**FORMATO PARA EL DESARROLLO DE COMPONENTE FORMATIVO**

|  |  |
| --- | --- |
| PROGRAMA DE FORMACIÓN | Cocina internacional |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| COMPETENCIA | Preparar alimentos de acuerdo con la solicitud del cliente. | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | Elaborar preparaciones calientes con la calidad, cantidad y en el tiempo señalado en la receta estándar. |

|  |  |
| --- | --- |
| NÚMERO DEL COMPONENTE FORMATIVO | 02 |
| NOMBRE DEL COMPONENTE FORMATIVO | Cocina de Asia y África |
| BREVE DESCRIPCIÓN | El componente formativo aborda la cocina asiática y africana, destacando platos tradicionales de Japón, China, Marruecos y Arabia, como *sushi, dim sum, cuscús, y falafel.* Incluye recetas detalladas, ingredientes y procedimientos. Además, proporciona un glosario de términos culinarios y una bibliografía. Es una guía para explorar sabores representativos de ambas culturas gastronómicas. |
| PALABRAS CLAVE | Cocina, Asia, África, recetas, cultura. |

|  |  |
| --- | --- |
| ÁREA OCUPACIONAL | 2 - CIENCIAS NATURALES, APLICADAS Y RELACIONADAS |
| IDIOMA | Español |

1. **TABLA DE CONTENIDOS:**

1. Cocina de Asia

1.1. Japón

1.2. China

2. Cocina de África

2.1 Marruecos

2.1 Arabia

1. **INTRODUCCIÓN**

La gastronomía es un reflejo de la historia, la cultura y las tradiciones de cada región. En este material, se explorarán los sabores característicos de Asia y África, dos continentes ricos en diversidad culinaria. A través de recetas emblemáticas, se busca resaltar los ingredientes, técnicas y simbolismos que hacen únicos sus platos.

1. **DESARROLLO DE CONTENIDOS:**

**1. Cocina de Asia**

La cocina asiática es reconocida por su diversidad y técnicas culinarias innovadoras, representando tradiciones milenarias que varían según las regiones. A continuación, se presentan algunos de los platos más emblemáticos de Japón y China.

* 1. **Japón**

La gastronomía japonesa destaca por su delicadeza, minimalismo y el uso de ingredientes frescos. Algunos de sus platillos más conocidos incluyen:

**Sushi**

|  |  |
| --- | --- |
| El término *sushi* proviene del japonés: *su* significa arroz y *shi*, avinagrado. Originalmente, el sushi era un método de conservación en el que el pescado de agua dulce se envolvía en arroz cocido, el cual no se consumía. En el siglo XVI, se añadió vinagre al arroz y la preparación evolucionó hasta convertirse en el platillo emblemático que conocemos hoy. | Plato de primer plano con sushi |

***Philadelphia Maki* para 10 personas**

|  |  |
| --- | --- |
| El *Philadelphia Maki* es un tipo de sushi que combina la suavidad del queso crema con la frescura del salmón y el aguacate. Esta receta está diseñada para preparar aproximadamente 10 porciones. | Un plato de cocina asiática deliciosos rollos de sushi sushi sobre un fondo blanco rollos sobre un fondo blanco |

Los ingredientes son:

|  |  |
| --- | --- |
| **Para el arroz:**   * + Arroz *gohan* (especial para sushi): 453,592 g.   + Vinagre blanco: 100 ml.   + Agua: 250 ml.   + Azúcar: 50 g.   + Sal: 3 g.   + Alga *kombu*: 20 g. | **Para el relleno:**   * + Salmón fresco: 200 g.   + Aguacate: 200 g.   + Pepino: 100 g.   + Queso crema: 350 g.   + *Alga nori:* 10 hojas. |

Los pasos para su preparación son:

|  |
| --- |
| **VIDEO** |

***Sashimi***

El *sashimi* es una preparación sencilla pero sofisticada que realza la frescura y calidad del pescado. No lleva arroz y se presenta como cortes finos de pescado crudo, acompañados de salsa de soya y *wasabi* hidratado.

|  |  |
| --- | --- |
| Salmón fresco con rodajas de rábano | Los pasos para su preparación son:   1. Lavar y secar el filete de salmón. 2. Retirar la piel y la grasa visible, dejando únicamente la carne magra. 3. Cortar el filete en tiras o cubos de aproximadamente 8 a 10 cm de ancho, siempre en dirección perpendicular al músculo. 4. Disponer las piezas en un plato blanco para destacar su color. |

***Teriyaki***

La palabra *teriyaki* combina los términos japoneses *teri* (brillo) y *yaki* (cocción asada). Esta técnica da como resultado un glaseado brillante y sabroso que se utiliza para carnes, pescados o vegetales.

|  |  |
| --- | --- |
| Palillos de primer plano y salsa de soja cerca del rollo | Los ingredientes son:   * Salsa soya: 300 ml. * Azúcar: 100 ml. * Vinagre blanco: 80 ml. * Agua: 50 ml. * Fécula de maíz: 10 g. * Ajonjolí: 2 g. |

Los pasos para su preparación son:

***Tempura***

Aunque su origen es debatido entre Europa y Japón, el *tempura* es una técnica de fritura ligera que resalta los sabores originales de los ingredientes.

|  |  |
| --- | --- |
| Los ingredientes son**:**   * Agua helada: 200 ml. * Harina de trigo: 200 g. * Fécula de maíz: 50 g. * Sal: 2 g. * Agua con gas: 100 ml. | gambas fritas sobre madera |

Los pasos para su preparación son:

|  |  |
| --- | --- |
| Vector de comida japonesa tempura de dibujos animados aislado sobre fondo blanco | 1. Mezclar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. 2. Sumergir alimentos como camarones o vegetales y freír a 180 °C hasta dorar. |

* 1. **China**

La cocina china es una de las más diversas y antiguas del mundo, famosa por su equilibrio entre sabores, colores y texturas. Entre sus platos más populares están:

***Dim Sum***

El *dim sum* es una preparación tradicional china servida usualmente en la mañana junto con té. Consiste en pequeños rollos de masa de trigo o arroz rellenos de carne, camarones o vegetales, cocinados al vapor o fritos.



***Chow Mein***

Este plato de fideos salteados combina ingredientes frescos con una mezcla de salsas que le otorgan un sabor único.

|  |  |
| --- | --- |
| Los ingredientes para 5 personas son:   * Fideos chinos: 500 g. * Pechuga de pollo: 500 g. * Raíces chinas: 40 g. * Apio: 80 g. * Champiñones: 80 g. * Pimentón rojo: 80 g. * Cebolla cabezona: 50 g. * Salsa soya: 50 ml. * Salsa de ostras: 10 ml. * Pimienta negra: 1 g. * Sal: 3 g. * Fécula de maíz: 15 g. | Fideos Udon con pollo y pimientos. cocina japonesa |

Los pasos para su preparación son:

|  |  |
| --- | --- |
| Icono de caja wok | 1. Cocinar los fideos en agua con sal y reservar. 2. Cortar los vegetales en cubos pequeños (*paysanne*). 3. Deshuesar la pechuga, cortar en tiras y marinar con salsa soya, ostras, sal y pimienta. 4. Saltear el pollo en un wok, agregar los vegetales, los fideos y la mezcla restante de salsas con fécula disuelta. |

***Chop Suey***

El *chop suey* combina trozos de pollo o cerdo cortados en cubos grandes, salteados en un *wok* con vegetales como jengibre, zucchini, cebolla, zanahoria, raíces chinas, champiñones y apio. Se realza con salsa soya y pasta de ajo.



**Pato Laqueado**

El pato laqueado es uno de los platillos más icónicos de la cocina china, conocido por su piel crujiente y su sabor intensamente aromático.

|  |  |
| --- | --- |
| Muslos de pollo al horno en escabeche de miel y mostaza | Los pasos para su preparación son:   1. Desprender la piel del pato entero cuidadosamente para lograr una textura crujiente. 2. Marinar con anís estrella, ajo, jengibre y salsa soya. 3. Barnizar el pato con la marinada, sazonar con pimienta negra y refrigerar durante 24 horas. 4. Repetir el barnizado antes de hornear a 150 °C por 3 horas. 5. Deshuesar y servir con pan blanco o tortillas de trigo, acompañadas de cebollín. |

**2. Cocina de África**

África cuenta con una rica tradición culinaria, influenciada por la variedad de sus recursos y las técnicas de sus comunidades. En esta sección exploraremos algunos platos representativos.

**2.1 Marruecos**

Marruecos destaca por el uso de ingredientes como la sémola, especias aromáticas y técnicas de cocción tradicionales. La sémola de trigo, por ejemplo, se utiliza en múltiples preparaciones con vegetales, carnes y pescados.

**Cuscús**

El cuscús es la base de muchas recetas tradicionales marroquíes. Su textura suave y versatilidad permiten combinarlo con diferentes ingredientes según la ocasión.

|  |  |
| --- | --- |
| Hands holding a bowl of rice  Description automatically generated | Los pasos para su preparación son:   1. Utilizar una parte de cuscús por cinco partes de agua con sal y aceite. 2. Llevar a fuego medio hasta que el cuscús esté cocido. 3. Añadir mantequilla y separar los granos con un tenedor. 4. Reservar para su uso en diversas combinaciones. |

***Tahine* de garbanzo**

El *tahine* de garbanzo es una crema tradicional que se prepara con ingredientes básicos de la región.

|  |  |
| --- | --- |
| Crema de garbanzos casero. Manos de mujer con hummus en un bol, aceite de oliva, limón y especias. | Los ingredientes son:   * Garbanzos: 250 g. * Limón: 1 unidad. * Pasta de ajo: 10 g. * Aceite de oliva: 40 ml. * Sal: al gusto. * Paprika: al gusto. |

Los pasos para su preparación son:

|  |  |
| --- | --- |
| Plato de comida local delicioso |  |

***Bissara***

El *bissara* es un platillo humilde pero tradicional de Marruecos, elaborado con habas y arvejas.

|  |  |
| --- | --- |
| Tortitas de papa fritas | Los ingredientes son:   * Habas: 350 g. * Arvejas: 150 g. * Comino en polvo: 1 g. * Ajo: 1 diente. * Sal: al gusto. * Pimentón dulce: 1 g. * Chili en polvo: 1 g. * Aceite de oliva: 30 ml. |

Los pasos para su preparación son:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Lavar las habas y arvejas, remojándolas durante una hora. 2. Retirar las cáscaras y cocinar en una olla con agua, sal y ajo por 30 minutos. 3. Licuar los ingredientes con un poco del agua de cocción hasta obtener una crema homogénea. 4. Decorar con aceite de oliva, comino, pimentón dulce y chili antes de servir. | Panqueques de patatas perfumadas con crema agria y hierbas |

***Zaalouk* de berenjenas**

El *zaalouk* es un puré de berenjenas conocido como el "caviar de berenjenas", muy popular en Marruecos.

|  |  |
| --- | --- |
| Carne rellena de berenjena al horno y tomate | Los ingredientes son:   * Berenjenas horneadas (convertidas en puré). * Tomates maduros sin piel. * Perejil. * Pimentón dulce. * Pimienta. * Ajo. * Limón. * Sal. * Aceite de oliva. * Aceitunas negras. * Comino. |

Los pasos para su preparación son:

**2.2 Arabia**

La gastronomía árabe combina especias intensas y sabores equilibrados, representando una tradición rica y profundamente cultural.

***Falafel***

Las croquetas de *falafel* son un clásico de la cocina árabe, preparadas con legumbres como garbanzos o habas.

|  |  |
| --- | --- |
| Los ingredientes son:   * Legumbres (garbanzos, habas, lentejas o soya). * Ajo. * Cilantro. | Tortilla envuelta con falafel y ensalada fresca. Tacos veganos. Comida vegetariana saludable. |

|  |  |
| --- | --- |
| Falafel, hummus y pita. Platos de oriente medio o árabe. Comida halal. | Los pasos para su preparación son: |

***Kibbe***

El *kibbe* es una masa de trigo rellena con carne molida y especias, valorada por su sabor único.

|  |  |
| --- | --- |
| Los ingredientes son:   * Carne molida. * Trigo. * Perejil. * Cebolla. * Pimienta. * Comino. * Hierbabuena. | Falafel frito de alto ángulo |

Los pasos para su preparación son:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Delicioso falafel freír en sartén alto ángulo |

***Kebab***

El *kebab*, símbolo de la cocina árabe, consiste en carne asada con especias y vegetales.

|  |  |
| --- | --- |
| Los ingredientes son:   * Cordero. * Jengibre. * Cebollas. * Pimientos. * Limón. * Ajo. * Especias como cardamomo, nuez moscada, clavo, coriandro y pimienta de Jamaica. | Vista lateral de doner kebab de carne en el plato con verduras a la parrilla |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Los pasos para su preparación son:   1. Marinar la carne con todos los ingredientes. 2. Ensartar en brochetas. 3. Cocinar a la parrilla hasta dorar. |

***Tabule***

El *tabule* es una ensalada fresca, ideal como entrada o acompañamiento.

|  |  |
| --- | --- |
| Los ingredientes son:   * Sémola de trigo. * Tomate. * Perejil. * Limón. * Aceite de oliva.   Opcional: pepino y menta. | Ensalada de tabbouleh con cuscús y verduras aisladas sobre un fondo blanco |

Los pasos para su preparación son:

1. **SÍNTESIS**

A continuación, se presenta una síntesis de la temática estudiada en el componente formativo.

A chart with green rectangles and white text

Description automatically generated

1. **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS (Se debe incorporar mínimo 1, máximo 2)**

|  |  |
| --- | --- |
| DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD DIDÁCTICA | |
| Nombre de la Actividad | Diversidad culinaria de Asia y África |
| Objetivo de la actividad | Identificar los ingredientes, técnicas y tradiciones clave de la cocina asiática y africana mediante la identificación de platos representativos y sus procesos de preparación. |
| Tipo de actividad sugerida |  |
| Archivo de la actividad  (Anexo donde se describe la actividad propuesta) | *CF0\_Actividad didactica* |

1. **MATERIAL COMPLEMENTARIO:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tema | Referencia APA del Material | Tipo de material  (Video, capítulo de libro, artículo, otro) | Enlace del Recurso o  Archivo del documento o material |
| Japón | Cocina Japonesa con Yuta (2021). Fui a aprender cómo preparar Sushi auténtico, El secreto para preparar | Cocina Japonesa Con Yuta [Video]. YouTube. | Video | <https://www.youtube.com/watch?v=DesCzTM1Bkg> |
| China | Arecetas. (s.f.). Vídeos de recetas de comida china y asiática [Video]. | Video | <https://www.arecetas.com> |
| Marruecos | Comida de Marruecos con Hakima. (2015, 10 de enero). Platos tradicionales de Marruecos [Video]. YouTube. | Video | <https://www.youtube.com/user/ComidaDeMarruecos> |
| Arabia | ¡Que Viva La Cocina!. (2021).falafel de garbanzos - La receta arabe más deseada por los veganos. [Video]. YouTube. | Video | <https://www.youtube.com/watch?v=ZPkjghdBhB4> |

1. **GLOSARIO:**

|  |  |
| --- | --- |
| TÉRMINO | SIGNIFICADO |
| *Cuscús:* | sémola de trigo cocida y servida con carnes o vegetales, típica del norte de áfrica. |
| *Dim sum:* | pequeños bocados de masa rellenos, cocidos al vapor o fritos, típicos de la cocina china. |
| *Falafel:* | croqueta elaborada con garbanzos o habas, común en la gastronomía árabe. |
| *Kebab:* | carne marinada ensartada en brochetas y cocida a la parrilla, típica de oriente medio. |
| *Sashimi:* | filetes finos de pescado crudo servidos con salsa de soya y *wasabi.* |
| *Sushi:* | preparación japonesa a base de arroz avinagrado, pescado y otros ingredientes. |
| *Tabule:* | ensalada árabe con sémola de trigo, tomate, perejil, limón y aceite de oliva. |
| *Tempura:* | técnica de fritura japonesa que utiliza una mezcla de harina y agua con gas. |
| *Teriyaki:* | salsa japonesa elaborada con soya, azúcar y vinagre, utilizada para dar brillo y sabor. |
| *Zaalouk:* | puré de berenjenas y tomates con especias, servido frío en la cocina marroquí. |

1. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Canal Cocina. (s.f.). Barbacoa

Deville Hotels. (s.f.). Feijoada.

Madcaro. (s.f.). Clam chowder.

1. **CONTROL DEL DOCUMENTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre | Cargo | Dependencia  *(Para el SENA indicar Regional y Centro de Formación)* | Fecha |
| Autor (es) | Henry Oswaldo Acosta Romero | Experto temático | Regional Boyacá - Centro de Des​arrollo Agropecuario y Agroindustrial | 2016 |
| Paola Alexandra Moya | Evaluadora instruccional | Regional Antioquia - Centro de Servicios de Salud | 2024 |
|  | Olga Constanza Bermúdez Jaimes | Responsable Línea de Producción Antioquia | Regional Antioquia - Centro de Servicios de Salud | 2024 |

1. **CONTROL DE CAMBIOS**

**(Diligenciar únicamente si realiza ajustes a la Unidad Temática)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
| Autor (es) |  |  |  |  |  |