

GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO #6

Institución educativa: **Colegio Técnico Profesional La Suiza**

Nombre del docente: **Prof. Yury Aguilar Salmerón**

Especialidad Técnica: **Turismo A Y B**

Subarea : **Cocina Fusión**

Unidad de estudio: **Manjares basados en carne de ave**

Canal de comunicación: **WhatsApp, correo electrónico, teams.**

Período establecido para el desarrollo de la guía:

Del 21 al 25 de setiembre y del 2020

Fecha de entrega de la guía: 12 de octubre del 2020

Si tienes alguna duda o consulta, puedes contactarme los miércoles y jueves de 5 pm a 9pm

Tema(s)	Manjares basados en carne de pollo
Resultado de aprendizaje	Reconocer las particularidades de la carne de aves y sus diferentes cortes.
Contenidos	<p>Aves de corral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Definición. <input type="checkbox"/> Balance nutricional. <input type="checkbox"/> Clasificación. <input type="checkbox"/> Calidad. <input type="checkbox"/> Comercialización. <input type="checkbox"/> Pre-elaboración. <input type="checkbox"/> Técnicas de limpieza y lavado. <input type="checkbox"/> Deshuesado. <input type="checkbox"/> Cortes y fraccionado de las aves. <p>Piezas con denominación propia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pechuga. <input type="checkbox"/> Pierna. <input type="checkbox"/> Muslo. <input type="checkbox"/> Menudos. <input type="checkbox"/> Alas. <p>Métodos de cocción:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hervido. <input type="checkbox"/> En salsa. <input type="checkbox"/> Frito. <input type="checkbox"/> A la plancha. <input type="checkbox"/> A la parrilla. <input type="checkbox"/> Asado. <input type="checkbox"/> Escalfado.

Valores o actitudes	Igualdad en la asignación de tareas grupales.
Materiales o recursos que necesita	Cuaderno, folder, lápices de color, lapiceros, hojas de color, hojas blancas, internet (opcional), WhatsApp, computadora (opcional)
Indicaciones generales	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de iniciar, lea muy bien las instrucciones en cada una de las actividades descritas en esta Guía de Trabajo Autónomo. • Una vez, concluida la lectura, realice cada una de las actividades que se plantean a continuación. • Cuide su caligrafía y ortografía. • Trabaje en forma limpia y ordenada

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
<p>Con el material aportado por la docente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de iniciar su trabajo, lea el material que le ha sido suministrado y anote todas las dudas para ser consultado a la docente. 2. Seguido es importante que trabaje de acuerdo con su ritmo, tiene 5 semanas para presentar el trabajo asignado. <p>Semana del 21 al 25 de setiembre</p> <p>Define correctamente las generalidades y particularidades de la carne de aves.</p> <p>Describe con claridad las diferentes partes y piezas de la carne de aves.</p> <p>Practica eficazmente los métodos de cocción utilizados en la carne de aves.</p>	<p>Conocimiento: Define correctamente las generalidades y particularidades de la carne de aves.</p> <p>Desempeño Describe con claridad las diferentes partes y piezas de la carne de aves.</p> <p>Producto Practica eficazmente los métodos de cocción utilizados en la carne de aves.</p>

Actividades para realizar

GUIA DE ESTUDIO MANJARES BASADOS EN CARNE DE AVES

Aves de Coral

Concepto: gallináceas de pico corto y vuelvo despreciable y limitado de tamaño mediano o grande, aspecto macizo, patas robustas, aptas para andar y correr y con fuertes uñas para escavar, las alas cortas y anchas el pico fuerte y ligeramente curvado, con un opérculo que tapa parcialmente los orificios nasales mientras escarban frecuentemente tienen crestas y barbillas, y su plumaje esta vivamente coloreado, especialmente en los machos.

Se alimentan preferiblemente de granos.

Clasificación: las aves se clasifican en 2 grandes grupos.

- Aves de corral o domésticas.
- Aves silvestres o caza de plumas.

Balance nutricional

Además de proteínas de excelente calidad, ya contiene todos los aminoácidos indispensables, la carne de ave es una excelente fuente de vitamina (B), tiamina, riboflavin y niacina, hierro, y fosforo, en promedio una porción de pollo o pavo contiene menos calorías que el promedio de las otras carnes.

El nivel de hierro es menor, debido al reducido contenido más hierro, grasa y riboflavin que clara, la carne oscura tiene más grasa y más tejidos conectivo que la clara y contiene el pigmento mioglobina, ausente en la carne blanca, la xantofila y caroteno en el alimento de engorde contribuyen al color amarillo de la grasa de las aves, el contenido de grasa también varía con el tipo de ave, es mayor en el plato que en el pollo y todavía mayor en el ganso.

Clasificación:

Gallo: es el macho dedicado a la reproducción, con lo que sus carnes resultan algo duras, de sabor intenso y color oscuro. La consistencia de su carne hace que sea adecuado para elaborarlo cocido, braseado o en salsa.

Gallina: hembra que está dedicada generalmente a la puesta de huevos para su consumo directo o para reproducción, su carne resulta dura y posee mas cantidades de grasa, aunque es muy sabroso para la elaboración de fondos y platos como pepitoria.

Gallina – gallineana: su peso esta alrededor del kilo y tiene una carne muy apreciada, la carne de la pechuga es muy abundante y de buen sabor, aunque es más oscura que la del pollo, lo que hace que sea de las aves domésticas que más consideración, tienen, pero su consumo está un poco extendido.

Capón: es un pollo que se ha castrado al poco de nacer para evitar su instinto de reproducción y que se somete al engorde con una alimentación bastante especial, basándose en corrales y encerrados para evitar que tenga movimiento durante unos seis meses, debido a esto su carne es fina y apreciada llegando a un peso superior de 4 kilos es muy adecuado para asados, bollotinas y salteados.

Pulardo: es la hembra del pollo que se sacrifica con una edad de unos 6-8 meses y un peso aproximado a los 2 kilos, el ave es engordada a partir de cereales y un espacio con poca luz, resultando una carne tierna y sabrosa, se utiliza entera para asarla al horno o para la confección de bollotinas.

Pollo reina: animal de origen europeo que se engorda en granjas hasta que su peso este próximo al kilo y medio, su carne resulta de color blanco rosáceo, es blanco y de sabor agradable, suele asarse entero o en porciones, admitiendo multitud de elaboraciones gastronómicas.

Pollo Picanton: es el animal joven que tiene unos trecientos gramos de peso, sus carnes son blancas y de agradable sabor, resulta adecuado para elaborarlo entero o asado por mitades a la parrilla o en salsa, sobre todo con tomate.

Características de calidad de la carne de ave:

La calidad de nutrientes de las aves dependerá de la edad y del sexo del animal, en el caso de la gallina y del pollo se presenta las siguientes características:

Ave	Agua	proteínas	grasas	calorías
Pollo	74%	18%	6%	129

Gallina	56%	18%	25%	300
---------	-----	-----	-----	-----

Los pollos, pavos y patos tienen carne blanca y no arrugada, la pechuga gruesa y firme y los ojos abultados, las patas suaves y flexibles, el pato joven de corral, beberá tener el pico flexible y suave, la pechuga carnosa.

Si estas aves están recién matadas conviene quitarle las plumas y viscerarlas y la carne se conserva en refrigerador por espacios de tres días antes de su preparación. Las aves de caza solamente se consiguen en temporada, aunque a veces se consiguen congeladas.

Comercialización:

Su comercialización en el mercado vendrá definida por su estado, siendo frescas, refrigeradas y congeladas, hoy en día las aves más consumidas son las de granja, que ponen su engorde se suelen sobrealimentar, resultando las carnes blancas y tiernas pero poco sabrosas y de huesos débiles, aunque las características de sus carnes son comparables en calidad al resto de los animales, las aves de granja tienen un plumaje menos coloridos y brillantes y las terminaciones de sus plumas están más deterioradas que las de corral.

La piel es suave y delgada en comparación con la de las aves de corral que es gruesa y de un color más pronunciado y amarillento, estas aves además un color más pronunciado y amarillento, estas aves poseen unas carnes más compactas y amarillas y sus huesos son más duros que las carnes criadas en granjas avícolas, debido a que la alimentación es más completa y variada, la diferencia de sabor entre unas y otras viene determinada por la alimentación y el grado de libertad, que redundan en su mayor ejercicio físico, para las aves de corral y resultando sus carnes más sabrosas y aromáticas, aunque el valor nutritivo no se diferencia significativamente, el contenido de grasa de las aves es escaso y su digestibilidad resulta más fácil en relación con las carnes de mamíferos, aunque existen diferencia según las partes del animal.

Pre-elaboración de las aves:

Es el escalfado o pochado es una técnica de cocina mediante el cual los alimentos se calientan en un líquido (puede ser un caldo, un consume, leche o simplemente agua), mientras se agita lentamente, no alcanzado nunca durante el proceso el

punto de ebullición, esta es la diferencia fundamental que posee con el escaldado, el alimento a escalfar debe quedar completamente sumergido en el líquido caliente durante el proceso, se suele referir generalmente a un huevo escalfado.

Anoto las técnicas de limpieza y lavado de las aves:

Es una operación manual que consiste en fraccionar en porciones las aves para procesarlas.

Las aves tanto domesticas como salvajes, llegan a la cocina sacrificada, desplumada y sin intestinos, los cortes que se obtienen van de acuerdo con los tipos de cocción que pueden ser asados, braseados, fritos, entre otros, para servir como base de platos frios o calientes.

Normalmente el ave se fracciona en cuartos y estos a su vez pueden ser cortados en mas pedazos.

Anoto las técnicas de deshuesado de las aves:

Existen diversas formas de deshuesar las aves, unas abriendo por la columna vertebral, otras por las pechugas otras por la cavidad abdominal, entre otras.

Lo importante es romper el ave lo menos posible, cuando se abre por la columna vertebral, se le da corte a lo largo y con la ayuda de una puntilla, vamos separando la carne de los huesos hasta llegar a las pechugas, separando todo el caparazón.

Cortes:

Pechuga	Mollejas	Tercera falange
Muslo	Hígado	Segunda falange
Ala	Jamoncito	Cuello
Cuartos traseros	Corazón	Cuartas delanteros.
Cola	Contra muslo	
Patas	Pechuga fileteada	

Corte y fraccionado de aves:

Medio delantero: comprende a las dos pechugas del animal.

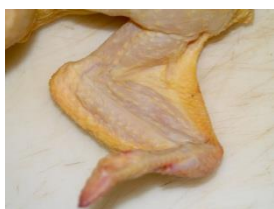


Medio trasero: comprende a los dos muslos unidos del animal.

Pechuga: es la parte delantera del ave que si va deshuesada, se le llama filet o suprema que tiene una bonita forma , su color es más claro debido a que posee menor cantidad de mioglobina de la pechuga junto con el humero deshuesado se obtiene la chuleta.



Alas: las alas y la pechuga conforman la parte delantera, se preparan en múltiples recetas y están muy de moda, se preparan en fondos, consume, en barbacoa., al horno, fritas, entre otras preparaciones. Son las extremidades anteriores aunque están adaptadas al vuelo, presenta la misma estructura que la de los demás miembros anteriores tetrápodos.



- Consta de 3 partes o falanges, es la más cercana al cuerpo y posee un muslo pequeño.
- La segunda falange no contiene mucha carne, pero es más jugosa que el resto del ala.
- La punta del ala o tercera no contiene mucha carne a veces es desechada, se puede utilizar el caldo para darle sabor.

Muslo: parte sobre la que camina el ave, su color es más pronunciado, que la carne de la pechuga, debido a que tiene un mayor contenido en mioglobina, además posee mayor cantidad de grasa y tiene tendones que hacen que los filetes resulten con una forma agraciada.



Menudos: los hígados se usan para guisarlos encebollados y acompañados de arroz blanco, también se elabora con ellos pate.



Contra muslo: es la parte pegada al muslo y junto con este forman la pata del animal, de la pata se suele obtener los jamoncitos que comprenden el contra muslo deshuesado envuelto y pinchado en el hueso del muslo.



Métodos de cocción aves

Método de cocción	Elaboración	Aplicación
Hervido	Cocción lenta por inmersión en caldo aromatizado	Aves rellenas para galantinos y pechugas o filetes
Estofado	Cocción lenta por inmersión en caldo aromatizado vino y hortalizas de condimentación.	Aves enteras o muslos
Salteado	Cocción en pocas cantidad de grasa, pudiendo o no añadir posteriormente elementos para formación de salsa.	Filetes o aves troceados
Frito con poca grasa	Inmersión en grasa a temperatura elevada con una capa protectora generalmente empanada o rebozados.	

		Filetes
Frito	Inmersión en grasa a temperatura elevada con una capa protectora generalmente empanada u orly	Filetes o pequeños trozos sin hueso
Plancha, parrilla	Puesta encima de la plancha o parrilla con poca cantidad de grasa	Filetes
Asado	dentro de un horno a unos 180 C con poca grasa	piezas enteras en mitades o en cuartos rellenos para bollotinas
Braseado	Dentro del horno a unos 180 c con hortalizas de condimentación y posterior adición de vino o de fondo.	Piezas, enteras de animales con carnes más secas y duras
Escalfado	Cocción lenta por inmersión en caldo aromatizado	Pechugas o filetes

Partes del pollo



Actividad #1

Elabore un folleto informativo sobre las partes del pollo, incluir las imágenes y descripción





Actividad #2







Según los métodos de cocción prepare un filete a la plancha, describe el proceso que realizó y envíe la imagen del producto realizado a la profesora

AUTOEVALUACIÓN GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO #6

Del 21 al 25 de setiembre

Matriz de autorregulación y evaluación:

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	 
¿Anoto las definiciones solicitadas?	 

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	 
¿Al realizar la guía de trabajo autónomo, Qué puedo mejorar o que puedo cambiar para entender mejor?	

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN

"Autoevalúo mi nivel de desempeño"			
Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.			
Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador			
Indicadores/competencias del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado

1. Leí el material con contenidos sobre recetas de manjares basados en carne de pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Confeccione el folleto informativo de las partes del pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Elaboró el pollo utilizando un método de cocción según el material dado por la profesora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para saber qué nivel representa mejor mi nivel de desempeño, leo la siguiente información			
INICIAL	Me cuesta comprender lo que hay que realizar, tengo que leer varias veces el material para hacer las actividades, pues se me confunden algunos conceptos y debo pedir ayuda.		
INTERMEDIO	Mi respuesta es bastante completa y aunque en algún momento se me confunden un poco los conceptos puedo realizar las actividades sin ayuda.		
AVANZADO	Todo lo hago de forma completa y no me cuesta realizar las actividades propuestas. Identifico sin ninguna confusión lo que se me solicita.		