

GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO #5

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: Mesa fría

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

Período establecido para el desarrollo de la guía:

Del 07 al 11 de setiembre y del 2020

Fecha de entrega de la guía: 28 de setiembre del 2020

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

Tema(s)		Ensaladas
Objetivo		
Resultado de aprendizaje		Seleccionar ingredientes para la preparación de ensaladas, entradas y cocteles.
Contenidos		Clasificación según su composición. Ensaladas: Americana. Tropical. Rusa. Waldorf. Nicoise. Yogurt. Cesar. Del chef.
Valores o actitudes		Disponibilidad para ayudar a sus compañeros cuando se le solicita.
Materiales recursos necesita o que		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 07 al 11 de setiembre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anotan procedimientos y cuidados para elaborar ensaladas, entradas y cocteles 2. Identifica la clasificación y la composición de ensaladas, entradas y cocteles 	<p>Evidencias de conocimiento: Identifica los procedimientos y los cuidados al elaborar ensaladas, entradas y cocteles.</p> <p>Desempeño Distingue la clasificación y la composición de las ensaladas, entradas y cocteles</p>



Géneros utilizados

Los principales géneros que se utilizan en la preparación de ensaladas son:

- Hortalizas
- Legumbres
- Carnes y pescados
- Frutas
- Frutos secos
- Pastas
- Panes
- Productos lácteos
- Grasas
- Aderezos
- Condimentos

Caracterización:

- Se caracteriza con el nombre de ensalada, el conjunto de hortalizas, legumbres, cereales, pastas, frutos, aves, pescados y carnes, cocinados o crudos que son sazonados con la mezcla de elementos grasos y ácidos.
- Tanto el aceite como el vinagre empleados en los aderezos de las ensaladas deben de ser de buena calidad y pueden ser aromatizados con ajo, hierbas frescas, mantener macerado y luego colar o no. Los vinagres también se pueden aromatizar con frutas, frambuesas, mango, etc.
- El aceite y vinagre aromatizados no solo sirven para emplearse tal cual, como aderezo, sino también se pueden elaborar mahonesas y otras salsas.
- Se pueden montar con pastas, arroces entre otros.

Por sí solas son decoradas y se clasifican en:

1. **Simple:** Pocos ingredientes (livianos). Se utiliza como guarnición y está compuesto de 1 a 3 hortalizas crudas: (lechuga, repollo, escarola, etc).
2. **Compuesta o Mixtas:** Contiene diversidad de géneros. Se reduce la cantidad cuando es guarnición. Se busca colores variados y forma, igual su montaje en el plato. Se sazona con limón, sal, sal, vinagre y aceite.
3. **Del tiempo o temporada:** Como lo indica su nombre, se utilizan hortalizas de temporada, se pueden utilizar como guarnición de asados y como plato de hortalizas finas.
4. **Verdes:** Solo se utilizan hortalizas verdes como base. Lechuga, escarola, apio, berros, y entre las hervidas: judías verdes, alcachofas, espárragos verdes, etc. Se utilizan como guarnición y su sazonamiento es similar a la simple.
5. **Ensaladilla:** Está compuesta por elementos harinosos tales como la papa, zanahoria, guisantes (arvejas), nabos, camote y se le colocan mayonesa, natilla u otros. Puede llevar pescado, mariscos cocidos, escabeches. Se puede hacer un áspic (gelatina sin sabor moldeada), en cada plato.

Salmonella, por lo que es fundamental limpiar y conservar las ensaladas. Los pasos básicos, explicados a continuación, son: una buena conservación de los vegetales, una limpieza rigurosa y el empleo de utensilios adecuados para manipularlos.

ENSALADAS SEGURAS: CUIDADO CON LOS PATÓGENOS

Conocer cómo invaden ciertas bacterias patógenas alimentos como la lechuga es primordial para elaborar un contraataque que las elimine.

Los alimentos que se consumen crudos, es decir, que no se someten a ningún proceso culinario, como la cocción o el hervido, son los más propensos a causar una infección alimentaria. Los más habituales son los vegetales y, en especial, los que se utilizan para las ensaladas. Estos alimentos son todavía los más asociados al peligro microbiológico de contaminación por bacterias como Listeria, E. coli o Salmonella, por lo que es fundamental limpiar y conservar las ensaladas. Los pasos básicos, explicados a continuación, son: una buena conservación de los vegetales, una limpieza rigurosa y el empleo de utensilios adecuados para manipularlos.

Vegetales en ensaladas, alimentos con una elevada carga bacteriana

Los vegetales son alimentos con una elevada carga bacteriana, no solo porque se cultivan en los suelos, sino también porque se consumen de forma directa, es decir, no se someten a ningún tratamiento previo a la ingesta con capacidad para eliminar posibles patógenos. Pero ello no tiene que ser sinónimo de peligro, ya que con unas prácticas de higiene y manipulación adecuadas se consiguen elevados niveles de seguridad.

No hay una explicación clara de cómo los patógenos como Listeria monocytogenes, Salmonella entérica o E. coli se enganchan a las hojas de los vegetales, pero sí se conoce la manera de evitar la contaminación de los alimentos por estos patógenos. La más eficaz radica en el uso de insecticidas, plaguicidas o herbicidas, entre otros.

Con ellos, se evita la propagación de plagas y el desarrollo de varias bacterias patógenas, aunque no todas, si bien parece que se abren nuevas vías para este fin. Es el caso de la expuesta por un grupo de expertos del Servicio de Investigación Agrícola estadounidense (ARS), que van más allá de los métodos convencionales y estudian nuevas maneras de proteger ciertos vegetales del ataque bacteriano.

LIMPIAR Y CONSERVAR ENSALADAS

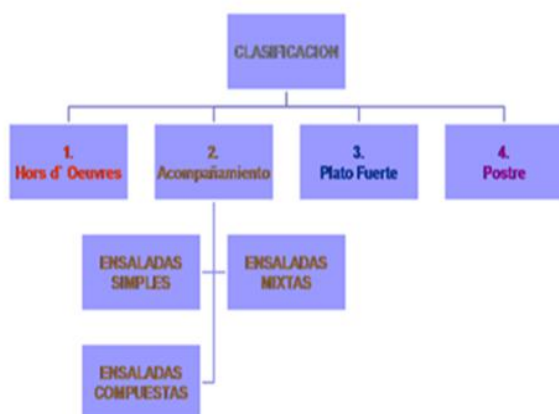
La contaminación de los vegetales se debe a una gran diversidad de fuentes, como el uso de agua de riego contaminada, o del mismo suelo, la materia fecal humana o animal, el aire, los utensilios, los equipos de manejo o la manipulación humana. En cuanto a su vida útil, las nuevas tecnologías han permitido aumentar la de algunos productos vegetales, ya sean enteros, procesados, precortados, ensaladas preparadas, frutas o vegetales de más larga duración. Pese a ello, el consumo de ensaladas se asocia a numerosos casos de enfermedades causadas por patógenos como los mencionados. Algunos de los pasos para garantizar la seguridad en las ensaladas son los siguientes:

CONSERVACIÓN. Una mala conservación es igual a una contaminación segura. En el ámbito doméstico, los vegetales deben estar el mínimo tiempo posible a temperatura ambiente, hay que almacenarlos en frío, a una temperatura máxima de 8°C. También se debe evitar guardarlos en envases herméticos. Lo más aconsejable es hacerlo en bolsas con agujeros para que puedan respirar. Si en un periodo de tres a cinco días no se han consumido, deberán desecharse.

LIMPIEZA. Una rigurosa limpieza de los vegetales es el paso más importante para evitar el consumo accidental de los patógenos. Se deben lavar una a una las hojas de lechuga, así como el resto de vegetales que se utilicen. Es aconsejable dejar en



Otra clasificación:



ENSALADAS SEGURAS

Los alimentos que se consumen crudos, es decir, que no se someten a ningún proceso culinario, como la cocción o el hervido, son los más propensos a causar una infección alimentaria. Los más habituales son los vegetales y, en especial, los que se utilizan para las ensaladas. Estos alimentos son todavía los más asociados al peligro microbiológico de contaminación por bacterias como *Listeria*, *E. coli* o

remojo los vegetales durante unos cinco minutos, con abundante agua y unas gotas de lejía, y enjuagar hoja por hoja para eliminar cualquier residuo.

UTENSILIOS ADECUADOS. En el momento del corte de los vegetales, se debe utilizar un cuchillo destinado solo para ello y limpio. El corte debe realizarse en el momento de su consumo. De no ser así, se favorece el pardeamiento y los vegetales adquieren un color marrón nada sugerente.

Ensaladas

CLASIFICACIÓN SEGÚN SU COMPOSICIÓN.

ENSALADA AMERICANA. (10 pax)

INGREDIENTES

- Lechugas Americanas 2 unid
- Chiles Morrones 2 unid
- Cebolla 100 grs
- Queso Mozzarella ¼ k
- Jamón cocido ¼ k
- Aceite de Oliva ¼ lit
- Vinagre ¼ litro
- Pimienta 7 gr
- Sal 7 gr
- Perejil ½ rollo
- Tomate 500 gr

PREPARACIÓN

1. Lavar y deshojar la lechuga y cortarlo en juliana. Preparar los chiles morrones. Cortar en juliana y reservar. Cortar la cebolla en juliana
2. Cortar el jamón en juliana, el queso en dados.
3. Montar la lechuga en un bowl e incorporar los demás ingredientes.
4. Sazonar con vinagre, aceite, sal, pimienta y mezclar suavemente. Decorar con perejil y tomate

ENSALADATROPICAL. (12 pax)

INGREDIENTES

- Pollo cocinado 1 k
- Piña pequeña 1 unid
- Aceite de oliva 8 cda
- Sal Al gusto
- Berro 2 rollos
- Fresa 500 gr

- Perejil ½ rollo
- Aceite de Oliva ¼ litro

PREPARACIÓN

1. Cortar y pelar las manzanas. Cortar las manzanas en dados y reservar en agua de limón ácido.
2. Lavar y picar el apio en julianas fina o dados. Picar las nueces.
3. Preparar los chiles morrones, cortados en juliana.
4. Escurrir las manzanas e incorporarlos en un bowl, junto con el apio, las nueces y la mayonesa.
5. Rectificar la sazón y mezclar bien.
6. Decorar con chile morrón y el perejil

ENSALADA NICOISE.

INGREDIENTES

- Papas 1 kilo
- Tomate concase 500 grs
- Vainicas 200 grs
- Chile Verde 1 unid
- Atún 1 lata (184g)
- Huevos duros 2 unid
- Anchoas 3 lonjas
- Aceitunas negras 6 unid
- Perejil 1 rollo
- Lechuga 1 unid

PREPARACIÓN

1. Lavar y cocinar las papas con cáscara, con punto de sal.
2. Despuntar las vainicas, blanquear, cocer los huevos.
3. Una vez cocidas las papas, pelar y cortar en rodajas.



- Vinagre de manzana 2 cda
- Pimienta molida Al gusto

PREPARACIÓN

1. Cortar el pollo en tiras y colocarlo en una ensaladera.
2. Preparar las frutas: la piña, pelarla y cortarla en dados; las fresas, lavarlas, escurrirlas y cortarlas por la mitad. Lavar los berros y escurrirlos.
3. Colocar los berros, el pollo y las frutas en una fuente de servir; mezclar el aceite, vinagre, sal y pimienta, verter sobre la ensalada, remover delicadamente y servir

ENSALADA RUSA. (10 pax)

INGREDIENTES

- Papas 1 ½ K
- Zanahoria 375 g
- Vainica 375 g
- Coliflor 375 g
- Apio (tallos) 250 g
- Cebolla 250 g
- Huevos duros ½ k
- Sal 10 g
- Pimienta 7 g
- Mayonesa c.n.
- Lechuga Americana 2 und.
- Tomate ½ k
- Chiles Dulces 2 und
- Perejil 20 grs

PREPARACIÓN

1. Cocinar a partir de agua hirviendo con sal, por separado, las verduras al dente, sacar, refrescar y reservar.
2. Mezclar, en un bowl, intercalando las verduras, legumbres y mayonesa.
3. Por último, el huevo cordado en dados.
4. Montar en forma agradable sobre las hojas de lechuga y decorar con tomate, los chiles dulces, el perejil

ENSALADA WALDORF. (10 PAX)

INGREDIENTES

- Manzanas grandes 10 und
- Apio blanco tierno 100 gr
- Nueces 100 gr
- Mayonesa c.n.
- Sal 2 gr
- Chiles Morrones 3 und

4. Cortar las vainicas en trozos, pelar y cortar en rodajas los huevos.
5. Cortar en juliana el chile verde.
6. Mezclar en un bowl todos los ingredientes.
7. Aderezar con pimienta y aceite de oliva. Montar en hojas de lechuga.

YOGURT.

INGREDIENTES

- Pepinos grandes 2
- Ajo 1 diente
- yogurt natural 2 Tz
- Yerbabuena 6 hojas
- Sal y pimienta Al gusto

PREPARACIÓN

1. Despepitando los pepinos, luego se cortan en dados.
2. Machacar el ajo y mezclar con el yogurt y las hojas de yerbabuena fresca cortada, se mezcla y resguarda, se sala y Salpimenta al gusto.
3. Para armar la ensalada se colocan, en una ensaladera, los pepinos cortados y el aderezo de yogurt, se refrigera y se sirve.

CESAR. (10 PAX)

INGREDIENTES

- Lechugas corazones americanas 3 und
- Tocineta (sin grasa) 250 gr
- Filet de anchoas 60 gr
- Queso (parmesano) 50 gr
- Aceite de Oliva ½ oz
- Mostaza ¼ oz
- Vinagre de Manzana (jugo de limón) ¼ oz
- Huevos (Huevos Duros y salsa) 1 k
- Pan (jumbo) 1 und
- Pimienta fresca al gusto
- Ajos (filete) 30 grs
- Mantequilla 60 grs
- Salsa Inglesa ¼ oz
- Sal 5 grs

PREPARACIÓN

1. Lavar, deshojar, cortar en juliana la lechuga y reservar.
2. Cortar la tocineta en dados, tostarlo en la plancha, secarlo con una toalla.
3. Separar los filet de la lata de anchoas.
4. Fundir en un sartén la mantequilla, incorporar el ajo y freír los dados de pan (costrones)
5. Montar el aceite, el vinagre o limón la mostaza, el queso, la salsa inglesa en fuentes separadas.
6. Lavar, cascar los huevos y separar las yemas de las claras y reservar por separado en crudo.
7. Montar en bowl, las yemas de huevo, el aceite, las anchoas, el vinagre o limón, la mostaza y la sal. Mezclar todos los ingredientes y formar una salsa.
8. Montar en una fuente la lechuga, la tocineta, el queso, la pimienta y los crotones, mezclar y montar en un plato.
9. Decorar con los huevos duros y aderezar con la salsa anterior.



	<p>ENSALADA DEL CHEF. (10 PAX)</p> <p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lechuga Americana 2 unid • Tomate (concasse) 750 g • Jamón en rebanadas 750 g • Camarones (cocido al dente) 750 g • Queso Amarillo 750 g • Palmito 500 g • Huevos cocidos 500 g • Pollo cocido 500g • Rabanitos en flor 2 rollos • Perejil brunoise 2 rollos • Salsa rosada cds. <p>PREPARACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar las lechugas 2. Cocer al dente los camarones 3. Cocer los huevos y partir a la mitad 4. Cortar el tomate en rebanadas. 5. Montar en un plato todos los ingredientes en forma decorativa dándole el toque con los rabanitos y el perejil
--	--

Actividades Para Realizar

1. Como se clasifican las ensaladas:

2. Qué factores se toma en cuenta para elaborar ensaladas.



3. A continuación en cada cuadro anote los ingredientes que integran cada ensalada . Seguir este orden (Cesar, del chef, ensalada yogurt, americana, Nicoise, rusa y tropical)



AUTOEVALUACIÓN GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #5

Del 7 al 11 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?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Anoto las definiciones solicitadas?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

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?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿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 el tema de ensaladas, aderezos y ceviches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Investigo sobre los conceptos, factores que influyen antes de la elaboración de las ensaladas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Anoto los ingredientes que componen las diferentes ensaladas presentes en la cocina hotelera	<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.		



