



El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

Centro Educativo: Colegio Técnico Profesional La Suiza

Educador/a: Yury Aguilar Salmerón

Nivel: Undécimo grado

Subarea: Cocina básica

Asignatura: Turismo A y B

Horario de atención: 7 am a 9pm

Propósito: Reconocer los métodos de cocción en la elaboración de platillos internacionales, con el fin de brindar servicios turísticos de calidad.

Resultados de Aprendizaje.

- Reconocer las distribuciones del área de producción de alimentos en la cocina hotelera.



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

<p>Materiales o recursos que voy a necesitar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para este trabajo debo contar con los siguientes materiales: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora, cuaderno, lápiz, lapiceros, hojas blancas, folders • Material proporcionado por la docente
<p>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debo ubicarme en un lugar apropiado. • Evito distractor, ruido, televisión o radio para no afectar mi concentración. • Contar con buena iluminación • Me lavo las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo.
<p>Tiempo en que se espera que realice la guía</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Requiero de un tiempo aproximado de 60 minutos para realizar cada ejercicio, sino concluyo en este tiempo debo retomar para el siguiente día y así sucesivamente hasta que logre completarlo.



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.



Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">Retomaremos el tema principios de cocina básica. Determinar el vocabulario técnico de la cocina. identificar Instalación y organización de una Cocina y utensilios básicos. <i>Identificar tipos de cortes y métodos de cocción utilizados en la cocina de un restaurante</i>Envío material que deben presentar los estudiantes acerca de los temas vistos en clase.
Actividad Preguntas para analizar, repasar y responder	<p>Actividad 1</p> <ul style="list-style-type: none">Acceda al material y guías visto en clase y proceda a realizar los ejercicios proporcionados por la docente en la sección de Anexos <p>Actividad 2</p> <ul style="list-style-type: none">Acceda al material y guías visto en clase y proceda a realizar los ejercicios proporcionados por la docente en la sección de Anexos <p>Actividad 3</p> <ul style="list-style-type: none">Acceda al material y guías visto en clase y proceda a realizar los ejercicios proporcionados por la docente en la sección de Anexos <p>Actividad 4</p> <ul style="list-style-type: none">Acceda al material y guías visto en clase y proceda a realizar los ejercicios proporcionados por la docente en la sección de Anexos



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase















Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• Cada estudiante debe desarrollar los ejercicios proporcionados en la sección de anexos con el fin de desarrollarlos después de repasar el material visto en la clase, a manera de repaso. Los ejercicios serán ejecutados según corresponda, el material a utilizar será el proporcionado por la docente y deberán guardar el material desarrollado primeramente en una carpeta en su computadora, luego en un dispositivo USB extraíble, correo electrónico para presentarlo a la docente.• Esta guía le brinda información paso a paso al estudiante en el desarrollo de cada ejercicio, donde el estudiante pondrá en evidencia las habilidades en el desarrollo de las actividades.• Al finalizar estos ejercicios los estudiantes tendrán la capacidad de tener un mejor manejo de las herramientas antes mencionadas, saber el uso adecuado por ejemplo de las formulas en Excel, las sangrías en Word.• El estudiante puede investigar sobre el tema si no le queda claro algún concepto o práctica, ya sea con algún familiar que conozca del tema.
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<ul style="list-style-type: none">• Debe leer las indicaciones y tareas solicitadas• Subraye lo que no comprende.• Al finalizar realice una revisión de lo solicitado para verificar que este completo.

Matriz de autorregulación y evaluación en la guía de trabajo autónomo:

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?	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>



¿Subrayé las palabras que no conocía?	 
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	 

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?	 

Anexo 1

Practica

Indicaciones: desarrolle cada uno de los ejercicios con el propósito de fortalecer lo aprendido en clase

Actividad 1

Tema: organización de una cocina

1. Identifique cada uno de los utensilios de cocina presentes en la siguiente imagen



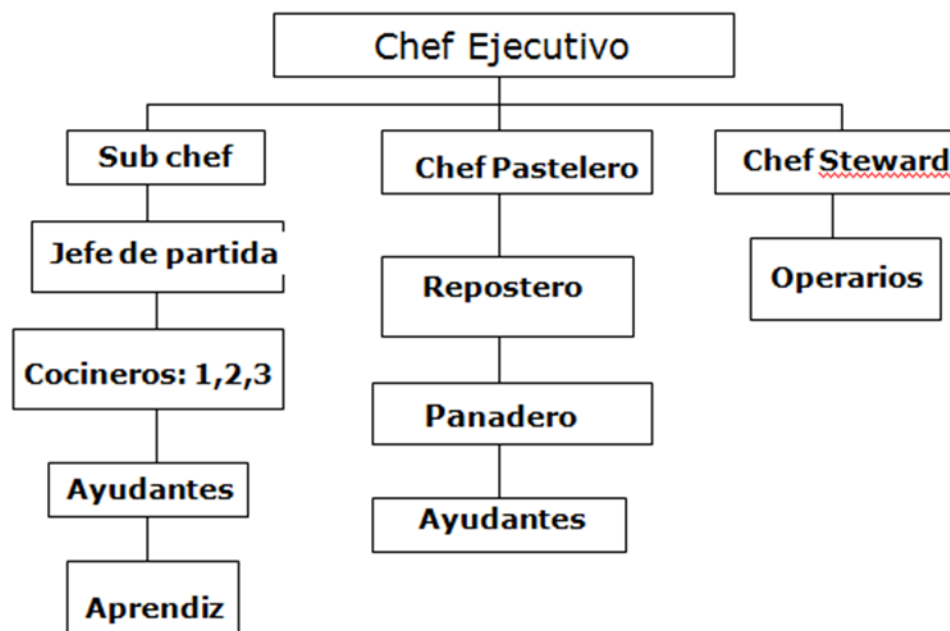
2. Identifique el siguiente mobiliario de cocina



3. Anote el concepto de los siguientes locales de una cocina
1. Economato
 2. Cuartos fríos

3. Área de pilas
4. Cocina caliente

4. Anote las funciones de los siguientes colaboradores de una cocina



Actividad 2

Propósito: Aplicar las diferentes técnicas de cocción utilizadas en la cocina hotelera.

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

1. Al vapor
2. Blanquear
3. Brasear
4. Estofar

COLUMNA B

- | | |
|-----|---|
| () | Consiste en cocer un producto en el horno. |
| () | Consiste en cocinar en tiempo corto un alimento para eliminar exceso de sal, acidez, impurezas y sabores amargos. |
| () | Método parecido al braseado, pero se utiliza para piezas cortadas, se coloca en la hornilla de fuego directo y lento. |
| () | |



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. Wor

- () 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.

Actividad 3

Tema: 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

(Aceites, Olivas, otras Grasas, Vinagres)

Vinagres

Aceites

Olivas

Otras grasas

Actividad 4

Defina los siguientes términos de cortado.

Juliana:

Bastón:

Paja:

Rodaja:

Brunoise:

Paisana:

Dados:

Batalla:

Tornear:

Mirepoix:



Acanalar:

Avellanas o Nuez:

Devastar:

Chips:.

Rejilla:

Ondulada:

Actividad practica: Con los diferentes cortes realizar un video, o una presentación donde se pueda identificar el estudiante realizando los cortes.