

GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #7

Institución educativa: Colegio Técnico Profesional La Suiza
Nombre del docente: Prof. Yury Aguilar Salmerón
Especialidad Técnica: Turismo A Y B
Subarea : Cocina Básica
Unidad de estudio: Guarniciones
Canal de comunicación: WhatsApp, correo electrónico, teams.
Período establecido para el desarrollo de la guía: 05 al 09 de octubre
Fecha de entrega de la guía:
Si tienes alguna duda o consulta, puedes contactarme los lunes y martes de 5 pm a 9pm

Tema(s)	Guarniciones
Objetivo	Elaborar guarniciones nacionales e internacionales, de acuerdo con las normas del hotel y restaurante
Resultado de aprendizaje	Practicar las técnicas de elaboración de diversas guarniciones.
Contenidos	Generalidades: Técnicas en la elaboración de guarniciones:•Hervido.•Braseado.•Salteado.•Asado.•Salteado en salsa.•A la sartén.•Fritos.•Al vapor.•Al vacío.•Mixto.•A blanco
Valores o actitudes	Conciencia acerca de la necesidad de mejorar su propio entorno
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 05 al 09 de octubre</p> <p>Por medio de una presentación en power point exponga las diferentes técnicas de preparación de guarniciones.</p> <p>Define conceptos de guarnición y anota los tipos de guarniciones</p>	<p>Conocimiento: Distingue las diferentes técnicas de preparación de guarniciones</p> <p>Define conceptos y tipos de guarnición</p>



IV UNIDAD: GUARNICIONES

Se les conoce de dos maneras:
Acompañamientos o Guarniciones

Definición: Las guarniciones o acompañamientos son el toque final de un plato. Pueden colocarse debajo, alrededor o sobre las carnes. No sólo deben ser atractivas a la vista, también deben complementar el sabor.

Generalidades:

La guarnición o acompañamiento de un plato o platillo es una preparación culinaria que acompaña a la preparación principal en una comida. Una típica comida con un plato principal basado en carne puede incluir una guarnición de vegetal, en forma de ensalada, y una guarnición de almidón, como pan, patatas, arroz o pasta. Nunca deben sobresalir más que el plato principal.

Tipos:

- **GUARNICIÓN DÉBIL:** Verduras, ensaladas, se debe servir de 60 a 70 grs por persona, a la izquierda del género principal.
- **GUARNICIÓN FUERTE:** arroz, pure, pasta, se sirve de 60 a 70 grs y a la derecha del género principal.
- **GUARNICIÓN SIMPLE:** papa, berenjena, vainica, coliflor salteadas, entre otras verduras; se sirve de 60 a 75 grs por persona y a la izquierda del género principal.
- **GUARNICIÓN COMPUESTA:** Incluye la débil y la fuerte, en una sola. Ejemplo Arroz jardinero, verduras salteadas y género principal.

Técnicas en la elaboración de guarniciones

Hervido: Es la cocción de alimentos por medio de líquido (agua, caldo, leche, vino) dentro de una cacerola en contacto directo con el fuego. El tiempo varía según el ingrediente.

Estofado: Forma de guisar en un recipiente cerrado para que el trozo de carne, ave o pescado absorba el aroma de los condimentos.

Braseado: Es la forma de cocción de un trozo grande de carne o pescado, a fuego muy lento y progresivo, en cacerola tapada para que se cocine por concentración.

Salteado: Es un método de cocina empleado para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de grasa en una sartén y empleando una fuente de calor relativamente alta.

Asado: Para carnes rojas y blancas, algunas legumbres y pescados. Ya sea la cocción en la plancha o la parrilla, no deben sazonerse los alimentos en crudo sino después que están cocidos. Los asados al horno sí pueden sazonerse en crudo.

Blanqueado: Este método consiste en pasar por apenas unos segundos las verduras por agua hirviendo, para luego cortar la cocción con agua fría o helada.

Saltear: Técnica de cocción con materia grasa en poca cantidad, previamente calentada y con movimiento del producto; para terminar la cocción se puede agregar otros líquidos. Los medios grasos empleados son: grasas de origen animal, aceites de origen vegetal, manteca clarificada.

El salteado se hace en cantidades y porciones pequeñas. Es un método rápido y ágil que se puede usar para casi cualquier tipo de alimento mientras que sea pequeño o esté cortado en trozos.

Fritos: Cocción de alimentos en un medio graso (aceite, grasa, manteca, margarina). La temperatura de la fritura debe ser moderada. Así se dorará parejo y cocinará al mismo tiempo. Este Método de cocción se utiliza en general para todos los alimentos.

Al vapor: Se utilizan cacerolas de doble fondo. Se puede reemplazar por una cacerola con tapa. En su interior se coloca una placa perforada donde apoyar el alimento y así evitar que tome contacto con el agua que está por debajo. Ideal para cocinar verduras y pescados.

Guisado es la forma de cocinar alimentos con una salsa, en recipientes tapados para que se impregnen bien durante una larga cocción. Las cazuelas de barro o hierro son las más adecuadas para este tipo de cocción.

Escalfar / Pochar: Cocción de los alimentos en un líquido antes del punto de ebullición. Generalmente este método se utiliza en huevos y en carnes blandas como el pescado. El líquido de la cocción puede aromatizarse con especias o hierbas.

Si se trata de escalfar huevos es recomendable adicionar al agua de la cocción unas gotas de vinagre blanco a fin de acelerar el proceso de coagulación de la clara.

Al vacío: Método por el cual se somete a cualquier alimento envasado al vacío a una temperatura determinada y por un tiempo preestablecido, con el fin de obtener un alimento de excelente calidad culinaria.

Este tipo de cocción se realiza a una determinada temperatura que, dependiendo del alimento, variaría dentro de un rango de 65° C hasta los 100° C (no más de 100). Para llevar a cabo dicha cocción se pueden emplear diferentes técnicas o procedimientos como pueden ser: Baño María, Horno combinado.

La Cocción Mixta: (por calor seco y húmedo), en cocina denominamos a ésta cuando se combinan las dos anteriores, en este caso se aprovechan tanto los alimentos como el líquido en el que cocinamos. La solemos utilizar por ejemplo en los estofados que se suele freír primero la carne así mantenemos los jugos dentro y luego la estofamos con un líquido, y lo que conseguimos es un producto meloso donde nos comemos tanto la carne como la salsa y todo queda unificado. El fin más o menos es conseguir preparaciones melosas y esta se suele utilizar en las técnicas: estofar, confitar, brasear, vapor, pochar, saltear en salsa.

Actividad #1

Elabore una presentación sobre las técnicas de elaboración de guarniciones, incluir las imágenes y descripción

Actividad #2

Defina el concepto de guarnición:

Anote los tipos de guarnición

AUTOEVALUACIÓN GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #7

Del 05 al 09 de octubre

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 las guarniciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Confeccione la presentación sobre las técnicas en la elaboración de guarniciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Defino los conceptos y los tipos de guarniciones	<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.		