

## Guía #7

## Guía de trabajo autónomo

**Centro Educativo:** Colegio Técnico Profesional La Suiza

**Nombre del docente:** Licda Yury Aguilar Salmerón

**Medio de contacto:** Celular 8373-9572 WhatsApp. Plataforma TEAMS o Correo electrónico: yury.aguilar.salmeron@mep.go.cr

**Especialidad:** Turismo en A & B

**Subárea:** COCINA FUSIÓN

**Unidad de Estudio:** Manjares basados en carne de ave.

**Nivel:** 12-9

**Horario de atención a distancia:** Viernes de 5:45pm a 8:15 pm según horario.

**Escenario:** 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

**Nombre del Estudiante:** \_\_\_\_\_ **Sección:** \_\_\_\_\_

**Periodo establecido para el desarrollo de la guía:** Agosto, 2021

**Medio para enviar las evidencias** Vía email: yury.aguilar.salmeron@mep.go.cr

## II Parte. Planeación Pedagógica

Espacio físico, materiales o recursos didácticos que voy a necesitar:	Cuaderno de apuntes de la materia, lápiz, borrador, lapicero, lápices de color, recortes, imágenes, dispositivo tecnológico si lo posee, lápices de color, anexos de esta guía según los ambientes de aprendizaje y los escenarios.
Indicaciones generales:	<p>Antes de iniciar, lea muy bien las instrucciones en cada una de las actividades descritas en esta Guía de Trabajo Autónomo.</p> <p>Una vez, concluida la lectura, realice cada una de las actividades que se plantean a continuación.</p> <p>Cuide su caligrafía y ortografía.</p> <p>Trabaje en forma limpia y ordenada.</p>

### Detalle de la planificación de las actividades que realiza el estudiante.

Resultado (s) de aprendizaje/Objetivo (s):

1. Reconocer las particularidades de la carne de res y sus diferentes cortes.

Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada	Ambiente de Aprendizaje	Evidencias
<p>Conexión Introducción del tema por medio de una presentación PP sobre La carne de Ave.</p> <p>Conexión. Clarificación Define las técnicas de deshuesado de las aves, <b>ACTIVIDAD #1 . Ver Anexo</b></p> <p>Construcción-aplicación</p> <p>Cada uno de los estudiantes mediante <b>un informe de investigación</b>, realiza el informe sobre valor nutricional de la carne de Ave. <b>ACT #2 ANEXO</b></p> <p>Aplicación Elaboración de un pequeño cuadro descriptivo sobre los tipos de cocción de la carne de ave. <b>ACTIVIDAD #3. Ver Anexo</b></p>	<p>Hogar (X)</p> <p>Centro educativo (X)</p>	<p>Tipo:</p> <p>(X) Conocimiento</p> <p>(X) Desempeño</p> <p>(X) Producto</p>
<p>Conexión La docente introduce el tema mediante un resumen, por medio de una antología sobre el tema</p> <p>Clarificación- Colaboración Los estudiantes <b>identifican las partes del ave. Actividad #4</b></p> <p>Construcción/Aplicación: Los estudiantes <b>Crean un informe, donde se ilustra las partes del ave. Actividad # 4</b></p>	<p>Hogar (X)</p> <p>Centro educativo (X)</p>	<p>Tipo:</p> <p>(X) Conocimiento</p> <p>(X) Desempeño</p> <p>(X) Producto</p>

<b>“Autoevalúo mi nivel de desempeño”</b>			
<b>Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.</b>			
<b>Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador</b>			
	<b>Niveles de desempeño</b>		
	<b>Inicial</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Avanzado</b>
1. Reconoce las particularidades de la carne de aves y sus diferentes cortes.	Cita las particularidades de la carne de ave y sus diferentes cortes, con mucha dificultad y errores.	Cita las particularidades de la carne de ave y sus diferentes cortes, con alguna dificultad y pocos errores.	Cita las particularidades de la carne de ave y sus diferentes cortes, sin ninguna dificultad.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Describe <b>particularidades</b> de la carne de ave.	Describe particularidades de la carne de ave, con mucha dificultad y errores	Describe particularidades de la carne de ave, con alguna dificultad.	Describe particularidades de la carne de ave, sin dificultad y de manera correcta.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Actividades**

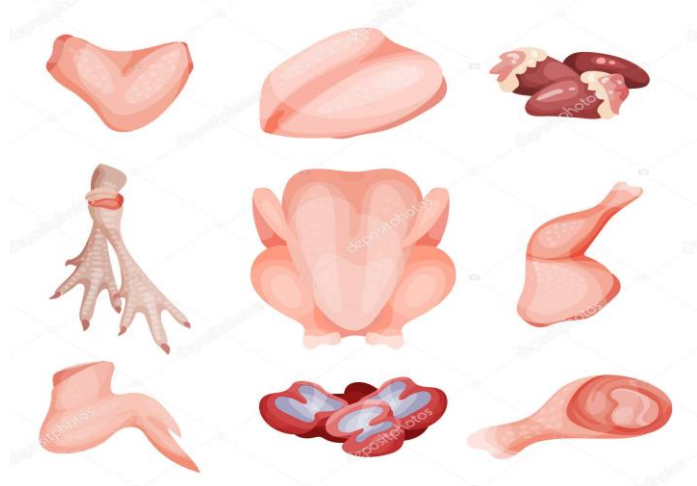
**1.** Anote las técnicas de deshuesado del ave:

**2.** Investigue el valor nutricional de las aves

**3.** En el siguiente cuadro anote los tipos de cocción de la carne de ave

Método de cocción	Elaboración	Aplicación
Hervido		
Estofado		
Salteado		
Frito con poca grasa		
Frito		
Plancha, parrilla		
Asado		
Braseado		
Escalfado		

**4.** Identifique las siguientes partes del ave



## ANEXO

**GUIA DE ESTUDIO MANJARES BASADOS EN CARNE DE AVES****Aves de Corral**

**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 O 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:

<b>Ave</b>	<b>Agua</b>	<b>proteínas</b>	<b>grasas</b>	<b>calorías</b>
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, deberá 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 redunda en su mayor ejercicio físico, para los 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	
Patatas	Pechuga fileteada	

### Corte y fraccionado de aves:

**Medio delantero:** comprende a las dos pechugas del animal.

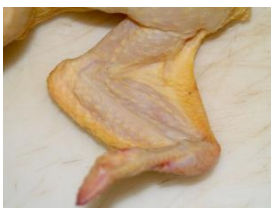


**Medio trasero:** comprende a los dos muslos unidos del animal.

**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 poca 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

