segundo idioma hace que hoy día una persona se vuelva más competente dependiendo también el contexto donde se pueda desenvolver. Uno de los tópicos estándar de las lenguas es el uso de expresiones para explicar o expresar gustos, ideas, emociones, etc.



1. Evidencia de aprendizaje: (English introduction)

<https://www.youtube.com/watch?v=NIUN4v2BsY>

- ✓ Teniendo en cuenta el video revise en internet diferentes expresiones en Inglés y escribálas en su cuaderno
- ✓ En grupos de 3 o 4 aprendices una cartelera escribirán 5 expresiones y las expondrán a la formación
- ✓ Después que todos hayan pasado, el instructor dividirá el grupo en dos, pasarán un aprendiz de cada grupo y harán la mímica de las expresiones vistas en clase y su grupo adivinará. El grupo que más expresiones haya adivinado será el ganador.

Ambiente: aula convencional

Materiales: papel bond tamaño carta, esfero, pos-it de colores, marcadores permanentes y borrables.

2. Evidencia de aprendizaje (Telling the time and important dates)

Se le dará un material para realizar una actividad y presentarla en la formación, En el libro **English for restaurant workers** Unidad 1 *Taking Reservation by telephon*, páginas 16 a la 19.

- ✓ Lea atentamente la conversación y escriba en su cuaderno el vocabulario que no entienda con ayuda de un diccionario o un traductor.
- ✓ Realice los puntos 18 y 19
- ✓ Entregue las respuestas al instructor a cargo.
- ✓ En grupos de 2 o 3 aprendices y escribirán una conversación tomando como ejemplo la conversación de las paginas 16 – 17 haciendo énfasis en horas y fechas.
- ✓ Presente su conversación a la formación.

Ambiente: English Lab

Material: Computadores, esfero y cuaderno de notas

3. Evidencia de aprendizaje (Foods and Preparation)

<https://www.youtube.com/watch?v=1atQF2CBLWo&t=118s>

- ✓ Con relación al video recreará en grupo una receta sencilla de un platillo que usted escoja y haga énfasis en los ingredientes.
- ✓ Presente al instructor para despejar dudas.
- ✓ Presente a la formación su receta.

Ambiente: English Lab

Material: Computadores, esfero y cuaderno de notas

4. Evidencia de aprendizaje (Cooking Techniques)

- ✓ Recreará un platillo donde explicará a la formación diferentes técnicas de cocción de sus ingredientes y las escribirá en una cartelera para presentarla a la formación.
- ✓ Tenga en cuenta el vocabulario dado en las lecturas.
- ✓ Con ayuda del instructor despejará dudas de pronunciación.



Ambiente: English Lab

Material: Computadores, esfero y cuaderno de notas

5. Evidencia de aprendizaje (Simple present and simple past)

<https://www.youtube.com/watch?v=sAIYXC4Aihw>

- ✓ Con un compañero escriba las actividades o acciones diarias que hacen en su vida, en una cartelera hará dibujos donde describirán dichas actividades.
- ✓ Expondrá su cartelera en inglés a la formación
- ✓ Después de finalizar con las exposiciones, el instructor dividirá a los aprendices en dos o tres grupos, pasarán al frente un aprendiz de cada grupo y dibujaran las actividades que el instructor les diga para que el resto de aprendices adivinen, por lo tanto, el grupo con más acciones haya adivinado será el ganador.

<https://www.youtube.com/watch?v=uxg75mOm9ek>

- ✓ De acuerdo a los videos vistos sobre pasado simple, resuelva las siguientes preguntas en Inglés.
- ✓ ¿Qué actividades hizo el fin de semana pasado? What did you do last weekend?
- ✓ ¿Qué hizo el pasado diciembre? What did you do last December?
- ✓ ¿Qué hizo en sus últimas vacaciones? ¿A dónde fue en sus últimas vacaciones? ¿Con quien fue en sus últimas vacaciones? What did you do in your last vacation? Where did you go in your last Vacation? Who did you go in your last vacations?
- ✓ Socialice con sus compañeros sus respuestas.

Ambiente: English Lab

Material: Computadores, esfero y cuaderno de notas

Tiempo: 15 horas

ACTIVIDADES DERECHO AL TRABAJO:

Propósito: Compara las condiciones del trabajo, en el devenir histórico de la humanidad de acuerdo con los derechos humanos y fundamentales del trabajo.

Observe atentamente la película escogida por el instructor: El método película de Marcelo Piñeiro durante la proyección, analice los aspectos que se muestran a continuación, y al finalizar participe del siguiente momento de la sesión:

El método es una película de Marcelo Piñeiro producción realizada en común entre Argentina y España. Basada en la obra de teatro: El método Grönholm, de Jordi Galceran. La trama de esta cinta se desenvuelve en un país que está pasando por problemas económicos y sociales de gran trascendencia, país en el que constantemente se llevan a cabo expresiones violentas en contra del gobierno; uno de los



ambientes de escenificación es una sala en la que estarán los protagonistas que llenaran un formulario, para obtener un trabajo, al avanzar en el desenlace de la historia los protagonistas notaran que los han encerrado, a partir de allí realizaran varios desafíos eliminatorios, centrados en la demostración de los candidatos. Cada situación reta las capacidades de los solicitantes, manteniendo solo los más aptos para tomar el empleo.

Participe del video-foro como ejercicio de análisis de la película observada, que el instructor orientara a través de las siguientes preguntas:

¿Cuál es el contenido temático de la película?

Hay varias historias paralelas que confluyen en ciertos momentos de la cinta. ¿Qué relación encuentra usted entre la vida de los participantes?

¿Ha influido personalmente en algo la película?

¿Le ha enseñado algo?

¿Tiene que ver la película con algún contenido de nuestro estudio, de la vida familiar o privada?

¿Se ven reflejados en algún personaje de la película?

¿Cuál es su reflexión personal acerca de esta cinta?

Escuche atentamente la explicación orientada por el instructor acerca de la definición de trabajo, que tiene como propósito el desarrollo de esta sesión:

Desde los referentes internacionales: El Trabajo como Derecho, está circunscrito a la categoría de Derechos Humanos económicos según el artículo séptimo del Pacto internacional sobre la materia, el cual invita a los Estados a reconocer y garantizar un trabajo digno para sus conciudadanos, con una retribución justa, protección social y satisfacción de condiciones de vida decente para ellos y sus familias (Organización de Naciones Unidas, 1966). Entendiendo dicha declaración, la Organización Internacional del Trabajo propuso desde 1999 el concepto de Trabajo Decente como se describió et supra. Sin embargo, este organismo internacional ha reconocido que el concepto del Trabajo Decente ha evolucionado y que



se ha ido ajustando a las nuevas tendencias del mercado laboral mundial. El Trabajo Decente, debe cimentarse sobre la oferta real de empleo, suficiencia de puestos de trabajo, garantías de protección laboral, y remuneración justa y equitativa que permita a los trabajadores confiar en sus labores y a los empresarios y estados aumentar su desarrollo económico y social (Organización Internacional del Trabajo, 2002). [Recuperado de Marco normativo, jurisprudencial y de recomendaciones de órganos internacionales e internos de protección de derechos humanos: Insumos y directrices para la elaboración de la Política Pública en Derechos Humanos].

El trabajo es un proceso propio en el desarrollo humano, la ejecución del mismo influye, codifica e inspecciona, el intercambio de experiencias entre el hombre y el contexto; en el momento en el que este desarrolla una acción directa sobre la naturaleza, se modifica incluso a él mismo, todo esto tiene un propósito consciente, adaptar los elementos de su realidad priorizando el cubrimiento de sus necesidades básicas, de seguridad y protección, sociales y necesidades de estima. Para que el proceso de trabajo se lleve a cabo se deben visibilizar estos tres momentos: 1) La actividad humana está encaminada a cumplir un fin, es decir, el trabajo mismo. 2) La esencia del trabajo; y 3) las herramientas implícitas con las que el hombre actúa sobre la acción o el objeto a transformar.

El trabajo está constituido como condición fundamental de la existencia humana. Incluso ha sido considerado como deber moral, obligación y como la cúspide de la autorrealización personal. Para el Sena como entidad estatal cuyo propósito principal es orientar procesos de formación encaminados, a la formación para el trabajo, es una prioridad que sus aprendices reconozcan y validen la posibilidad de acceder a un empleo decente.

El término Educación para el trabajo y el desarrollo humano aparece en la Ley 1064 de 2006, y posteriormente es definido en el Decreto 2888 de 2007 como "la formación permanente, personal, social y cultural, que se fundamenta en una concepción integral de la persona, que una institución organiza en un proyecto educativo institucional, y que estructura en currículos flexibles sin sujeción al sistema de niveles y grados propios de la educación formal." [Las comillas son originales]

La Educación para el trabajo y el desarrollo humano reemplaza a la Educación no formal, e incluye los servicios de formación laboral, formación para el trabajo, formación profesional integral.

Según el Artículo 34 del Decreto 2888 de 2007, "los programas de formación profesional integral que se enmarcan en la educación para el trabajo y el desarrollo humano, ofrecidos por el Servicio Nacional de Aprendizaje, Sena, no requieren de registro alguno por parte de las secretarías de educación." [Las comillas son originales] ("Recuperado de: Servicio al Ciudadano. Glosario SENA").



El Estado colombiano plasmó en la carta política de 1991 una serie de principios constitucionales que orientan la protección y la garantía de los derechos de los trabajadores y sus familias. Es así, como desde el mismo preámbulo se exhorta al Estado a brindar trabajo, justicia e igualdad a sus ciudadanos en el marco de un orden político, económico y social justo. Por su parte, en el capítulo correspondiente a los derechos fundamentales, el artículo 25, afirma que “el trabajo es un derecho y una obligación social” con protección en cualquiera de las modalidades en que se ejercite y que este debe ser garantizado en condiciones dignas y justas. En el mismo sentido, el artículo 53 constitucional impone la observancia de los principios mínimos fundamentales que contendrá el estatuto del trabajo, el cual aún no ha sido expedido; pero que sin embargo por interpretación de la corte constitucional deben ser aplicados a las relaciones de trabajo y son: Igualdad de oportunidades para los trabajadores Remuneración mínima vital y móvil Estabilidad laboral Irrenunciabilidad a los derechos mínimos Favorabilidad en la aplicación e interpretación de normas para el trabajador Primacía de la realidad sobre la formalidad Garantía a la seguridad social Protección especial a la mujer, la maternidad y los menores de edad La capacitación, el descanso necesario y el adiestramiento En virtud de estos derechos se forja el trabajo en Colombia. Empero, al observar los datos recientes del DANE, es evidente que los beneficios laborales son inobservados por El Estado y los empleadores, pues más les importan sus intereses económicos que los sociales. En Colombia, el panorama laboral es preocupante. Al respecto, es pertinente indicar que la Procuraduría General de la Nación en estudio reciente concluyó: que, de cada diez colombianos trabajadores, seis no tienen un empleo digno, que el 63% de los trabajadores del país ejercen labores de baja calidad, lo que se representa en desigualdad y desprotección laboral, evidenciando que nuestro país es el más desigual en América Latina. Asimismo, se observa que el 46% de los asalariados devengan menos de 1 salario mínimo mensual y que la forma de vinculación por terceros (cooperativas, empresas de servicios temporales, prestación de servicios) subió al 27,4% en 2007, con proporción semejante de contratación a término fijo. (Recuperado de Procuraduría General de la Nación, 2012).

Realice un texto donde en el que usted exprese a través de sus razones personales la importancia de acceder a un empleo decente. Este ejercicio será evaluado por su instructor como la primera evidencia de conocimiento, en la ejecución de su primer trimestre de formación en Auxiliar en Cocina.

Desarrolle una matriz DOFA donde evidencie las diferencias entre empleo y empleo decente. Este ejercicio será evaluado por su instructor como la segunda evidencia de conocimiento, en la ejecución de su primer trimestre de formación en Auxiliar en Cocina.



EMPLEO		EMPLEO DECENTE	
<u>DEBILIDADES</u>	<u>OPORTUNIDADES</u>	<u>DEBILIDADES</u>	<u>OPORTUNIDADES</u>
<u>FORTALEZAS</u>	<u>AMENAZAS</u>	<u>FORTALEZAS</u>	<u>AMENAZAS</u>

- Haga un ejercicio de Consulta a través de fuentes infográficas que le permitan contextualizar la información desarrollada durante la sesión.
- Grabe un video donde escenifique sus propias vivencias en un día de trabajo. Esta actividad será una evidencia de desempeño.
- Plasme, a través de misivas para pegar en su centro de formación, la importancia de acceder a un empleo decente. Esta actividad será evidencia de producto.

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:

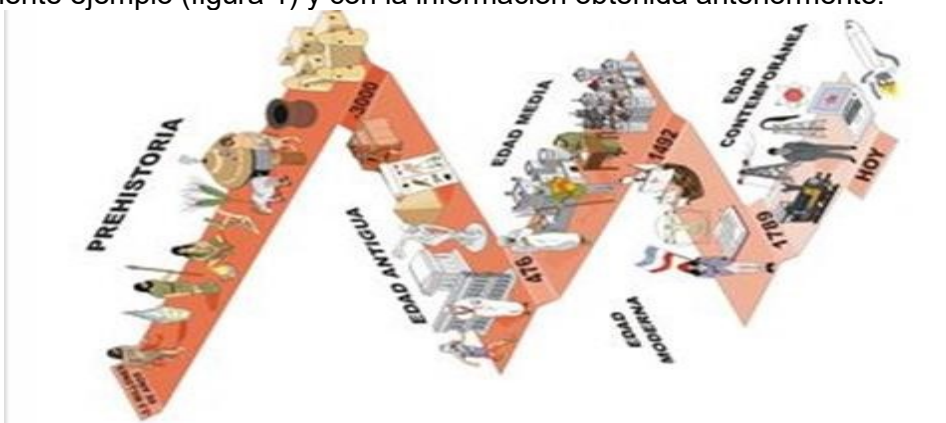


Figura 1: línea de tiempo evolución del Hombre

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](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.

5. Participe en la presentación del instructor sobre las características del negocio de los servicios alimentarios, con la información obtenida desarrolle la *Tabla 2_Matriz de Información* y socialícela:

Tabla 2: Matriz de información. Características de los servicios de alimentación.

Fuente: Elaboración equipo de desarrollo curricular.

Tipo de negocio	Características	Subclases	Población objeto del servicio	Nº de empleados requeridos	Empresa representativa

Ambiente: aula convencional

Materiales: video beam, hojas bon y esferos.

6. Participe en la presentación del instructor sobre la brigada de cocina, que incluye: concepto, cargos, funciones, áreas de trabajo, clasificación y tendencias. Realice un mentefacto (diagrama jerárquico) Figura (3) sobre las funciones, la razón, las tendencias y los componentes de un tipo de brigada asignada por el instructor. Socialícelo y súbalo a la plataforma.

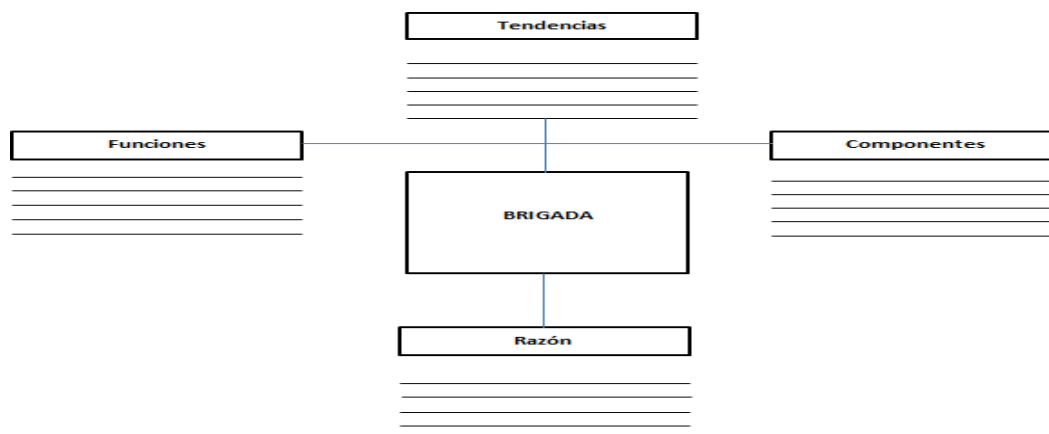


Figura 3: Diagrama jerárquico de una brigada de cocina
Fuente: Elaboración equipo de desarrollo curricular

7. La cocina maneja una terminología técnica que debe apropiar.
Diligencie a mano el [Anexo 2_Vocabulario](#); incluya los términos que van apareciendo durante la formación, preséntelo al instructor y consérvelo como material de consulta permanente.
8. Cocinar bien significa que se utilizan el método y la técnica acordes a la preparación.
Se requiere, por lo tanto, conocer los métodos y las técnicas básicas de cocción, así como su definición, aplicaciones, usos, condiciones, puntos críticos, precauciones y rangos de temperatura.

Consulte en el libro *Base de Cocina de Referencia* el capítulo de “Cocciones” (pp. 360-479); luego elabore las fichas técnicas en el formato disponible en el [Anexo 3_Ficha técnica de métodos de cocción](#), donde se especifican técnicas, métodos, tiempo, temperaturas, productos, equipos y herramientas.

El instructor dirigirá un foro para unificar conceptos y resolver dudas. Las fichas se deben conservar como material de consulta y evidencia.

IMPLEMENTACION DE HABITOS SALUDABLES

1. **Esguinces en la actividad física (actividad individual).** Resuelva la tabla 1 y describa el procedimiento a seguir cuando se presentan este tipo de lesiones. Súbala a la plataforma. Tenga en cuenta el video: “Las lesiones en el fútbol: el esguince de tobillo” que se encuentra en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=drJ6DF3VsFQ>

Tabla 1. Pasos a seguir ante un esguince

1.	
2.	
3.	



4.	
5.	

- ✓ Elevación del miembro lesionado
- ✓ Hacer un vendaje compresivo de la zona dañada.
- ✓ Aplicar hielo o algún mecanismo de frío
- Medicamentos antiinflamatorios y analgésicos.
- ✓ Colocar prótesis.
- ✓ Tratamiento de un Esguince.

2. A partir de la información consignada en los siguientes links resuelva la tabla 2 (trabajo individual).

- ✓ Realice una breve lectura del método CRICER para el tratamiento de lesiones:
<https://bienestarycompeticion.com/2011/05/25/protocolo-cricer-recupera-mas-rapidamente/>
- ✓ Lesiones deportivas
https://www.niams.nih.gov/Portal_en_espanol/informacion_de_salud/Lesiones_deportivas/sports_injuries_ff_espanol.pdf
- ✓ Esguinces
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000041.htm>
- ✓ Primeros auxilios y tratamiento de lesiones
http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/primeros_auxilios_y_tratamiento_de_lesiones.html

Tabla 2. Diagnóstico de lesiones.

Autor: Elaboración propia.

Nombre de la Lesión	Características (¿Qué es?)	Síntomas ¿Cómo se manifiesta?)	Tratamiento (¿Qué Hacer?)	Imagen de la Lesión
Fracturas				
Periostitis				
Esguince				
Luxación				
Distensión Muscular				
Tendinitis				
Contusión				
Calambre Muscular				



Sobrecarga Muscular				
Contractura				
Dolor Lumbar				
Mareo				
Insolación				

3. Desarrollo de habilidades psicomotrices (Por parejas). Realice una sesión funcional combinando velocidad, salto y fuerza abdominal, que será evaluada por el instructor. Tenga en cuenta la metodología de la actividad.

- ✓ **Metodología de la actividad:** (cada actividad funcional (velocidad, salto y fuerza abdominal) se realizará en tres momentos de la sesión).
 - Calentamiento de 20 a 30 minutos de duración.
 - Trabajo de velocidad por parejas desarrollándola con tres variantes dentro de la sesión (20 minutos de duración).
 - Ejecución de saltos de diferentes formas (20 minutos de duración).
 - Realizar trabajo abdominal de tres formas diferentes (20 minutos de duración).

Ambiente: Coliseo y/o cancha.

Materiales: Lasos, conos, cronometro y silbato.

4. Acondicionamiento físico (Por parejas). Ejecute una sesión de agilidad y resistencia usando dos conos con enfoque en las intensas jornadas de trabajo de los aprendices de Alimentos y bebidas trabajando en las extremidades superiores e inferiores.

- ✓ **Metodología de la actividad:**
 - Calentamiento de 20 a 30 minutos de actividad física intensa.
 - Trabajo en parejas para fortalecer extremidades inferiores del cuerpo (30 minutos de duración).
 - Trabajo en parejas para fortalecer extremidades superiores del cuerpo (30 minutos de duración).

Ambiente: Coliseo y/o cancha.

Materiales: Conos, colchonetas, aros, silbato y cronometro.

5. Acondicionamiento físico (INDIVIDUAL). Trabajo de resistencia cardiovascular por medio de un Test de Cooper el aprendiz conoce su condición física.

- ✓ **Metodología de la actividad:**
 - Calentamiento de 20 a 30 minutos de duración.



- Trabajo de resistencia cardiovascular (1 hora de duración).

Ambiente: Cancha 2

Materiales: Conos, cinta métrica y cronometro.

6. La condición física en contextos sociales y productivos (Por parejas) Trabajo de resistencia cardiovascular y fortalecimiento muscular en torno al uso del lazo. Repeticiones de estaciones, prueba de salto T1 y T2 cada una con duración de acuerdo al tiempo. Relevos y recorridos en parejas para demostrar destrezas en el manejo del lazo.

✓ **Metodología de la actividad:**

- Calentamiento de 20 a 30 minutos de duración.
- Prueba de salto en parejas haciendo 30 saltos cada uno (20 minutos de duración).
- Prueba de salto en parejas de 2 minutos cada uno, con estilo libre en los saltos (20 minutos de duración).
- Prueba de resistencia, con estilo libre en 1 minuto cada uno. (20 minutos de duración).

Ambiente: Coliseo.

Materiales: Lazo, aros, silbato, conos y cronometro.

7. La condición física en contextos sociales y productivos (Grupos de 3 personas). Realice un trabajo de resistencia cardiovascular y fortalecimiento muscular en torno al uso del lazo. Repeticiones de estaciones, prueba de salto T1 y T2 cada una con duración de acuerdo al baremo. Relevos y recorridos en grupos para demostrar destrezas en el manejo del lazo.

✓ **Metodología de la actividad:**

- Calentamiento de 20 a 30 minutos de duración.
- Por grupos (3) se hacen saltos con desplazamientos sin equivocarse (20 minutos de duración).
- Por grupos (3) se hacen en un lugar determinado para saltar y realizar cierta cantidad de saltos (20 minutos de duración).
- Por grupos (3) se hacen saltos con desplazamientos sin equivocarse en un tiempo determinado (20 minutos de duración).

Ambiente: Cancha 1.

Materiales: Lazos, cronometro y pito.

8. Acondicionamiento físico (INDIVIDUAL). Realice el test de valoración de la condición física y motriz de los aprendices: cualidades físicas básicas (Fuerza, flexibilidad, resistencia) Control 1.

✓ **Metodología de la actividad:**

- Calentamiento de 20 a 30 minutos de duración.
- Prueba #1- pararse y acostarse, se toman 2 registros de esta prueba cada registro es de 1 minuto.
- Prueba #2- escalera, se toman 2 registros de esta prueba cada registro es de 1 minuto.
- Prueba #3- abdominales, se toman 2 registros de esta prueba cada registro es de 1 minuto.
- Prueba #4- velocidad 20 metros, se toman 2 registros de esta prueba.
- Prueba #5- salto vertical, se toman 2 registros de esta prueba cada registro es de 1 minuto.



Ambiente: Cancha 2

Materiales: Colchonetas, conos, formato de pruebas, esfero y cronometro.

9. Acondicionamiento físico (INDIVIDUAL). Realice el test de valoración de la condición física y motriz de los aprendices: cualidades físicas básicas (Fuerza, flexibilidad, resistencia) Control 2

✓ **Metodología de la actividad:**

- Calentamiento de 20 a 30 minutos de duración.
- Prueba #6- agilidad, se toman 2 registros de esta prueba cada registro es de 1 minuto.
- Prueba #7- flexión sobre un pie, se toman 2 registros de esta prueba cada registro es de 1 minuto.
- Prueba #8- tracción, se toman 2 registros de esta prueba cada registro es de 1 minuto.
- Prueba #9- extensión de brazos en barra, se toman 2 registros de esta prueba.
- Prueba #10- flexión de pecho, se toman 2 registros de esta prueba cada registro es de 1 minuto.

Ambiente: Coliseo

Materiales: Colchonetas, conos, formato de pruebas, esfero y cronometro.

10. Acondicionamiento físico (INDIVIDUAL). Realice el test de valoración de la condición física y motriz de los aprendices: cualidades físicas básicas (Fuerza, flexibilidad, resistencia) Control 3

✓ **Metodología de la actividad:**

- Calentamiento de 20 a 30 minutos de duración.
- Prueba #11- salto de longitud, se toman 2 registros de esta prueba.
- Prueba #12- carreras de 4x9 metros, se toman 2 registros de esta prueba.
- Prueba #13- saltos laterales con cuerda, se toman 2 registros de esta prueba cada registro es de 1 minuto.
- Prueba #14- prueba de flexibilidad, se toman 2 registros de esta prueba.

Ambiente: Cancha 1

Materiales: Cinta métrica, cronometro, conos, lazos y cajón de flexibilidad.

Evidencias 1. Examen.

Prueba de conocimientos de 10 preguntas opción múltiple única respuesta, sobre lesiones y el desarrollo de concomitantes sobre habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social para su correcta identificación y atención.

Evidencia 2. Dramatización.

Realice una dramatización donde aplique procedimientos orientados al perfeccionamiento de la psicomotricidad e identificación en la atención de una lesión física en el contexto productivo y social. Tenga en cuenta la rúbrica calificación de la dramatización (anexo 1). Recuerde que los criterios de evaluación buscan establecer el nivel de aprendizaje y progreso que usted ha alcanzado, con el fin de que pueda determinar los temas y destrezas que necesita retroalimentar.

Evidencia 3. Prueba física.



Realice en el ambiente de formación junto al instructor un test actividades de acondicionamiento físico orientadas al mejoramiento de la condición física en los contextos productivos y sociales. Tenga en cuenta la rúbrica de calificación de prueba física (anexo 2). Recuerde que para obtener el 100% debe cumplir con el promedio de tiempo mínimo estandarizado de todas las actividades seleccionadas.

INTERACCION EN LENGUA INGLESA

La necesidad tanto laboral como personal sobre la importancia de manejar un segundo idioma hace que hoy día una persona se vuelva más competente dependiendo también el contexto donde se pueda desenvolver. Uno de los tópicos estándar de las lenguas es el uso de expresiones para explicar o expresar gustos, ideas, emociones, etc.

1. Evidencia de aprendizaje: (English introduction)

- ✓ Deberá ser capaz de hacer una conversación y presentarla a la formación. Esta conversación deberá tener expresiones del contenido dado en los videos y la investigación que hizo sobre el tema.

Ambiente: English Lab

Material: Esfero y cuaderno de notas

2. Evidencia de aprendizaje (Telling the time and important dates)

- ✓ Recreará una situación cotidiana donde deberá contener números, horas y fechas. Esta actividad la podrá hacer en grupos de dos o tres y cada uno deberá hablar

Ambiente: English Lab

Material: Esfero y cuaderno de notas

3. Evidencia de aprendizaje (Foods and Preparation)

- ✓ Cree una página web (Blog, wiki, etc.) donde deberá compartirlo con el resto de los aprendices en formación, esta página web deberá tener como punto primordial la correcta forma de preparar, almacenar y desinfectar los alimentos.
- ✓ Para la creación de la página web podrá escoger uno de los siguientes temas: Frutas, verduras, carnes o granos.
- ✓ En grupos escogerán un tema para exponer en la formación.
- ✓ Cada exposición tendrá un límite de tiempo y contará con una actividad para la formación como refuerzo del tema visto.

Ambiente: English Lab

Material: Computadores, internet.

4. Evidencia de aprendizaje (Cooking Techniques)

- ✓ Realice una cartelera exponiendo tres técnicas de preparación de alimentos en Inglés y preséntela a la formación.
- ✓ Haga preguntas en ingles a los aprendices sobre su presentación para confirmar que su exposición fue clara y entendida



Ambiente: English Lab

Material: Esfero, cuaderno de notas, papel bond, marcadores, colores, resaltadores

Tiempo: 15 horas

5. Actividad Final

- ✓ Forme un grupo de máximo tres integrantes, siendo muy creativos escribirán un script o guion en Inglés para grabar un video recreando una receta típica colombiana de un platillo, el video debe mostrar el vocabulario visto en la formación de acuerdo a la teoría de tipos de métodos y técnicas de cocción. Su desempeño debe ser aceptable con relación a su habilidad comunicativa (pronunciación y coherencia al momento de hablar)

Tiempo: 15 horas



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 el libro *La cocina de referencia tomo 1* (pp. 14- 19). Para ello, en el taller se verán temas sobre cuchillería profesional . ”.
- ✓ Consulte 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 plastilina y el *Anexo 5_Tabla de Cortes*. Así mismo, revise del libro *La cocina de referencia tomo 2* el capítulo “Entremeses fríos” (73-90). Amplíe el tema sobre empaque al vacío, etiquetado y conservación que se aborda en la competencia básica “control y verificación de materias primas”.

Consultar del libro *La cocina de referencia tomo 1* (pp. 11- 12). Amplíe el tema sobre 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), amplíe 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 frío; sin pardeamiento partiendo del calor; con pardeamiento, combinada; desplazamiento y calentamiento molecular “microondas”), técnicas (pochar, 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. Diligencie el formato de *Panel sensorial Anexo 7*.
11. Realice una *Clasificación de pescados Anexo 8*, de acuerdo a: habitat, 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/eyJyZXN1bHRfcGFnZSI6InZpZGVvc1wvc2VhcmNoliwia2V5d29yZHMlOiJiZWVmln0>, de la The Culinary Institut of America (CIA) y revise los videos relacionados con carnes.

Así mismo, amplíe 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 realizará el siguiente porcionamiento, empacar al vacío 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 de 160 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 vacío 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. Visceras

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 reservarán (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 frío " 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, empacará al vacío por producto, se rotulará con nombre del producto, número 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 porcino 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 poricultores 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 realizarán:
 - ✓ 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 teniendo 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 azúcares cocidos*, “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 realizarán:
 - ✓ 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 “chantilly” (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 por 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 sobre *la base (Crema Inglesa)*. El postre frío o húmedo (llamados así por 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 brûlée.
- ✓ 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:
 - ✓ Éclairs (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 por 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. Confitería

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 frío o húmedo (llamados así por 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.

Competencia: Manipulación de Alimentos.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencias de conocimiento	Identifica los mecanismos de contaminación de los alimentos de acuerdo a factores y fuentes. Identifica los mecanismos de contaminación de los alimentos de acuerdo a factores y fuentes. Define puntos críticos a controlar en el servicio de alimentos y bebidas según fuentes y factores de contaminación. Relaciona sintomatología de enfermedades con riesgos de contaminación en los alimentos. Clasifica residuos de acuerdo con programa de saneamiento Dispone residuos de acuerdo con programa de saneamiento y normatividad.	Cuestionario
Evidencias de desempeño		Lista de Chequeo
Evidencias de producto		Lista de Chequeo

Competencia: Control de manejo de materias primas.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencias de conocimiento	Contribuir a la preservación y mejoramiento del medio ambiente haciendo uso adecuado de los recursos naturales y los creados por el hombre." Consolidar un equipo de trabajo, aportando conocimientos, ideas y experiencias en pro del logro de los objetivos propuestos.	Cuestionario
Evidencias de desempeño		Lista de cheque
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 de 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.	Preparar platos calientes y fríos cumpliendo las recetas estándar y/o los requerimientos del cliente.	Lista de chequeo
Evidencias de producto 1.	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 de 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		Lista de chequeo



1.	Manipular alimentos de acuerdo con la normatividad vigente.	
Evidencias de producto		Lista de chequeo
1.	Determinar las cantidades necesarias para la producción de acuerdo a las recetas estándar y ordenes de producción.	

Competencia: Implementación de hábitos saludables de vida.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencias de conocimiento	Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico.	Cuestionario
1.		
Evidencias de desempeño	Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida.	Lista de chequeo
1.		
Evidencias de producto	Aplica técnicas y procedimientos orientados al perfeccionamiento de la psicomotricidad frente a los requerimientos de su desempeño laboral.	Lista de chequeo
1.		

Competencia Interacción de Lengua Inglesa

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento	1. Comprende narraciones cortas orales y escritas acerca de situaciones que	



Exámenes escritos y orales	ocurren en el momento de la expresión, utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante. 2. Comprende recomendaciones sobre conductas seguras en el lugar de trabajo, utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante.	Examen de opción múltiple única respuesta
Evidencias de Desempeño: Exposiciones	Participa en juegos de rol guiados o situaciones simuladas relacionadas con el intercambio de información personal, expresiones de saludo y demás utilizando vocabulario y gramática básica junto con el uso de fórmulas de cortesía en un ambiente laboral	Rubricas de evaluación
Evidencias de Producto: Video	Expresa el quehacer diario personal y laboral utilizando vocabulario y gramática acorde con nivel principiante.	Listas de chequeo

RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE

Ambiente(s) requerido: (Ambientes de formación dotados con los mínimos planteados en la norma NTC 4595 de 1999).

- ✓ Ambientes de aprendizaje.
- ✓ Biblioteca.
- ✓ Ambiente de navegación.

Material(es) requerido:

- ✓ Material interactivo: equipo de cómputo, proyector, internet, extensión, toma corriente.
- ✓ Software: editores de texto, Office, Adobe.



- ✓ Papelería: cartulina, marcador borrable y no borrable, resmas de papel (carta y oficio), papel de colores, papel periódico, impresiones.
- ✓ Materias de apoyo: bases de datos, bibliografía.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Controlado: Condición obtenida por cumplimiento de los procedimientos y de los criterios marcados.

Controlar: Adoptar todas las medidas necesarias para asegurar y mantener el cumplimiento de los criterios establecidos en el plan de HACCP.

Desviación: Situación existente cuando un límite crítico es incumplido.

Diagrama de flujo: Representación sistemática de la secuencia de fases u operaciones llevadas a cabo en la producción o elaboración de un determinado producto alimenticio.

Fase: Cualquier punto, procedimiento, operación o etapa de la cadena alimentaria, incluidas las materias primas, desde la producción primaria hasta el consumo final.

Límite crítico: Criterio que diferencia la aceptabilidad o inaceptabilidad del proceso en una determinada fase.

Medida correctiva: Acción que hay que realizar cuando los resultados de la vigilancia en los PCC indican pérdida en el control del proceso.

Medida de control: Cualquier medida y actividad que puede realizarse para prevenir o eliminar un peligro para la inocuidad de los alimentos o para reducirlo a un nivel aceptable.

Peligro: Agente biológico, químico o físico presente en el alimento, o bien la condición en que éste se halla, que puede causar un efecto adverso para la salud.

Plan de HACCP: Documento preparado de conformidad con los principios del sistema de HACCP, de tal forma que su cumplimiento asegura el control de los peligros que resultan significativos para la inocuidad de los alimentos en el segmento de la cadena alimentaria considerado.

Punto crítico de control (PCC): Fase en la que puede aplicarse un control y que es esencial para prevenir o eliminar un peligro relacionado con la inocuidad de los alimentos o para reducirlo a un nivel aceptable.

Sistema de HACCP: Sistema que permite identificar, evaluar y controlar peligros significativos para la inocuidad de los alimentos.

Transparente: Característica de un proceso cuya justificación, lógica de desarrollo, limitaciones, supuestos, juicios de valor, decisiones, limitaciones, e incertidumbres de la determinación alcanzada están explícitamente expresadas, documentadas y accesibles para su revisión.

Validación: Constatación de que los elementos del plan de HACCP son efectivos.

Verificación: Aplicación de métodos, procedimientos, ensayos y otras evaluaciones, además de la vigilancia, para constatar el cumplimiento del plan de HACCP.

Vigilar: Llevar a cabo una secuencia planificada de observaciones o mediciones de los parámetros de control para evaluar si un PCC está bajo control.

MANIPULACION DE ALIMENTOS

Ambiente: conjunto de componentes físicos, químicos, y biológicos externos con los que interactúan los seres vivos

A&B: Abreviatura de alimentos y bebidas

Biodiversidad: diversidad de especies vegetales y animales que viven en un espacio determinado.



Diagnóstico es el resultado del análisis que se realiza en una primera instancia y que tiene como fin permitir conocer las características específicas de la situación determinada para así poder actuar en consecuencia, sugiriendo tratamiento o no.

Diagrama de Flujo o Flujograma: Esquema que representa, gráficamente y por medio de símbolos convencionales, los componentes y las etapas de un algoritmo, o proceso para la solución de un problema.

Ecosistema: sistema biológico constituido por una comunidad de seres vivos y el medio natural en que viven.

Establecimiento Gastronómico: Establecimiento industrial, cuyo objeto es transformar alimentos, vender y prestar el servicio de alimentos y bebidas. Puede ofrecer servicios complementarios como la atención de eventos, recreación y otros.

Enfoque: Conducir la atención hacia un tema, cuestión o problema desde unos supuestos desarrollados con anticipación a fin de resolverlo de modo acertado.

Exposición: Explicación, bien sea por escrito o de palabra, o de ambas formas, sobre un tema o un asunto.

Heladería: Establecimiento donde se hacen y venden helados.

Insumo: Conjunto de elementos que toman parte en la producción de otros bienes.

Inventario: Asiento de los bienes y demás cosas pertenecientes a una persona o comunidad, hecho con orden y precisión.

Materia Prima: Sustancia natural susceptible de sufrir cambio, que se transforma industrialmente para crear un producto y que es perceptible a través de los sentidos.

Naturaleza: todo lo que está creado de manera natural

Nutrición: ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo

Norma técnica: es un documento aprobado por un organismo reconocido que establece especificaciones técnicas basadas en los resultados de la experiencia y del desarrollo tecnológico, que hay que cumplir en determinados productos, procesos o servicios.

Organismo: grupo que forman los órganos de un ser vivo, incluyendo sus interrelaciones y las leyes naturales que regulan su funcionamiento

Proceso: Conjunto de fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial.

Procedimiento: Método para ejecutar cosas.

Productividad: Es la relación entre la cantidad de productos obtenida por un sistema productivo y los recursos utilizados para obtener dicha producción. También puede ser definida como la relación entre los resultados y el tiempo utilizado para obtenerlos: cuanto menor sea el tiempo que lleve obtener el resultado deseado, más productivo es el sistema. En realidad, la productividad debe ser definida como el indicador de eficiencia que relaciona la cantidad de recursos utilizados con la cantidad de producción obtenida. Exige eficiencia y eficacia en el desempeño de la organización y en el desempeño individual

Resolución es una condición en la que se busca determinar la solución de una determinada circunstancia. Una resolución de un caso, por lo general es el acto en el que se concluye con un análisis final y definitivo el problema que busca desde una instancia cuestionada y debatida ser resuelto.

Restaurante: Establecimiento público donde se sirven comidas y bebidas, mediante precio, para ser consumidas en el mismo local.

Sistema: Es un conjunto de partes o elementos organizadas y relacionadas que interactúan entre sí para lograr un objetivo. Los sistemas reciben (entrada) datos, energía o materia del ambiente y proveen (salida) información, energía o materia. Es la interrelación entre todas las partes de una estructura.



Teoría : Sistema lógico-deductivo¹ constituido por un conjunto de hipótesis, un campo de aplicación (de lo que trata la teoría, el conjunto de cosas que explica) y algunas reglas que permitan extraer consecuencias de las hipótesis de la teoría. En general las teorías sirven para confeccionar modelos científicos que interpreten un conjunto amplio de observaciones, en función de los axiomas o principios, supuestos y postulados, de la teoría.

DERECHO FUNDAMENTAL PARA EL TRABAJO

Tomado y adaptado de: (Anaya Muñoz, y otros, 2006)

http://www.iepala.es/curso_ddhh/ddhh1609.htm

Abuso (de poder): Forma de ejercicio de los poderes del Estado consistente en desviarse de la finalidad que los inspira

Abuso (del derecho): Principio jurídico que constituye un tipo de limitación del ejercicio de los derechos humanos, consistente en la prohibición de realizar aquellos actos que resultan antisociales por causar un daño a un interés no especialmente protegido, aunque sea realizado en el ejercicio de un derecho objetivamente legal

Acción: Actuación de un sujeto jurídico por virtud de la cual se hace intervenir a un órgano judicial para

Acto (administrativo): Forma de exteriorización de la actividad de la Administración por la que se determina -al menos en parte- el contenido específico de los derechos fundamentales

Acuerdo: la manifestación de una convergencia de voluntades Resolución que se toma entre dos o más partes Las partes involucradas exponen sus argumentos y buscan una posición común; al encontrarla, alcanzan un acuerdo En el proceso de búsqueda de un acuerdo, cada parte cede en pro de los intereses comunes Cada sociedad tiene sus propias características, un conjunto de rasgos, su acervo de costumbres y tradiciones Esta pluralidad de elementos va formando unas pautas de comportamientos singulares, una práctica social

Autoridad: Poder hegemónico ostentado por los órganos del Estado

Autonomía: Autonomía y heteronomía son términos correlativos, elaborados por Kant, de amplia aplicación en la ética La autonomía (auto + ley) hace referencia a guiar la vida según leyes y normas elaboradas por la persona de manera libre y racional Para Kant, la autonomía es la madurez moral de una persona en el ejercicio de su libertad responsable

Beneficencia: Parte de la amistad que lleva a realizar acciones a favor de la persona que se estima En sentido liberal, realizar las acciones que el otro desea que le sean realizadas, con independencia de lo que considere el agente sobre su corrección o incorrección

Bienes (jurídicos): Bienes de la personalidad reconocidos y tutelados por las normas jurídicas

Bioética: Estudio de las implicaciones sociales y morales de la utilización de técnicas, resultantes de los avances en las ciencias biológicas Por ejemplo, si es moralmente aceptable el hecho de clonar seres humanos a partir de una célula madre

Calidad de vida: Conjunto de aspectos que pueden dar idea del grado limitación de la vida personal que produce una enfermedad Sería la medida del grado en que una persona o una sociedad tienen acceso al disfrute de bienes y servicios físicos, sociales y culturales



Capacidad: Es la aptitud de las personas para gobernarse a sí mismas y ejercer eficazmente sus derechos y obligaciones

Clonación: Técnica de reproducción no sexual mediante la cual se obtiene seres genéticamente idénticos al organismo del que proceden

Comités de ética: Comisiones de diversa composición encargadas de estudiar los aspectos éticos de la práctica clínica, la investigación básica o clínica, los experimentos con animales, etc

Compasión: Virtud moral no exclusiva de ninguna religión ni filosofía moral, es percibir como propio el sufrimiento ajeno, es interiorizar el padecimiento de otro ser humano y vivirlo como si se tratara de una experiencia propia No es empatía, dado que esta es espontánea

Competencia: Estado en el que se posee conocimientos, capacidad de raciocinio, habilidades, energía, experiencia y motivación para enfrentar las responsabilidades profesionales

Compromiso: Es una respuesta afectiva en la que convergen deseos y obligaciones y la acción deliberada de actuar de acuerdo con estos

Conciencia: La conciencia es el sentido que tiene una persona de lo correcto y lo incorrecto Por ello, muchos filósofos hablan de ella como la voz de la razón En el ámbito religioso se le conoce como a voz de Dios Para la Psicología, la conciencia envuelve la experiencia interior de la persona en dos sentidos: como el conocimiento reflejo de sí mismo en cuanto a sensaciones, humores, emociones, pensamientos y como el estado de vigilia que permite a la persona darse cuenta de la realidad exterior

Conciliación: es una figura procesal, la cual, junto con el arbitraje y la mediación, son formas alternativas al proceso como solución de conflictos

Condición de vida: son los modos en que las personas desenvuelven su existencia, enmarcadas por características particulares, y por el contexto histórico, político, económico y social en el que les toca vivir

Conducta: Es una palabra que procede de conducir, e indica el modo como se conduce o comporta el ser humano La conducta se halla integrada por una serie de actos y de hábitos o costumbres que siempre responden a unas motivaciones más o menos claras, y que explican por qué hacemos una cosa o porque nos hemos habituado a otra

Conflicto: afligir, infligir El conflicto está referido a dos ámbitos uno a hechos violentos entre personas, grupos de personas o estados Y el otro señala un problema o asunto de discusión y controversia; dilema, desacuerdo, una situación problemática y de difícil solución

Contexto: es un conjunto de realidades, circunstancias que rodean y condicionan una situación; sin las cuales no se puede comprender correctamente Es una situación dada en un entorno físico o de coyuntura puede ser de carácter político, histórico, cultural, geográfico en el cual es considerado un hecho.

Cultura: en sentido amplio, la cultura es el conjunto de elementos que conforman la herencia social común de un pueblo Tales elementos son entre otros, las costumbres, las



leyes, los conocimientos, las creencias, el sistema de valores, artes, oficios y forma de organización

Deberes básicos: Tipo de conductas impuestas en virtud de normas y principios ético-jurídicos, como correlativas a las exigencias de los derechos humanos

Deberes ciudadanos: aquello que se le concede o reconoce a un sujeto Son los inherentes a la persona humana, que les permiten el acceso a condiciones para una vida digna

Declaración: Término utilizado para referirse a un instrumento internacional, generalmente de carácter enunciativo que, a diferencia de un tratado, no genera obligación jurídica.

Demanda: Declaración de voluntad de una persona, formalmente expresada en un escrito dirigido a un tribunal, solicitando que se incoe un proceso y comience su tramitación

Derecho: Forma de poder social que realiza un punto de vista de los valores sociales fundamentales y que delimita las esferas de licitud e ilicitud mediante un sistema de normas dotadas de valor coactivo

Derechos ciudadanos: estar obligado a, compromiso, responsabilidad ética de obrar bajo principios que le atañe a cada persona Deberes fundamentales que una persona como miembro de una comunidad debe cumplir

Desarrollo: Exponer con orden y amplitud una cuestión o un tema Dicho de una comunidad

Desarrollo humano: El desarrollo humano es el proceso de ampliación de las opciones de las personas Para ampliar las opciones de las personas, es necesario expandir las capacidades y funciones humanas En todos los niveles de desarrollo, las tres capacidades esenciales para el desarrollo humano son disfrutar de una vida larga y saludable, tener acceso a la educación y tener un nivel de vida digno Si no se obtienen estas capacidades fundamentales, la variedad de opciones disponibles se limita considerablemente, y muchas oportunidades en la vida permanecen inaccesibles Sin embargo, el dominio del desarrollo humano es mayor: las oportunidades esenciales que las personas valoran en gran medida van desde las oportunidades políticas, económicas y sociales de ser creativos y productivos hasta el goce del respeto propio, el empoderamiento y el sentido de pertenencia a una comunidad El concepto de desarrollo humano es holístico y sitúa a las personas en el centro de todos los aspectos del proceso de desarrollo En reiteradas ocasiones, este concepto se ha malinterpretado y se ha confundido con conceptos y enfoques de desarrollo posteriores

Dignidad humana: En su sentido primario, bondad ontológica intrínseca a todo hombre, que le hace merecedor del respeto y la atención de los demás; el origen filosófico de la idea de la dignidad humana se atribuye a la enseñanza del filósofo alemán Immanuel Kant, quien elaboró una teoría según la cual todo hombre posee una especial dignidad en tanto posee en sí mismo una conciencia de su libertad, de su autonomía y de su responsabilidad

Dilema: Disyuntiva Es un problema sin solución aparente Es un problema cuya solución es también problemática Es aquel problema cuya solución plantea nuevo problema



Dilema ético: Un conflicto de valores o creencias que resulta de una situación en la que la elección de un bien inevitablemente conlleva la pérdida de otro. Surge cuando hay dos o más valores morales o principios éticos en conflicto.

Ética profesional: Los criterios éticos son importantes, para definir los límites de una profesión como la medicina o la enfermería. La mayoría de las profesiones han desarrollado códigos éticos, que identifican las responsabilidades de los profesionales en relación con los pacientes o clientes. Estos criterios se consideran obligatorios para los miembros de una profesión y pueden no ser aplicables a las personas que no pertenecen a ésta o a las relaciones originadas fuera del contexto profesional. Como ejemplos tenemos, además de los médicos y las enfermeras, a los que ejercen su profesión en el terreno judicial (jueces, fiscales, abogados); los dirigentes, los periodistas, los profesores y maestros, los militares y los artistas, los deportistas, entre otros.

Ética: viene del griego Ethos “que significa “modo de vivir”, “costumbres”, y que tiene en el contexto griego una connotación mucho más amplia que la palabra latina mos: moris. Parte de la filosofía que trata de establecer un fundamento para los actos humanos, es decir, una serie de reflexiones sobre principios de acuerdo con los cuales pueden ser calificados de buenos o de malos.

Garantías (de los derechos humanos): Conjunto de instrumentos jurídicos y extrajurídicos por los que tiende a asegurarse el cumplimiento efectivo de los derechos humanos.

Garantías extrajurídicas: Conjunto de factores sociales, de naturaleza política, económica, cultural y religiosa, que determinan la posibilidad de hacer efectivos los derechos humanos en las concretas relaciones sociales.

Identidad: la identidad es la relación que cada entidad mantiene sólo consigo mismo/a. El principio de identidad es un principio clásico de la lógica y la filosofía, según el cual toda entidad es idéntica a sí misma. Por ejemplo, julio césar es idéntico a sí mismo (a julio césar), el sol es idéntico a sí mismo, esta manzana es idéntica a sí misma, etc. El principio de identidad es, junto con el principio de no contradicción y el principio del tercero excluido, una de las leyes clásicas del pensamiento.

Igualdad: Valor jurídico fundamental legitimador de los derechos humanos, cuya realización

social efectiva supone la ausencia de discriminación hacia cualquier sujeto de derecho.

Ilegal: Acto o norma que no es conforme a la ley.

Ilícito: Dícese de aquel acto que es contrario a derecho por lesionar un bien de la personalidad.

Juicio ético: Es el que anida en el ejercicio de la capacidad racional del sujeto, autoconsciente para actualizar su voluntad libre frente a opciones alternativas. Todo juicio moral responde necesariamente a una jerarquización o priorización de los principios y valores que entran en conflicto.

Justicia: es un valor determinado como bien común por la sociedad. Nació de la necesidad de mantener la armonía entre sus integrantes. Es el conjunto de pautas y criterios



que establecen un marco adecuado para las relaciones entre personas e instituciones, autorizando, prohibiendo y permitiendo acciones específicas en la interacción de los mismos. Lo que debe hacerse de acuerdo con lo razonable, equitativo. Lo que es justo otorgar a cada uno. Es un valor, pautas y criterios que regulan las relaciones dentro de una sociedad.

Legitimidad: Atributo del poder político que se da en cuanto al título (grado de consenso entre los ciudadanos).

Moral: Palabra latina mos: moris que significa costumbre, en el sentido de comportamiento adquirido por el hábito. Sin embargo, estos términos se equiparan con demasiada ligereza, en nuestros manuales.

Moralidad: Es carácter ideal de toda moral al deber estar sustentada racionalmente y orientada a contribuir eficazmente a la dignificación de la persona y de la naturaleza.

Multiculturalidad: es una característica ya inherente a nuestra sociedad, consecuencia de la acogida de poblaciones de inmigrantes, que por otra parte ha sido rápida e intensa y, por tanto, ha producido cambios importantes que exige respuesta y adaptación. La integración social y efectiva de la población inmigrante pasa por una igualdad de derechos plena y real. Ciudadanía inclusiva. La desigualdad social acaba afectando a la salud de los inmigrantes. El acceso y uso de los servicios sanitarios es uno de los ejes centrales de la plena integración.

Persona: Sujeto racional consciente. Sujeto titular de derechos y deberes.

Poder: ser capaz de. Ser posible. La facultad, habilidad, capacidad o autorización para llevar a cabo una determinada acción. Se refiere al control, imperio, dominio y jurisdicción que un hombre dispone para concretar algo o imponer un mandato.

Prácticas sociales: conductas habituales compartidos por todos los integrantes de una sociedad. Modos recurrentes de actuar, de comportarse que son aceptados por un grupo de individuos.

Prevaricación: Infracción jurídica consistente en la actuación de un funcionario en contra de los deberes legalmente impuestos al ejercicio de su cargo.

Principio de no injerencia: Principio clásico del derecho internacional, consagrado en el artículo de la Carta de las Naciones Unidas, que consiste en que ningún país puede intervenir en los asuntos internos de otros y que determina, en ocasiones, junto con otros factores, la imposibilidad de protección internacional de los derechos humanos.

Principios: pauta que rige el pensamiento o la conducta. Actuar de conformidad a lo dicta su conciencia. Está ligado a la libertad individual, ya que no es una obligación del exterior, aunque si es influido por la sociedad.

Proceso de auto reconocimiento: propio por uno mismo, por sí solo. Distinguir, examinar nuestro modo de ser. Admitir rasgos, características. lo bueno, lo malo, lo difícil.



Proceso de paz: conjunto de fases sucesivas, errores y avances alcanzados en el logro de un acuerdo que le ponga fin a la guerra

Proclamación: En la terminología de la ONU, una Declaración no se acuerda, sino que se proclama

Profesional: un profesional es una persona que ha contraído un compromiso público específico, de satisfacer una necesidad social y que ha recibido la certificación correspondiente del cuerpo auto-regulatorio al que pertenece, llenando las exigencias públicas de entrenamiento y habilidades para satisfacer las necesidades sociales

Resolución: el significado de la palabra resolución abarca desde la honestidad, la buena fe y la sinceridad humana en general, hasta el acuerdo de los conocimientos con las cosas que se afirman como realidades, los hechos o la cosa en particular; así como la relación de los hechos o las cosas en su totalidad en la constitución del todo, el universo

Respeto: atención, tomar en consideración, reconocimiento miramiento, deferencia que se debe al otro Es un valor que permite reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos

Solidaridad: Valor social fundamental por el que las personas se reconoce como iguales y comprendidos -por igual- en una tarea común

Soporte nutricional: Toda técnica de nutrición artificial, bien sea a través de una sonda al aparato digestivo (nutrición enteral) o al torrente circulatorio (nutrición parenteral)

Totalitario: tipo de Estado donde no se reconocen ni garantizan los derechos humanos, caracterizándose por la imposición de la ideología oficial del autoritarismo y por el imperio del terror

Trabajo: concepto asociado a la ejecución de tareas que implican un esfuerzo físico o mental y que tienen como objetivo la producción de bienes y servicios para atender las necesidades humanas

Transformación de conflictos: modificar algunos caracteres, pautas de solución de conflictos (apoderarse de vidas ajenas sin temor a la sanción, comportamientos crueles sustentados en el poder y la impunidad)) Dar un nuevo modo a la solución de un conflicto de soluciones violentas a pacíficas, transmitiendo pautas de solución de conflictos que se consideren socialmente valiosas, que sean justas

Tratado: tipo de norma de derecho internacional consistente en la celebración de un acuerdo entre Estados con la finalidad de producir unos determinados efectos jurídicos

Tutela (acción de): Acción a través de la cual se garantizan los derechos humanos Valor jurídico fundamental por virtud del cual se pretende garantizar el cumplimiento efectivo de los derechos humanos

Valor moral: Es un resultado de la actividad moral, como parte de la actividad humana, que abarca el amplio campo de las actitudes, actuaciones y comportamientos de los hombres, así como el proceso de educación moral de los individuos, que se producen en el contexto de las relaciones morales



Valor: Ideal pre normativo que inspira cualquier tipo de conducta social y que actúa como criterio legitimador o deslegitimador del mismo

Valores: fuerza, fortaleza Los valores son cualidades que se les confiere a las cosas, hechos o personas

Los valores son inherentes a la persona, como honestidad, lealtad, identidad cultural, respeto, responsabilidad, solidaridad, amor, tolerancia, sinceridad , agradecimiento, laboriosidad, sociabilidad, la humildad y la piedad Son un conjunto de ejemplos que la sociedad propone en las relaciones sociales

Verdad: el significado de la palabra verdad abarca desde la honestidad, la buena fe y la sinceridad humana en general, hasta el acuerdo de los conocimientos con las cosas que se afirman como realidades, los hechos o la cosa en particular; así como la relación de los hechos o las cosas en su totalidad en la constitución del todo, el universo

Verdad: Término ampliamente reflexionado por la filosofía, que presenta diversos modos de entenderse Sin embargo, podemos identificar tres definiciones clásicas: la verdad es lo auténtico, conocimiento verdadero es el que corresponde a la realidad comprobable por medio de los sentidos y la verdad consiste en la conformidad del pensamiento consigo mismo sin contradecirse

Vigencia: Propiedad de las normas jurídicas por virtud de las cuales se afirma su existencia, y en consecuencia, como potencialmente aplicables

6. 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. Bogotá: 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](https://www.slideshare.net/jsebasmd/cortes-14417359). 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/eyJyZXN1bHRfcGFnZSI6InZpZGVvc1wvc2VhcmNoliwia2V5d29yZHMlOiJiZWVmIn0>

IMPLEMENTACION DE HABITOS SALUDABLES DE VIDA

- González-Moro, I. (27 de 09 de 2017). Generalidades de los primeros actitud ante la urgencia vital. Obtenido de <http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/435552534f5f4d555343554c414349c3934e2e5f5052494d45524f535f415558494c494f53.pdf>
- Hendrik de Wit. (2003). *Diseño de un programa de formación en materia de PRL para el sector de hostelería: aplicación del método Pilates para la prevención de TMEs*. IS-0064/2009. Madrid: Escuela de Pilates Wellness and Energy. Obtenido de <http://www.cehat.com/frontend/cehat/Pilates-Como-Prevencion-De-Los-Trastornos-Musculo-esqueleticos-En-Hosteleria-vn4242-vst471>

INTERACCION EN LENGUA INGLESA

- Amigos ingleses; Publicado el 22 mar. 2018. **Diferencias entre el inglés británico y americano** https://www.youtube.com/watch?v=i_YLiAOt0qE
- Alejo Lopera Inglès, Publicado el 26 jun. 2015, Cómo decir la hora en Inglés <https://www.youtube.com/watch?v=Vx2PTn9B6n0>
- Quizlet.com, plataforma interactiva para la enseñanza y creación de vocabulario en diferentes áreas.
[www.english-hilfen](http://www.english-hilfen.de), plataforma para la enseñanza de idiomas.
- English-Helfen; <http://www.english-hilfen.de> Actividades practicas.
- Alejo Lopera, Publicado el 26 nov. 2015, Presente simple en Inglés <https://www.youtube.com/watch?v=aV5FfVDXxj8>
- Alejo Lopera, Publicado 28 oct 2014, presente simple tercera persona.



- <https://www.youtube.com/watch?v=fohhCy7JFhs>
- Morris, E. (2010) Flash on English for cooking, Catherine and Reception; ESP Series editor. Recuperado de: [https://es.scribd.com/document/132939083/Flash-on-English-for-Cooking-Catering-and Reception](https://es.scribd.com/document/132939083/Flash-on-English-for-Cooking-Catering-and-Reception).
 - Francisco ochoa Inglés Fácil, Publicado el 25 oct. 2017, El pasado simple y el auxiliar DID. <https://www.youtube.com/watch?v=wLuNOWXw96c>
 - <https://www.myenglishpages.com> página interactiva.
 - Inglesamericano101, Publicado el 27 mar. 2018. Expresiones más usadas en el idioma Inglés.
 - Amigos Ingleses, Publicado el 19 may. 2016, Clase de Inglés – cocinando.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=1atQF2CBLWo&t=118s>
 - Suoerholly, Publicado el 1 oct. 2017, Inglés básico, el presente <https://www.youtube.com/watch?v=sAIYXC4Aihw>
 - inglés Kike Rodríguez, Publicado el 29 ago. 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=uxg75mOm9ek>
 - Woodwar.com, Personal Information, actividades prácticas y gramaticales.
 - Morris, E. (2010) Flash on English for cooking, Catherine and Reception; ESP Series editor. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/132939083/Flash-on-English-for-Cooking-Catering-andReception>.
 - Diccionario: WORDREFERENCE, Collins. *Word Reference* English-Spanish Dictionary© 2014. Recuperado de: <http://www.wordreference.com>

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Martha Isabel Rincón Báez.	Instructor Asesor metodológico de diseño y desarrollo curricular.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito capital.	Agosto de 2017.
	Ronald Fernando Quintana Arias.	Instructor ciencias.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017.
	Pedro Alberto Morales Aponte.	Instructor cocina.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017.
	Jaime Alberto Franco Osorio.	Instructor cocina.	Centro de Comercio y Servicios- Regional caldas.	Agosto de 2017.
	Juan Pablo Fernández Sarmiento.	Instructor cocina.	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017.
	Martha Leonor Mora Delgado.	Instructor cocina.	Centro de la Industria la Empresa y los Servicios - Regional Norte de Santander.	Agosto de 2017.



		Miguel Mortigo	Instructor Bilingüismo	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Agosto de 2017
		Edgar Javier Grosso Cortes	Instructor de cultura física	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Septiembre 2017
		Paola Andrea Hernández	Instructor Ética	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Octubre de 2017
		Patricia Leuro	Instructor Manipulación y Alimentos	Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos- Regional Distrito Capital.	Octubre de 2017

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			
<u>Ejecuta actividades de acondicionamiento físico orientadas al mejoramiento de la condición física en los contextos productivos y sociales</u> 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. Distensión 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%
<u>Ejecuta el protocolo básico de primeros auxilios de accidentes que se pueden presentar en el contexto productivo y social.</u> 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 víctima 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.	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%



	50%			
Los integrantes del grupo evidencian <u>competencias actitudinales</u> que se plasman en el: <u>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				
<i>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.</i> 100%	Realiza las 14 actividades y <u>tiene el promedio de tiempo mínimo estandarizado</u> de todas las actividades seleccionadas. <u>Cada actividad de repetición tiene un minuto de duración.</u> 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, <u>pero no tiene el promedio de tiempo mínimo estandarizado</u> 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: _____