

## 1. Guía de trabajo autónomo

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

**Nombre del docente:** Lic 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 BÁSICA

**Unidad de Estudio:** Principios básicos de cocina

**Nivel:** 11-10

**Horario de atención a distancia:** LUNES Y JUEVES de 5:00pm a 9:00pm según horario.

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

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

**Periodo establecido para el desarrollo de la guía:** Abril, 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. Reconoce los diferentes métodos de cocción en la preparación de alimentos en una cocina.
2. Identifica la clasificación de los diferentes métodos de cocción
3. Describe la clasificación de la materia prima y su respectiva clasificación

Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada	Ambiente de Aprendizaje	Evidencias
<p><b>Conexión</b> El estudiante reconoce mediante un Video los diferentes métodos de cocción.</p> <p><b>Conexión. clarificación</b> El estudiante identifica los diferentes métodos de cocción, por medio de una imagen informativa, realizada por la docente. <b>Anexo 1</b></p> <p><b>Construcción-aplicación</b> Crea un mapa conceptual sobre los métodos de cocción y su clasificación, en su cuaderno</p> <p><b>Aplicación</b>  El estudiante distingue los métodos de cocción por medio de una práctica</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><b>Conexión</b> La docente introduce el tema sobre la clasificación de la materia prima por medio de una presentación de PowerPoint</p> <p><b>Clarificación- Colaboración</b> Los estudiantes elaboran un afiche con imágenes e información de la materia prima según su clasificación i realizan una pequeña práctica</p> <p><b>Construcción/Aplicación:</b> Los estudiantes investigan y describen por medio de un folleto-brouchure, en físico o digital con imágenes e información la materia prima y su clasificación.</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>

**“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**

	<b>Niveles de desempeño</b>		
	<b>Inicial</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Avanzado</b>
<b>1. Reconoce los diferentes métodos de cocción en la preparación de alimentos en una cocina</b>	Reconoce los diferentes métodos de cocción en la preparación de alimentos en una cocina, con mucha dificultad y errores.  <input type="checkbox"/>	Reconoce los diferentes métodos de cocción en la preparación de alimentos en una cocina, con alguna dificultad y pocos errores.  <input type="checkbox"/>	Reconoce los diferentes métodos de cocción en la preparación de alimentos en una cocina sin ninguna dificultad.  <input type="checkbox"/>
<b>2. Identifica la clasificación de los diferentes métodos de cocción</b>	Identifica la clasificación de los diferentes métodos de cocción, con mucha dificultad y errores <input type="checkbox"/>	Identifica la clasificación de los diferentes métodos de cocción, con alguna dificultad.  <input type="checkbox"/>	Identifica la clasificación de los diferentes métodos de cocción, sin dificultad y de manera correcta.  <input type="checkbox"/>
<b>3. Describe la clasificación de la materia prima y su respectiva clasificación</b>	Describe la clasificación de la materia prima y su respectiva clasificación, con mucha dificultad y errores.	Describe la clasificación de la materia prima y su respectiva clasificación, con alguna dificultad y algunos errores.	Describe la clasificación de la materia prima y su respectiva clasificación, sin dificultad y sin errores.

## TEMA 1: METODOS DE COCCIÓN

COCCIÓN POR CALOR SECO (CONCENTRACIÓN)	COCCIÓN POR CALOR HUMEDO (EXPANSIÓN)	COCCIÓN MIXTA
<i>Asar al horno</i>	<i>Hervir</i>	<i>Guisar</i>
<i>Gratinar</i>	<i>Blanquear en agua</i>	<i>Estofar</i>
<i>Saltear</i>	<i>Pochar (escalfar)</i>	<i>Brasear</i>
<i>Asar a la parrilla</i>	<i>Vapor</i>	
<i>Asar a la plancha</i>		
<i>Freír en aceite hondo</i>		

### Actividad #1

Mapa conceptual sobre los Métodos de cocción y su respectiva clasificación

### Actividad # 2

## Práctica métodos de cocción

### Tema: métodos de cocción.

En la columna A se le dan conceptos sobre métodos de cocción y en la columna B la definición de los mismos, relaciones el número de la columna A con la definición respectiva de la columna B de manera correcta:

#### COLUMNA A

#### COLUMNA B

- |                      |     |   |
|----------------------|-----|---|
| 1. Al vapor          | ( ) | Consiste en cocer un producto en el horno.  |
| 2. Blanquear         | ( ) | Consiste en cocinar en tiempo corto un alimento para eliminar exceso de sal, acidez, impurezas y sabores amargos.   |
| 3. Brasear           | ( ) | Método parecido al braseado, pero se utiliza para piezas cortadas, se coloca en la hornilla de fuego directo y lento.   |
| 4. Estofar           | ( ) | De origen francés y consiste en cocer un producto en un líquido que no llegue a punto de ebullición.  |
| 5. Freír             | ( ) | Método utilizado sumergiendo en aceite a una temperatura suficiente alta, en la cual se dora la superficie y se cuece su interior.  |
| 6. Hervir            | ( ) | Método de cocción lento y prolongado que se inicia con un asado y se termina en envase cerrado con un poco de líquido en el horno, y se utiliza para piezas duras enteras.      |
| 7. Pochar o escalfar | ( ) | Consiste en dorar en un horno determinados alimentos donde los platos se les coloca una capa de pan o queso rallado, para hacer dorar la superficie y lograr un sabor especial. |
| 8. Glasear.          | ( ) | Consiste en cocinar sobre un rejilla o grill ligeramente engrasado, formándose así una capa protectora con un diseño específico.  |
| 9. Gratinar          |     |   |

( ) Consiste en cocer líquidos por ebullición.

10. Hornear.

( ) Consisten en cocer el alimento con el vapor que genera un líquido en ebullición.

11. Saltear

( ) Consiste en cubrir los alimentos o preparados con una capa líquida que permite dorar el alimento e impregnarlo en su superficie un sabor determinado ya en horno.

12. Papillote

( ) Forma de cocinar alimentos sin agregar aceite o muy poco, se utiliza una plancha especial muy caliente, resultando muy sabroso y saludable.

13. Wok

( ) Método de cocción muy sano que consiste en cocer carnes y verduras sazonadas dentro del papel de aluminio.

14. A la plancha

( ) Forma de cocción donde se utiliza una sartén profunda y ovalada utilizando poco aceite, método muy utilizado en las cocinas orientales.

15. Asar a la parrilla o grill

( ) Es el método y la acción de cocer alimentos en un sartén con poca grasa a fuego vivo, salteándole constantemente para que no tome una textura o color adecuado.

## TEMA 2

### Actividad # 3 Distribución de la materia prima

#### Clasificación de Materia Prima

#### Practica

Escriba en el espacio en blanco el tipo de materia prima que se encuentra enmarcado según corresponda.

(Tubérculos, Pepónides Inflorescencias, Plantas Aromáticas, Bulbos, Tallos, Especieras, Legumbres Secas, Coles, Legumbres Verdes, Hojas, Frutas, Raíces).

**Hojas**

**Coles**

**frutas**

**Inflorescencias**

**Raíces**

**Raíces tubérculos**

**Bulbos**

**Pepónides**

**Tallos**

**Legumbres secas**

**Legumbres verdes**

**Especieras**

**Plantas Aromáticas**

**Métodos de cocción:** son una técnica culinaria con los que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para ser los digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura y su garantía sanitaria se ve aumentada por que la cocción destruye casi todos los microorganismos.

**Hervido:** producir un líquido burbujas que suben desde el interior del mismo y estallan al llegar a la superficie, cuando este alcanza una temperatura determinada, por fermentación o por efervescencia. El agua hierve aproximadamente a 100 C



**Estofado:** guiso que consiste en cocer un alimento condimentado con aceite, vino o vinagre, ajo, cebolla y varias especies.



**Braseado:** define dos métodos de cocción “ Azar ciertos alimentos sobre la brasa y el otro guisar un alimento en su propio jugo, a fuego lento”.



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



**Asado:** es una técnica de cocción mediante la que los alimentos ( generalmente trozos de carne) son expuestos al calor de fuego o brasas para que se cocinen lentamente. El calor se trasmite



gradualmente al alimento, que por lo general está suspendido sobre el fuego o cerca de las brasas



**Salteado en salsa:** el salteado es un método rápido para preparar alimentos en una sauteuse con poca grasa calentada a una temperatura muy alta. Los chefs preparan una salsa de acompañamiento



aprovechando los jugos caramelizados que se producen durante la cocción.

**A la sartén:** sofreír es una técnica de cocina que consiste en hacer freír en una sartén a baja temperatura (menos de 100 C) los alimentos. Se suele aplicar el concepto generalmente cuando se habla de verduras finalmente picadas con la finalidad de que suelten sus jugos debido a la cocción del



calor.

**Fritos:** la fritura es un tipo de cocción seca, donde el alimento se somete a una inmersión rápida en un baño de grasa o aceite a temperaturas altas, de entre 150 y 180. El termino también se aplica al



alimento resultante, que queda seco, crujiente y dorado.

**Al vapor:** consiste en cocinar los alimentos únicamente con vapor de agua, sin sumergirlos en el agua misma ni aceite. Para esto, suele utilizarse un recipiente con agujeros en donde van los alimentos, y este recipiente se coloca arriba de otro que contiene agua hirviendo, la cual no debe tocar a los



alimentos del primer recipiente.

**Al vacío:** es un sistema de producción de alimentos que se realiza introduciendo todos los ingredientes en una bolsa o barqueta en la que se realiza el vacío y se sella. Posteriormente se somete a

tratamiento térmico en un medio húmedo o líquido con temperatura controlada: hornos de



conservación vapor, baños maría termostáticos, vaporeras o auto claves.

**Mixto:** este método utiliza ambos calores, y pueden ser usados de manera alterada sin importar el orden, por ejemplo, primero calor seco y luego húmedo y viceversa.

**A blanco:** técnica que se utiliza para las verduras que oxidan al contacto con el oxígeno del air, la cocción en caldo blanco. Este tipo de cocción evita que se adquieran ese tono oscuro que aparece tras limpiar y trocear los vegetales susceptibles a la oxidación.

Se basa en proporcionar un medio rico en ácido y almidón, por lo tanto, el caldo blanco se hace con una mezcla de agua, harina y zumo de limón.