



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
SUPERIOR JAPÓN

---

**GUÍA**  
**METODOLÓGICA**  
**DE**  
**COCINA BÁSICA**

---

**COMPILADO POR:**

**MAGÍSTER ANDRÉS ALTAMIRANO**

**GASTRONOMÍA 2019**

**AMOR AL CONOCIMIENTO**

---



## 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA

<b>Nombre de la Asignatura:</b> <b>COCINA BÁSICA</b>		<b>Componentes del Aprendizaje</b>		
<b>Resultado del Aprendizaje:</b> <b>COMPETENCIAS Y OBJETIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Describir la evolución de la gastronomía a nivel nacional e internacional.</li><li>• Clasificar los métodos de conservación y cocción de los alimentos.</li><li>• Emplear los diferentes métodos y técnicas aplicables a los alimentos.</li><li>• Reconocer la variedad de especias utilizadas en la cocina nacional e internacional.</li><li>• Aplicar los distintos condimentos y combinarlos para la creación de nuevos sabores.</li><li>• Manipular de manera higiénica la materia prima usando normas de BPM. Asociar los diferentes métodos y cortes para la elaboración de platos.</li><li>• Clasificar los alimentos para realizar un buen montaje y elaboración de platos.</li><li>• Emplear los tipos y métodos de cocción para la elaboración de platos nacionales e internacionales.</li><li>• Adaptar métodos y técnicas usadas en la gastronomía moderna.</li><li>• Combinar los métodos y tipos de cocción para conseguir diferentes texturas en los alimentos.</li><li>• Utilizar las diferentes temperaturas y normas HACCP para obtener un alimento seguro.</li></ul>				
<b>Docente de Implementación:</b>				
<b>Lcdo. Andrés Altamirano</b>			<b>Duración: 40 horas</b>	
<b>Unidades</b>	<b>Competencia</b>	<b>Resultados de Aprendizaje</b>	<b>de Actividades</b>	<b>Tiempo de Ejecución</b>



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

<p>1. Introducción a la cocina, organigrama de la cocina, riesgos de contaminación en la cocina.</p>	<p>Conocer el organigrama de una cocina y sus características. Entender cuáles son los riesgos de contaminación en la comida por una falta de higiene. Aplicar en las clases lo aprendido en temas de higiene personal.</p>	<p>Identificar las diferentes áreas que hay en una cocina y sus características. Aplicar en la cocina los hábitos de higiene.</p>	<p>Observación Presentación power point. Experiencia laboral. Investigación y asociación de las áreas.</p>	<p>Primera semana de 4 horas</p>
<p>2. ¿Qué es tubérculo y qué es raíz?, diferencias y similitudes.</p>	<p>Entender que es tubérculo y qué es raíz. Identificar las diferencias entre ellos. Investigar cuales son los tubérculos y raíces que se utilizan en el Ecuador.</p>	<p>Solventar las diferencias entre estos dos tipos de vegetales. Resaltar cuáles son los tubérculos y raíces ecuatorianos que se utilizan en la cocina.</p>	<p>Analizar por lo práctico a lo teórico. Observación de diapositivas Elaboración de ejemplos. Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Presentación en power point.</p>	<p>Segunda semana de 4 horas</p>



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

<p>3. Cortes de los vegetales, practicar los cortes de los vegetales.</p>	<p>Aprender el manejo del cebollero y diferentes cuchillos. Entender los cortes de los vegetales. Practicar los cortes de los vegetales.</p>	<p>Aprender a manejar bien los cuchillos. Aprender cómo se deben realizar los cortes de los vegetales. Practicar los cortes de los vegetales.</p>	<p>Con los cuchillos explicar a cada uno de los estudiantes como se debe manipular los cuchillos. En el taller de cocina explicar cómo ejecutar los cortes de los vegetales. Presentación en power point. Observación video</p>	<p>Tercera semana de 4 horas</p>
<p>4. Repasar nuevamente los cortes de los vegetales, introducción de la cocción, que es la reacción de Millard y sus características.</p>	<p>Aplicar lo aprendido de higiene y sanitización de la cocina. Repasar nuevamente los cortes de los vegetales. Explicar la introducción de la cocción y sus características.</p>	<p>Aplicar los conocimientos básicos para sanitizar el lugar de trabajo. Aplicar lo aprendido en la clase anterior de cortes de los vegetales. Explicar los métodos de cocción. Explicar la reacción de Millard.</p>	<p>Con los cuchillos explicar a cada uno de los estudiantes como se debe manipular los cuchillos. En el taller de cocina explicar cómo ejecutar los cortes de los vegetales. Presentación en power point para explicar la reacción de Millard y métodos de cocción. Observación video</p>	<p>Cuarta semana de 4 horas</p>
<p>5. Ver los tipos de fondos y la elaboración de ellos. Fondo de ave. Fondo oscuro de res. Fumet.</p>	<p>Explicar cuáles son los fondos y cómo hacer. Utilizar los cortes anteriormente vistos. Elaborar los fondos.</p>	<p>Aplicar los cortes de los vegetales para elaborar los fondos básicos.</p>	<p>Participación de alumnos en la elaboración de los cortes y de los fondos. Presentación en power point. Observación video</p>	<p>Quinta semana de 4 horas</p>



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

<p>6. Ver las salsas madres y su elaboración. Agentes espesantes.</p>	<p>Elaborar los cortes de los vegetales. Elaborar los fondos anteriormente visto, Explicar y ejecutar cuáles son las salsas madres. Explicar cuáles son los agentes espesantes que se utilizan en la cocina. Aplicar estos agentes en las salsas madres.</p>	<p>Aplicar los cortes de los vegetales, los fondos para realizar las salsas madres y para espesar las salsas utilizar agentes espesantes.</p>	<p>Participación de los alumnos en el taller de cocina para la elaboración de las recetas. Videos en Power Point.</p>	<p>Sexta semana de 4 horas.</p>
<p>7. Temperaturas de las proteínas animales y elaboración de sopas frías y calientes con fondos.</p>	<p>Hacer limpieza de las proteínas animales. Entender cuáles son las temperaturas internas de las proteínas, Ejecutar las temperaturas internas de las proteínas por cada estudiante. Elaborar sopas frías y calientes, previamente elaborando los cortes de las verduras necesarias y fondos necesarios para las sopas.</p>	<p>Aplicar las temperaturas internas de las proteínas por todos los estudiantes. Ejecutar las sopas frías y calientes con todas las técnicas vistas anteriormente.</p>	<p>Participación de los alumnos en el taller de cocina para la elaboración de las recetas. Palpar por cada uno de los alumnos cuales son las temperaturas internas de las proteínas, herramienta termómetro cárnico. Videos en Power Point.</p>	<p>Séptima semana de 4 horas.</p>



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

8. Texturas, decoraciones y crocantes para decorar platos.	Limpia las estaciones del taller. Explicar que son texturas, decoraciones y crocantes para decorar platos. Elaborar las diferentes técnicas para emplatar de mejor manera.	Entender que con lo aprendido de estas técnicas para poder emplatar mejor un plato sirve para cualquier momento de la carrera y la vida profesional.	Participación de los alumnos en el taller de cocina para la elaboración de las recetas. Los alumnos entendieron para que sirven estas técnicas. Herramienta silpat. Videos en Power Point.	Octava semana de 4 horas.
9. Deshuese, desprese, fileteado de pollo con preparaciones, Coq au vin, filete de pollo en salsa de champiñones acompañado con puré de papas, papas fritas o papas al horno.	Explicar para qué sirve el deshuese de pollo. Explicar para qué sirve el desprese y cuántas presas tiene el pollo. Filetear pechugas de pollo y explicar en qué recetas se utilizan.	Explicar para qué recetas podemos utilizar estas técnicas que brinda el pollo. Elaborar recetas como pollo relleno, coq au vin, filete de pollo en salsa de champiñones.	Participación de los alumnos en el taller de cocina para la elaboración de las recetas. Los alumnos entendieron para que sirven estas técnicas con el pollo. Herramienta hilo de bridar. Videos en Power Point.	Novena semana de 4 horas.
10. Examen final	Realizar todo lo aprendido en las clases.	Ejecutar todo lo aprendido por parte de los estudiantes.	Participación de los alumnos en el taller de cocina para la elaboración de las recetas. Los alumnos entendieron para que sirven estas técnicas. Herramientas, hilo de bridar, silpat y termómetro de cárnicos. Videos en Power Point.	Décima semana de 4 horas.



## 2. CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RELACIONADOS

### Co-requisitos

Hoja de vida en áreas gastronómicas

Auditor en Inocuidad Alimentaria. Manipulación de Alimentos.

## 3. UNIDADES TEÓRICAS

### • Desarrollo de las Unidades de Aprendizaje (contenidos)

#### A. Base Teórica

- Conocimiento del organigrama de una cocina, higiene, limpieza personal, sanitización, cortes de los vegetales, fondos, salsas madres, técnicas de proteínas, temperaturas internas de las proteínas.

## 4. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

### ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1: Análisis y Planeación

#### Descripción:

Método Lógico: observación, investigación, análisis y síntesis.

Método Comparativo: observación, descripción, comparación, asociación.

Diálogo socrático.

Diálogo reflexivo.

Descripción

Análisis de los contenidos.

Uso del método explicativo sobre los contenidos relevantes.

Discusión sobre las lecturas, artículos y videos.

Observación atenta y detallada de los temas trabajados en cada horario

#### Ambiente(s) requerido:

Aula amplia con buena iluminación.

#### Material (es) requerido:

Infocus. Material necesario para poner en práctica las experiencias de aprendizaje.



**Docente:**

Con conocimiento de la materia.

## 5. ACTIVIDADES

- investigaciones
- Elaboración de cortes de los vegetales
- Elaboración de las técnicas de las proteínas
- Elaboración del examen final

**Se presenta evidencia física y digital con el fin de evidenciar en el portafolio de cada aprendiz su resultado de aprendizaje. Este será evaluable y socializable**

## 6. EVIDENCIAS Y EVALUACIÓN

<b>Tipo de Evidencia</b>	<b>Descripción ( de la evidencia)</b>
De conocimiento:	Elaboración de tareas según temario. Material de enseñanza en digital.
Desempeño:	Trabajo individual de diferentes menús y técnicas varias. Análisis de la materia enseñada.
De Producto:	Planificación de Experiencia de aprendizaje.
Criterios de Evaluación (Mínimo 5 Actividades por asignatura)  ACTIVIDAD 1.	CLASES 1: Analizar los diferentes puestos y características en la cocina. Ejecutar siempre higiene personal y sanitización del taller.
	CLASES 1: Analizar los diferentes riesgos en una cocina. Analizar que microorganismos contaminan las comidas.





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPUERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

ACTIVIDAD 2.	
ACTIVIDAD 3.	CLASES 2: Analizar para que sirve los tubérculos y raíces. Análisis de los diferentes papas en el Ecuador y para qué sirven.
ACTIVIDAD 4.	CLASES 2: Tipos de papas en el Ecuador. Explicar y ejecutar los cortes de los vegetales.
ACTIVIDAD 5.	CLASES 3: Manejar los diferentes tipos de cortes de los vegetales. Lecciones orales de las diferencias entre tubérculos y raíces.
ACTIVIDAD 6.	CLASES 3: Lecciones orales de las medidas de los cortes de los vegetales. Explicar que es la introducción de la cocción, reacción de Millard.
ACTIVIDAD 7.	CLASES 4: Mejorar en los cortes de los vegetales. Lecciones prácticas cortes de los vegetales.
ACTIVIDAD 8.	CLASES 5: Explicar fondos de ave, oscuro y fumet. Ejecutar los fondos anteriormente explicados.
ACTIVIDAD 9.	CLASES 6: Ejecutar los cortes de los vegetales, los fondos. Explicar para que nos sirven las salsas madres. Ejecutar las salsas madres.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

ACTIVIDAD 10.	CLASES 7: Explicar que son las proteínas, cuáles son las temperaturas internas.  Ejecutar lo aprendido en las anteriores clases para poder elaborar sopas frías y calientes.
ACTIVIDAD 11.	CLASES 8: Examen oral de todo lo aprendido.  Explicar qué tipos de crocantes y texturas existen para poder emplatar de mejor manera.
ACTIVIDAD 12	CLASES 9: Explicar cuáles son las técnicas del pollo.  Ejecutar las diferentes técnicas de deshuese, desprese y fileteado del pollo, para poder utilizar en recetas.
ACTIVIDAD 13	CLASES 10: Examen final escrito y práctico.

**Elaborado por:**

**Lcdo. Andrés Altamirano E. (Coordinador)**

**Revisado Por:**

**(Coordinador)**

**Reportado Por:**

**(Vicerrector)**



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

# EVIDENCIAS GASTRONOMÍA COCINA BÁSICA

## FONDOS





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE



**SOPAS**





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

## DECORACIONES, TEXTURAS





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE



**DESHUESE Y DESPRESE**







INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE





INSTITUTO TECNOLÓGICO  
SUPERIOR JAPÓN

---

AMOR AL CONOCIMIENTO

---

POMASQUI-

c/Marieta Veintimilla E5-471 y Sta. Teresa 4ta transversal

**Tlfs: 022356-368 - 0986915506**

---

[www.itsjapon.edu.ec](http://www.itsjapon.edu.ec)