



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA

**“DESARROLLO DE UNA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA GASTRONÓMICA TÉCNICA PARA EL
BACHILLERATO DE SERVICIOS HOTELEROS DE LA U.E C.I.B. JOSÉ PEDRO MALDONADO
DUQUE”**

Proyecto del Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Magister en Gastronomía

DIRECTOR:

Msc. Falcón Gordillo Santiago Israel

ASESOR:

Msc. Pazos Carrillo Santiago Maximiliano

AUTOR:

Echeverría Echeverría Santiago Mesías

IBARRA - ECUADOR

2021

APROBACION DEL TUTOR

En calidad de tutor del Trabajo de Grado "DESARROLLO DE UNA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA GASTRONÓMICA TÉCNICA PARA EL BACHILLERATO DE SERVICIOS HOTELEROS DE LA U.E C.I.B. JOSÉ PEDRO MALDONADO DUQUE", presentado por Echeverría Echeverría Santiago Mesías, para optar por el grado de Magister en Gastronomía, doy fé de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación (pública o privada) y evaluación por parte del Jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 08 días del mes de diciembre del 2021

Lo certifico:



Msc. Falcón Gordillo Santiago Israel

Director

APROBACIÓN DEL JURADO

“DESARROLLO DE UNA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA GASTRONÓMICA
TÉCNICA PARA EL BACHILLERATO DE SERVICIOS HOTELEROS DE LA U.E
C.I.B. JOSÉ PEDRO MALDONADO DUQUE”

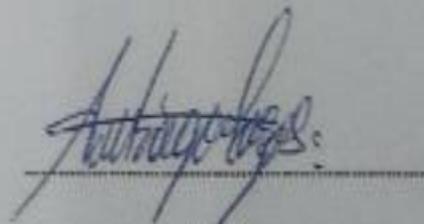
Por: Echeverría Echeverría Santiago Mesias

Trabajo de Grado de Maestría aprobado en nombre de la Universidad Técnica del Norte, por el siguiente jurado, al 06 de diciembre de 2021.



DIRECTOR

Msc. Falcón Gordillo Santiago Israel



ASESOR

Msc. Pazos Carrillo Santiago Maximiliano

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003165220
APELLIDOS Y NOMBRES:	Echeverría Echeverría Santiago Mesías
DIRECCIÓN:	Cantón Cotacachi – Parroquia Quiroga
EMAIL:	santye_05@hotmail.com smecheverriae@utn.edu.ec
TELÉFONO FIJO: 06-2537-390	TELÉFONO MÓVIL: 0998578166

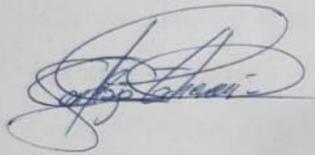
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Desarrollo de una metodología de enseñanza gastronómica técnica para el Bachillerato de Servicios Hoteleros de la U.E C.I.B. José Pedro Maldonado Duque”
AUTOR:	Echeverría Echeverría Santiago Mesías
FECHA:	08/11/2021
PROGRAMA DE POSGRADO:	Maestría en Gastronomía I Cohorte
TUTOR:	Msc. Santiago Israel Falcón Gordillo

2. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 8 días del mes de diciembre del año 2021

EL AUTOR: ECHEVERRIA ECHEVERRIA SANTIAGO MESIAS



Firma

Nombre: ECHEVERRIA ECHEVERRIA SANTIAGO MESIAS

REGISTRO DE POSGRADO

Guía: POSGRADO – UTN

Fecha: Ibarra, 06 de diciembre de 2021

ECHVERRIA ECHEVERRIA SANTIAGO MESIAS; “DESARROLLO DE UNA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA GASTRONÓMICA TÉCNICA PARA EL BACHILLERATO DE SERVICIOS HOTELEROS DE LA U.E C.I.B. JOSÉ PEDRO MALDONADO DUQUE”.

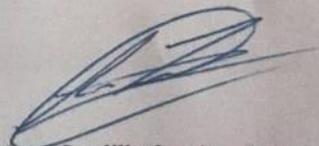
Trabajo de grado de Magister en Gastronomía.

Universidad Técnica del Norte “UTN”, Ibarra

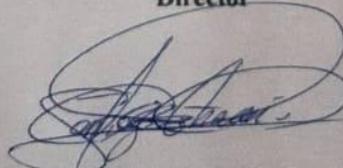
DIRECTOR DE TESIS: Mgs. Falcón Gordillo Santiago Israel

El principal objetivo de la presente investigación fue, desarrollar una metodología de enseñanza-aprendizaje gastronómica para docentes y estudiantes en el Bachillerato de Servicios Hoteleros de la Unidad Educativa “Pedro Maldonado” en la parroquia San Rafael, cantón Otavalo.

Fecha: Ibarra, 08 diciembre de 2021



Msc. Falcón Gordillo Santiago Israel
Director



Echeverría Echeverría Santiago Mesias
Autor

Dedicatoria

Dedico este trabajo principalmente a mi Familia, por haber confiado, apoyado y motivado para llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi Esposa Pukys, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar. A mi padre y madre, a pesar de nuestra distancia física, siento que están conmigo siempre. A mis hijos, Matías, Emanuelle y Dalia, gracias por darme la oportunidad de criarles con ejemplo y ser la motivación de ser cada día mejor. A todos mis compañeros, porque sin el equipo que formamos, no habiéramos logrado esta meta.

Agradecimiento

Al finalizar este trabajo quiero utilizar este espacio para agradecer a la Vida por todo, a mis Padres que han sabido darme su ejemplo de trabajo y honradez y a mi esposa Pukys por su apoyo y paciencia en este proyecto de estudio.

También quiero agradecer a la Universidad Técnica del Norte, directivos y profesores por la organización del programa de Maestría en Gastronomía I Cohorte

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xv
CAPÍTULO I	17
1.1. Planteamiento del problema	17
1.2. Antecedentes	19
1.3. Objetivos	21
1.3.1. Objetivo General	21
1.3.2. Objetivos Específicos	21
1.4. Justificación	21
CAPÍTULO II	23
MARCO REFERENCIAL	23
2.1 Línea Base	23
2.2 Marco Teórico	24
2.2.1 Enseñanza-aprendizaje	24
2.2.2 Tipos de enseñanza	26
2.2.2.1 Enseñanza ocasional	26
2.2.2.2 Enseñanza sistemática o formal	27
2.2.2.3 Enseñanza estratégica	28
2.2.2.4 Enseñanza por descubrimiento	29
2.2.2.5 Enseñanza centrada en el aprendizaje	29
2.2.3 Estilos de enseñanza	29
2.2.4 Metodologías de enseñanza	32
2.2.4.1 Enseñanza Virtual	32
2.2.4.2 Plataformas de enseñanza digital	33
2.2.4.3 Clase Invertida	34
2.2.4.5 Gamificación	36
2.2.4.6 Aprendizaje basado en proyectos	36
2.2.4.7 Aprendizaje basado en problemas	37
2.2.4.8 Aprendizaje basado en pensamiento	38
2.2.4.9 Aprendizaje basado en competencias	38

2.2.5 Técnicas de enseñanza	40
2.2.5.1 Autoaprendizaje	41
2.2.5.2 Design thinking	41
2.2.5.3 Retroalimentación	42
2.2.5.4 Debates	42
2.2.5.5 Resúmenes	43
2.2.5.6 Social media	44
2.2.6 Alcance metodológico	44
2.2.6.1 Psicología	46
2.2.6.2 Pedagogía	47
2.2.6.3 Escala socioeconómica	47
2.2.7 Módulos	48
2.2.11.1 Apartados del módulo	49
2.3.1 Constitución de la república del Ecuador	50
2.3.2 Ley Orgánica de la Educación Intercultural	51
2.3.3 Reglamento turístico de alimentos y bebidas	51
CAPÍTULO III	53
METODOLOGÍA	53
3.1. Tipo y carácter de la investigación	53
3.2 Variables	54
3.3 Hipótesis	55
3.4. Universo	55
3.5. Métodos	56
3.6. Instrumentos – estrategias	57
CAPÍTULO IV	58
RESULTADOS	58
4.1 Análisis de la Encuesta aplicada a estudiantes	58
4.2 Análisis de la encuesta aplicada a docentes de la institución	70
4.3 Correlación de la encuesta aplicada a estudiantes	83
4.4 Correlación de la encuesta aplicada a docentes	86
4.5 Entrevista	90
CAPÍTULO V	92
PROPUESTA	92
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	214
Conclusiones	214

Recomendaciones	215
REFERENCIAS	216
ANEXOS	221
Matriz de operacionalización de variables	221
Encuesta para estudiantes	222
Encuesta para docentes	225
Entrevista	228

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Uso, contraste y manipulación de diferentes técnicas para la cocción de los alimentos	58
Tabla 2. Resuelve optar por instrumentos de cocina más convenientes para preparar los alimentos según el resultado a obtener	59
Tabla 3. Aplicación del proceso adecuado para el costeo de platos	60
Tabla 4. Construye una receta estándar con todos sus componentes.....	61
Tabla 5. Rapidez, orden, limpieza y buen gusto necesarios para desempeñar un trabajo gastronómico.....	62
Tabla 6. Aplica el <i>mise & place</i> y puesta a punto antes de realizar una preparación	63
Tabla 7. Tiene conocimientos sobre la variedad de la gastronomía local.....	64
Tabla 8. Práctica de lo aprendido después de desarrollar una clase	65
Tabla 9. Las enseñanzas en clase utilizadas por los docentes contribuyen efectivamente a su formación profesional	66
Tabla 10. Las actividades académicas propuestas en clase permiten al estudiante demostrar sus habilidades, destrezas y desempeño gastronómico.....	67
Tabla 11. Considera que las actividades académicas que se llevan a cabo por medios digitales (plataformas, clases online, foros, etc.) son:	68
Tabla 12. Los aprendizajes gastronómicos le han permitido mejorar su desempeño en la cocina y fuera de ella	69
Tabla 13. Uso adecuado de las TICs.....	70
Tabla 14. Frecuencia de uso de las TICs para el desarrollo de la clase	71
Tabla 15. Los recursos (libros, documentos, imágenes, recetas, videos, etc.) para la clase se comparten en vía internet.....	72
Tabla 16. La institución cuenta con plataforma digital para el desarrollo de su clase.....	73
Tabla 17. Con qué frecuencia utiliza recursos y herramientas (foros, consignación de tareas, evaluaciones) de la plataforma digital	74
Tabla 18. La metodología aplicada en clase permite que los estudiantes se manifiestan de forma pragmática.	75
Tabla 19. La metodología aplicada para el desarrollo de la clase permite que sus estudiantes demuestren de forma óptima las destrezas y habilidades gastronómicas.	76
Tabla 20. Con qué frecuencia utiliza las TICs para evaluar los aprendizajes de forma pragmática.....	77
Tabla 21. Involucra y compromete al estudiante con el desarrollo de su propio conocimiento	78
Tabla 22. Con qué frecuencia realiza una retroalimentación al finalizar una clase.....	79
Tabla 23. Sus métodos de enseñanza fomentan la participación activa de todos sus estudiantes.....	80
Tabla 24. Diseña recursos didácticos para el desarrollo de clases.....	81
Tabla 25. Posee herramientas de apoyo técnico	82
Tabla 26. Correlación encuesta estudiantes	83
Tabla 27. Correlación encuesta a docentes	86

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



INSTITUTO DE POSTGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA

**DESARROLLO DE UNA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA GASTRONÓMICA
TÉCNICA PARA EL BACHILLERATO DE SERVICIOS HOTELEROS DE LA U.E**

C.I.B. JOSÉ PEDRO MALDONADO DUQUE

Autor: Echeverría Echeverría Santiago Mesías

Tutor: MSc. Santiago Israel Falcón Gordillo

Año: 2021

RESUMEN

La enseñanza gastronómica dentro de las instituciones educativas se encuentra limitada por los métodos y técnicas tradicionales de estudio, esto reduce el aprendizaje de los estudiantes que, desmotivados por la habitualidad aprenden menos provocando falencias en su desenvolvimiento al manejar los alimentos y producir platos gourmet. Dicho esto, despertar la motivación de los estudiantes se considera un componente vital dentro de la enseñanza gastronómica, este factor psicopedagógico permite a corto y largo plazo el desempeño eficaz en las actitudes gastronómicas necesarias para ejercer la profesión.

En esta investigación de enfoque mixto cualitativo-cuantitativo se establece una metodología de enseñanza gastronómica técnica para el bachillerato de servicios hoteleros de la U.E José Pedro Maldonado Duque que cuenta con dos módulos diseñados con fundamentos actuales, novedosos e innovadores que, involucran al estudiante y el docente en la generación y producción de conocimientos, dan paso al aprendizaje significativo de los alumnos y proporcionan un recurso pedagógico y práctico para la institución.

Palabras clave: Metodología, Enseñanza gastronómica, Aprendizaje gastronómico.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



INSTITUTO DE POSTGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN GASTRONOMÍA

**DEVELOPMENT OF A TECHNICAL GASTRONOMIC TEACHING
METHODOLOGY FOR THE HIGH SCHOOL OF HOTEL SERVICES OF THE U.E
C.I.B. JOSÉ PEDRO MALDONADO DUQUE**

Autor: Echeverría Echeverría Santiago Mesías

Tutor: MSc. Santiago Israel Falcón Gordillo

Año: 2021

ABSTRACT

Gastronomic teaching in educational institutions is limited by traditional study methods and techniques, this reduces the learning of students who unmotivated learn less, causing failures in their development when handling food and producing gourmet dishes. That said, student's motivation is considered a vital component in gastronomic teaching, this psychopedagogical factor allows in the short and long term the effective performance in the gastronomic attitudes necessary to exercise the profession.

In this research with a mixed qualitative-quantitative there are a technical gastronomic teaching methodology to high school "José Pedro Maldonado Duque", this guidebook has two

modules designed with current, novel and innovative foundations that involve the student and the teacher in the generation and production of knowledge, give way to meaningful learning for students and provide a pedagogical and practical resource for the institution.

Keywords: Methodology, Gastronomic teaching, Gastronomic learning.

CAPÍTULO I

1.1. Planteamiento del problema

La metodología en la enseñanza supone una evolución dentro de las aulas de clase con herramientas TIC que posibilitan esa transformación aprovechando las capacidades y habilidades de cada ser humano en los diferentes modelos educativos y en diferentes áreas de desarrollo (Gómez, 2018); sin embargo, esta posibilidad se ha visto opacada por el descuido o desinterés frente a la innovación dentro de la Unidad Educativa, en donde se plantea la interrogante: ¿Es evidente la inexistencia de una metodología apoyada en la pedagogía dinámica y herramientas de apoyo?

En Ecuador, la constitución del 2008 lo ha posicionado como un país multilingüe y pluricultural, ampliando avances significativos contemplados en la constitución de 1998, como el reconocimiento de los derechos de los pueblos y nacionalidades que se extienden en todo el territorio nacional y retomando fuerza para proyectos colectivos que se centran mayoritariamente en movimientos indígenas como menciona Grijalva (2008). La diversidad cultural es una de las riquezas más significativas del país, las diferentes razas (negros, mestizos, indígenas, entre otros) refieren un aglomerado de costumbres y tradiciones que prevalecen con el tiempo y que, a su vez, mantienen la diversidad en la sociedad ecuatoriana. Sin embargo, con la práctica de nuevos estilos de vida enmarcados en la modernización, se han desarrollado a su vez, problemáticas que afectan directamente a los individuos de estas comunidades.

Aun cuando la población ecuatoriana se caracteriza por esta enorme riqueza, la educación que se ha ofrecido a los pueblos indígenas ha estado orientada tradicionalmente a promover su asimilación indiscriminada, lo que ha contribuido a limitar su desarrollo socio-cultural y económico. Este tipo de educación, además, ha fomentado la ruptura de la identidad de los

pueblos indígenas y el desarrollo de situaciones de racismo perjudiciales para el país.
(Conejo, 2008, p. 64)

De este modo, se puede evidenciar una pérdida de identidad cultural, que por mucho no es un tema actual, pero si se le ha prestado interés, tomando en cuenta que las nuevas generaciones ya no reconocen el sentido social en la construcción y reconocimiento de la identidad. Esta problemática emerge con causas visibles donde surgen transformaciones sociales que se evidencian día a día en un país intercultural donde se confunde la identidad y debilita la esencia de las comunidades ancestrales que por generaciones han luchado por mantener sus costumbres y tradiciones frente a una globalización de un país mayormente mestizo. En temas económicos, tecnológicos, políticos e incluso sociales el ser humano desea ser moderno; sin embargo, al referirnos a un país latinoamericano pluricultural se identifica esto como una problemática capaz de arrasar con ideales icónicos de los pueblos y nacionalidades, como aclara Abarca (2015).

Referente al tema de la gastronomía, aun cuando gran parte de la educación mantiene una metodología experimental o de campo, el desarrollo de los métodos de enseñanza ya empleados no se muestra adecuados en el área gastronómica de la Unidad Educativa, además de que las herramientas de apoyo como manuales son limitadas o inexistentes en establecimiento educativos técnicos, mostrando así el problema de partida de la presente investigación.

La problemática emerge con causas visibles como la escasa acogida a la innovación, ya que tanto docentes como estudiantes aún siguen determinados modelos de enseñanza aprendizaje en donde los recursos de apoyo no alcanzan un desarrollo próximo; otra de las causas es la deficiente participación investigativa de los docentes que a su vez supone que el rol protagónico de los estudiantes en la educación se debilite.

La desigualdad de recursos tecnológicos de estudiantes o la limitación en cuanto al tiempo de trabajo como dos causas claras también demuestran una reducción significativa de oportunidades para el desarrollo de nuevas metodologías y conocimientos durante las adaptaciones que se han generado debido a la pandemia por COVID-19 tal y como lo menciona UNICEF (2020).

Ante la problemática trazada, la investigación buscó realizar una metodología de enseñanza gastronómica técnica basada en el “diseño educativo”, en ella se adaptan contenidos a materiales didácticos que servirán de apoyo y soporte gastronómico, además de incentivar una forma de innovación dentro del aula de clase, potencializa las habilidades tanto de docentes como estudiantes manteniendo un avance estratégico y significativo de los bloques de trabajo en cuanto a cocina en el área de Servicios Hoteleros de la Unidad Educativa “Pedro Maldonado”

1.2. **Antecedentes**

La metodología para la enseñanza está en constante evolución y su ventaja es la variedad de enfoques que puede tomar para el desarrollo de varios métodos, el diseño educativo muestra una elaboración y/o adaptación de contenidos a recursos o herramientas didácticas efectivos para los procesos de enseñanza-aprendizaje, Fenstermacher (1989) citado en Sandí Delgado & Cruz Alvarado (2016) menciona que:

Las tareas del enseñante incluyen instruir al estudiante acerca de los procedimientos y exigencias del rol de estudiantes, seleccionar el material que debe aprender, adaptar ese material para adecuarlo al nivel del estudiante, proporcionar la serie más adecuada de oportunidades para que el estudiante tenga acceso al contenido (es dentro de esta tarea donde yo incluiría la motivación), controlar y evaluar el progreso del estudiante, y ser para el estudiante una de las principales fuentes de conocimientos y habilidades. (p. 12)

De este modo, el conocimiento puede transmitirse y mantenerse a mano para estudiantes y docentes que requieran de más interacciones para un mejor provecho; por su parte el uso de las TIC's también juega un papel muy importante, ya que determina el punto de apropiación de recursos del estudiante.

Conformar y confeccionar una guía o manual gastronómico como herramienta de apoyo haciendo uso de las Tics, se acopla a la nueva metodología de enseñanza (diseño educativo) prevista para implementar con la presente investigación con la finalidad de perfeccionar la calidad del servicio en torno a los alimentos, actualmente se dispone de varios recursos investigativos que facilitan dicha tarea. Como lo menciona Neira Reibán & Quizhpi Ochoa (2015) a lo largo de su trabajo investigativo acerca de los alimentos característicos de la región austral del país, en donde recopila las características de gran variedad de alimentos y las cualidades geográficas que propician la presencia de productos de alta calidad para el uso en platos tradicionales mismas que influyen en gran parte de una educación gastronómica.

La importancia de recursos y herramientas que guíen e identifiquen las variadas formas de cocina nacional es realmente necesario para explotar este campo que dadas las características ecológicas del país puede dar grandes aportes tanto económicos, sociales y culturales.

Ecuador está atravesado por el sistema montañoso de los Andes, gracias al cual goza de una ecología particular rica en climas y, en consecuencia, en una amplia y variada oferta de alimentos producidos en una escala de pisos térmicos diferenciada, que indiscutiblemente ha determinado las cocinas tradicionales. (Unigarro, 2010, p. 97)

Es así como los esfuerzos de quienes estén implicados en el tema de la gastronomía nacional se enfocan en organizar y explotar el campo de productos alimentarios que, dadas las condiciones geográficas hacen al Ecuador un muy probable territorio para competir a grandes niveles en temas de calidad y tradición alimentaria.

Las investigaciones realizadas dentro de nuestro país con un enfoque gastronómico, como ya lo menciona Rivera Pazmiño (2013) mantienen un punto en común al estimular el consumo de los alimentos autóctonos que es de vital importancia para un desarrollo sustentable de la comunidad que adopte esta forma de actividad comercial, y por otra parte es una gran herramienta que puede aportar a la consolidación de una cultura mediante el ensalzamiento de sus productos tradicionales y costumbres.

1.3. **Objetivos**

1.3.1. **Objetivo General**

Desarrollar una metodología de enseñanza-aprendizaje gastronómica para docentes y estudiantes en el Bachillerato de Servicios Hoteleros de la Unidad Educativa “Pedro Maldonado” en la parroquia San Rafael, cantón Otavalo.

1.3.2. **Objetivos Específicos**

- Determinar la pedagogía dinámica para la enseñanza gastronómica mediante la revisión de fuentes bibliográficas.
- Diseñar el recurso pedagógico dinámico para la expansión de técnicas y la producción culinaria a través de módulos y secciones de estudio.
- Elaborar un manual gastronómico como herramienta de apoyo metodológico de enseñanza y aprendizaje.

1.4. **Justificación**

El bachillerato en Servicios Hoteleros de la Unidad Educativa “Pedro Maldonado” no cuenta con metodologías adecuadas para el proceso de enseñanza-aprendizaje en técnicas culinarias, por otra parte, las herramientas de apoyo pedagógico que contribuyan en la formación profesional de los alumnos también son inexistentes dentro del área gastronómica.

Así, se ha visto la necesidad de cubrir algunos vacíos que pueden generar complicaciones; la presente investigación busca brindar una mejora significativa con la propuesta de intervención que, al ser implementada proyecta una mejora en la retroalimentación a actualización de la información adquirida.

Tomando en cuenta el Plan Nacional de Desarrollo “Toda una Vida” (2017-2021) dentro del territorio ecuatoriano, la investigación también pretende fortalecer el objetivo 7 en el eje 3, más sociedad, mejor estado, desarrollado por la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (Senplades) que manifiesta: “Incentivar una sociedad participativa, con un Estado cercano al servicio de la ciudadanía” (Senplades, 2017, p. 97). De este modo, se motiva a que los y las estudiantes pertenezcan a una sociedad activa y participativa fortaleciendo sus capacidades y proyectando una mejora en los servicios públicos de calidad a los que se enfocan como Bachillerato Técnico.

Tanto los agentes directos (comunidad educativa), como los agentes indirectos (sociedad en general) son beneficiarios de la presente investigación en donde el desarrollo académico y social se desarrollan de manera más significativa brindando referencias en pro de la institución y al alcance de la ciudadanía. De este modo, el presente proyecto es factible, ya que cuenta con una propuesta adecuada en respuesta a la problemática planteada, red de apoyo teórico e interés investigativo, además, se encamina a la línea de investigación del programa de la Universidad Técnica del Norte: “Soberanía, seguridad e inocuidad alimentaria sustentable” en la sub línea de Gestión de la gastronomía

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Línea Base

Granja (2010) señala la importancia que se le brindó a la educación en siglos anteriores manifestando que:

La escolarización de las masas fue uno de los asuntos públicos que ocupó la atención de intelectuales, políticos y pedagogos en la transición del siglo XIX al XX. El concepto "educación popular" constituyó una de las vías que dio cauce a su identificación y permitió hacer el diagnóstico de esa necesidad. (p. 1)

Partiendo del concepto establecido, la educación de las masas es un acto que se viene practicando hace décadas, siempre fue visto como un tema de discusión entre los diferentes profesionales que en su debido tiempo asumieron que era importante que existiera el proceso de aprendizaje y que este sea efectivo dentro de una sociedad.

Sistema lancasteriano consistía en utilizar a los alumnos de mayor edad y adelanto para que instruyeran a los más pequeños y menos avanzados; estos monitores, después de escuchar al maestro, repetían las lecciones a grupos de 10 a 20 niños, quienes de acuerdo con las ideas de Joseph Lancaster y Alexander Melville Bell (creadores del método pedagógico de la enseñanza mutua), debían sentarse en semicírculo en torno al expositor. (García, 2015, p. 53)

Varios fueron los sistemas de enseñanzas, pero se resalta el lancasteriano que fue el adoptado de forma altera a los métodos presentes dentro de una sociedad que se encontraba en pleno auge de libertad, con ello se puede encontrar el término monitor que era un estudiante que se encargaba de replicar lo aprendido en clases anteriores, debido a la falta de docentes este método buscaba que el aprendizaje llegará a más personas.

En el contexto de las escuelas normalistas, esta nueva era ha traído estudiantes que pertenecen a una generación con un perfil de competencias digitales (por ser una comunidad de seres humanos que desde su nacimiento tienen contacto con el manejo de los dispositivos digitales, situación que genera cambios en el pensamiento, la convivencia, el acceso al conocimiento e información y la manera de enfrentar las situaciones del mundo). Una generación a la que se le adjudican distintas denominaciones, pero todas ellas están orientadas a describir características comunes de quienes tienen contacto con los dispositivos tecnológicos desde el momento de nacer. (Sánchez, González, & Monroy, 2019, p. 5)

La evolución de la sociedad trae consigo nuevos retos asociados a la educación y el proceso de enseñanza aprendizaje, los docentes se encuentran con estudiantes que buscan ser miembros activos de dicho proceso, permitiendo que exista un desarrollo de nuevas habilidades para las dos partes involucradas.

2.2 Marco Teórico

2.2.1 Enseñanza-aprendizaje

Es un proceso en el cual se responden tres interrogantes claves: quien aprende, cómo aprende y cuándo evaluar, en ello intervienen el docente, estudiantes y el contexto en el que se desarrolla este proceso, de ese modo cualquiera de los factores antes mencionados puede presentar características que beneficien o interrumpan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se establece que la enseñanza es “la tarea más importante del docente es acompañar el aprendizaje del estudiante. La enseñanza debe ser vista como el resultado de una relación personal del docente con el estudiante” (Gómez, 2017, p. 1), mientras se da este proceso el docente debe tomar en cuenta el contenido, aplicación de técnicas o estrategias

didácticas que le permitan enseñar y garantizar el aprendizaje y formación de sus estudiantes.

Para el aprendizaje según Piaget (1969) citado en Zambrano (2016) menciona que “el pensamiento es la base en la que se asienta el aprendizaje, es la manera de manifestarse la inteligencia” (p. 131). Los estudiantes y sus capacidades en conjunto con los contenidos enseñados por el profesor son los encargados de construir el conocimiento, se pueden desempeñar actividades como la lectura, aportar ideas, solución de problemas, intercambiar experiencias y puntos de vista, reflexión, trabajo en grupo, etc., actividades que dan paso a que el alumno disfrute el proceso educativo lo cual da paso al aprendizaje significativo.

Abreu & Barrera (2018) manifiestan que “El proceso de enseñanza-aprendizaje conforma una unidad que tiene como propósito y fin contribuir a la formación integral de la personalidad del futuro profesional” (p. 611). Con el paso del tiempo las habilidades y valores de los estudiantes interfieren íntimamente en este proceso, la estructura y funcionamiento van cambiando y adaptándose, es por ello que en este evento es indispensable la interacción con el medio ambiente y la comunicación para exponer, organizar, impartir los contenidos, resolver conflictos, etc., no solamente con sus estudiantes sino también con la comunidad.

Bajo la corriente constructivista, hay que recordar que el encargado de generar aprendizaje es el estudiante, la motivación por aprender, disposición e interés son desempeñados principalmente por los alumno; el docente cumple con un rol de orientador y facilitador de contenidos, su conducta y actitud deben enmarcarse para llevar a cabo la enseñanza, es quien tiene la responsabilidad de plantear objetivos claros y específicos que

permitan a sus alumnos avanzar en su crecimiento profesional, desarrollar de habilidades y asimilar de contenidos.

2.2.2 Tipos de enseñanza

Los tipos de enseñanza desarrollan condiciones que facilitan la transmisión de conocimiento, los procesos y habilidades de los estudiantes, el contenido de aprendizaje y otros elementos y factores que favorecen la enseñanza. Para ello, Hernández (s.f.) citado en Mendarosqueta (2010) establece los siguientes tipos:

2.2.2.1 Enseñanza ocasional

Para la enseñanza ocasional, menciona el autor, se suele utilizar actos, condiciones y hechos oportunos que por consecuencia del contenido despierten el interés de los alumnos, por ello señala que:

Esta comprende los conocimientos no sistematizados y aprovecha las situaciones pasajeras que por diferentes causas se presentan en la vida social o en la escuela, ya que los acontecimientos de la vida constante sugieren hechos y problemas que bien aprovechados pueden ser poderosos auxiliares de la educación. (p. 16)

al ser situaciones fuera de la planificación escolar se perciben situaciones nuevas y desconocidas a las cuales los estudiantes prestan un interés natural a lo nuevo. Son acontecimientos que pueden surgir en cualquier momento y circunstancia, esto le proporciona a la situación un valor educativo que facilita la adaptación a la realidad inmediata.

2.2.2.2 Enseñanza sistemática o formal

Son las actividades planificadas dentro de un plan de estudio, se imparte habitualmente dentro del aula de clases o en un lugar predeterminado donde los objetivos de la clase se establecen antes de vivenciarla, el docente es el encargado de proporcionar la información necesaria para que se desarrolle la clase, por ello es posible que se manifieste un tipo de rigidez. Su diseño se caracteriza por ser intencional, planificada, estandarizado e institucionalizado, por lo cual, en ocasiones tiende a volverse repetitivo e insatisfactorio, generando falta de entusiasmo y motivación por parte de sus estudiantes, ya que no da paso a experimentar la libertad y espontaneidad de una clase.

Dentro de esta enseñanza se encuentran los siguientes subtipos:

Enseñanza individualizada: adecua la actitud y las habilidades del alumno permitiendo llevar un ritmo y tiempo acorde a las necesidades educativas que se presenten, parte de la noción de las diferencias individuales, características de cada estudiante y su desarrollo como ser único. Para desarrollar este tipo de enseñanza se requiere de una preparación anticipada del material y ambiente de trabajo, ya que está ajustada a estimular aspectos en los que el estudiante presente necesidades o requiera experimentar cambios (Díaz, 2013).

Mendarosqueta (2010) por su lado, explica los siguientes tipos de enseñanza:

Enseñanza no directiva: se destaca la ausencia de la influencia docente, este es el encargado de crear un clima propicio que garantice el aprendizaje personal en cada individuo, así mismo brinda la libertad de expresión a sus alumnos y proporciona el material o recursos necesarios para alcanzar los objetivos de la clase.

Enseñanza correctiva: tienen la finalidad de mejorar el rendimiento escolar de un alumno, son programas establecidos que pretenden eliminar una conducta o comportamiento inadecuado, ya que perjudica el desenvolvimiento de clase dificultando el proceso de enseñanza aprendizaje.

Enseñanza cíclica o concéntrica: se conoce como la metodología de estudio gradual de las mismas materias que, a medida que avanza el curso se profundizan más los contenidos, al ser una especie de retroalimentación permite que el estudiante afiance sus conocimientos y enlace los contenidos aprendidos llegando a generar un aprendizaje más profundo y complejo.

Enseñanza integrada: es el resultado de aplicar cambios necesarios en la educación clásica tradicional, pretende que el estudiante sea capaz de generar un conocimiento global y unitario, esto con la finalidad aprender técnicas de resolución de problemas o desarrollar habilidades necesarias para la vida cotidiana.

Enseñanza acelerada: tiene como objetivo llevar a cabo la enseñanza formal en menor tiempo. Cuando en el aula existe un número reducido de estudiantes, materiales e instrumentos especializados, mayor tiempo de estudio, capacitación docente, contenidos puntuales y relevantes.

2.2.2.3 Enseñanza estratégica

También se la conoce como enseñanza cognitiva donde se considera la importancia de aprender a aprender, el pensamiento desarrolla distintas dimensiones como la comprensión, composición, resolución de conflictos, pensamiento creativo, toma adecuada de decisiones. La enseñanza considera la comprensión de un tema de estudio como parte fundamental del aprendizaje (Sarmiento, 2007).

2.2.2.4 Enseñanza por descubrimiento

Cuando se desarrolla este tipo de enseñanza se produce un aprendizaje por descubrimiento el cual consta de un método que parte de la teoría constructivista que permite al estudiante ser el investigador y solucionador de conflictos a través del involucramiento directo en las actividades de interés que les permite desenvolverse y potenciar su desarrollo. Este tipo de enseñanza “es una metodología que pretende que el alumno relacione conceptos, busque los conocimientos y asimile esa información, incorporándola de ese modo a sus aprendizajes previos” (UNIR, 2020, p. 1). El alumno es el encargado de generar descubrir formas eficaces de trabajar una situación del entorno, esto da paso la motivación e interés lo que permite la asimilación, acumulación y construcción de contenidos los cuales podrán ser usados en posteriores aprendizajes y beneficiar el desarrollo de los estudiantes.

2.2.2.5 Enseñanza centrada en el aprendizaje

Es la asociación entre enseñanza estratégica y enseñanza por descubrimiento, desencadena una situación en la cual el alumno es partícipe de su propia formación donde intervienen el tipo de situación y el contexto donde se genera el aprendizaje, con ello se despierta la habilidad de análisis hasta llegar a un sustento que le permita desenvolverse de cierta forma para resolver el conflicto o problema empoderándose de dicho contenido y facilitando la generación de conocimiento aplicable a otro tipo de situaciones, de esa forma el estudiante es el responsable de su propio aprendizaje significativo.

2.2.3 Estilos de enseñanza

Según varios autores se establecen distintos estilos de enseñanza. Lippitt y White (1938) citado en Mendarosqueta (2010) hacen referencia a tres estilos de enseñanza:

El estilo autocrático: aquellos profesores/as que deciden por sí solos todas las actividades o tareas a realizar, es decir, ellos son quienes toman todas las decisiones, organizando y distribuyendo, incluso, las actividades, permaneciendo distantes al grupo en su realización y evaluando de forma individualizada.

El estilo democrático: los profesores/as que planifican de acuerdo con los miembros del grupo, animando al grupo de alumnos/as a discutir, decidir, programar y distribuir las actividades: sugieren diversos procedimientos; participan como un miembro más y evalúan los resultados en función del grupo.

El estilo laissez-faire: estos profesores/as se caracterizan por la falta de participación general, manteniéndose al margen lo más posible, dejando la iniciativa a los alumnos/as, y sólo cuando se requiere su opinión, interviene para dar su consejo.
(p. 2-3)

Por otro lado, Anderson (1945) citado en Arantzayi (2017) propone los estilos: Dominador, donde el docente es autoritario y no acepta que sus estudiantes interfieran en el proceso de toma de decisiones. Integrador, siendo aquel en donde el docente genera un ambiente de confianza y colaboración de todos los participantes o estudiantes, las opiniones e ideas son tomadas en cuenta y se establece la comunicación directa con los alumnos.

Flanders (1984) por su lado identifica dos estilos, el directo donde el docente impone como autoridad y el indirecto donde el diálogo es un evento de importancia dentro del aula.

Gordon (1959) citado en Montero (2018) también supo determinar una tipología de enseñanza donde:

...distinguió tres tipos de conducta del profesor que denominó instrumental (orientada a los objetivos de aprendizaje), expresiva (orientada a satisfacer las necesidades afectivas de los alumnos) y la instrumental-expresiva, mezcla de las dos y con la que los alumnos obtuvieron un rendimiento más elevado. (p. 3)

Bennett (1979) citado en Mendarosqueta (2010) en base a las tipologías anteriormente mencionadas elabora un juicio más completo y global donde agrupa los estilos y tipos de docentes, profesores o maestros mencionados por otros autores, con ello determina tres grupos:

Progresistas o liberales: situados en un extremo, son los profesores/as considerados como serían aquellos cuyo comportamiento en el aula se reflejaba en características como integración disciplinar, motivación intrínseca, agrupamiento flexible, elección del trabajo por el alumno/a y cierta despreocupación por el control de la clase y el rendimiento. En relación con los aspectos directamente relacionados con los métodos de enseñanza aceptan las ventajas de los métodos formales para la adquisición de conocimientos básicos y la estructuración de entornos de aprendizaje que permitan una menor desorientación del alumno/a. Sin embargo, rechazan los métodos utilizados por sus compañeros/as con estilos formales para lograr la autodisciplina, el desarrollo personal del alumno/a, el equilibrio entre el trabajo individual y el colectivo y las mayores exigencias que conlleva el trabajo del profesorado.

Tradicionalistas o formales: se sitúan en el otro extremo y tienen características completamente opuestas a las anteriores: motivación extrínseca, elección mínima del trabajo por el alumno/a, agrupamiento fijo (clase total y trabajo individual) y preocupación por el control del rendimiento.

Estilos mixtos: se sitúan entre uno y otro extremo, son producto de la combinación de uno y otro estilo en grado diverso. (p. 3-4)

2.2.4 Metodologías de enseñanza

Con el paso del tiempo y la presencia del COVID-19 se hace necesario adaptarse al nuevo contexto, para ello se presentan varias alternativas para garantizar la enseñanza y el aprendizaje mejorando los resultados académicos en los alumnos.

2.2.4.1 Enseñanza Virtual

Actualmente las TICs (Tecnologías de la Información y las Comunicaciones) han tomado un lugar importante en la vida de todas las personas que buscan adquirir nuevos conocimientos, ya que existen un sin número de plataformas virtuales que generan espacio de interacción de forma digital, permitiendo que el proceso de enseñanza-aprendizaje no se vea truncado por los estragos de la pandemia que actualmente atraviesan todos los países, la enseñanza virtual ha permitido a miles de estudiantes a seguir con el proceso de educación de una forma segura y sin verse expuestos a un contagio masivo.

Claudio (2013) señala que “lo digital impone un cambio en la forma en que las instituciones educativas y los proveedores de conocimiento contribuyen a la construcción del capital humano y también en cómo estos crean sus competencias” (p. 94). Inicialmente las TICs no eran utilizadas en un proceso de educación, ya que simplemente servían como fuentes de almacenamiento masivo; en la actualidad han permitido que los estudiantes desarrollen nuevas habilidades lo que les permite convertirse en gestores de su propio conocimiento haciendo de la educación en proceso más dinámico, donde el conocimiento es globalizado, por lo tanto, todos pueden acceder a dicho conocimiento,

haciendo del docente un guía que permite gestionar de manera más óptima todos los conocimientos.

2.2.4.2 Plataformas de enseñanza digital

El uso de internet en un mundo virtual genera un espacio muy atrayente para los estudiantes. Años atrás el acceso al mismo era muy caro y lento, pero en la actualidad poder navegar en la red de Internet es mucho más fácil para todos, lo que lo vuelve de uso habitual para muchas personas. Es muy común conectarse con los compañeros de clases por medio de esta vía, haciendo uso de la conocida red inalámbrica de wifi.

De Pablos et al. (2019) manifiestan que “las plataformas virtuales ofrecen el soporte tecnológico necesario que sustenta entornos de aprendizaje. Estas nacen en los años noventa como elementos facilitadores y novedosos del proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito educativo, y más concretamente en el universitario” (p. 64). Sin duda el proceso de adquirir un nuevo conocimiento a través de la red, con el paso de los años evolucionó de una forma más rápida lo que ocasionó que dentro de las plataformas virtuales que empezaron siendo un almacenamiento de información a la que pocos tenían acceso, ahora sean un entorno informativo, didáctico y prácticos, en el que se encuentran varias herramientas agrupadas con la finalidad de crear nuevos aprendizajes, esto quiere decir que los usuarios también pueden compartir sus contenidos y opinar acerca de los demás.

Las plataformas educativas para el trabajo semipresencial, virtual o en línea donde es posible la compartición de recursos vía online, el autor señala que es vital que dentro de la plataforma se manejen herramientas de trabajo mínimas y a partir de ello crea la siguiente división por categorías:

1. Herramientas de gestión de contenidos, que permiten al profesor publicar y distribuir los materiales del curso entre los alumnos.

2. Herramientas de comunicación y colaboración, como foros, salas de chat y mensajería interna del curso.

3. Herramientas de seguimiento y evaluación, donde se pueden diseñar exámenes, publicar tareas, generar informes de la actividad de cada alumno, retroalimentar al alumno sobre su desempeño.

4. Herramientas de administración, donde se crean los grupos, se acepta a los alumnos y se da privilegios (permisos).

5. Herramientas complementarias, como sistemas de búsquedas de contenidos del curso, agregar aplicaciones. (Ramírez, 2017, p. 2).

Si bien existen un número considerable de plataformas educativas muchas de estas pueden ser utilizadas de formas simultáneas para crear un entorno educativo óptimo que mantenga los estándares de un entorno presencial. Un docente en su trabajo desarrolla cotidianamente diferentes actividades en un ambiente social ya conocidos por todos, lo cual vuelve un determinante de comparación bastante estricto entre el entorno virtual y el presencial.

2.2.4.3 Clase Invertida

Berenger (2016) citado Aguilera et al. (2017) señalan que “El aula invertida o flipped classroom es un método de enseñanza cuyo principal objetivo es que el alumno/a asuma un rol mucho más activo en su proceso de aprendizaje que el que venía ocupando tradicionalmente” (p. 262). Partiendo del concepto anterior, dicha clase es completamente diferente a la tradicional, en ella se implica que el estudiante sea más activo mostrando

interés y compromiso, convirtiéndolo en el protagonista de su propio aprendizaje, debido a que posee el acceso a videos con todo tipo de contenido que se encuentran siempre a disponibilidad del estudiante.

Para el alumnado con diversidad funcional, el vídeo se considera como una herramienta de apoyo a los procesos de enseñanza–aprendizaje diario para trabajar diferentes áreas del lenguaje verbal y no verbal, así como el desarrollo de habilidades sociales. La utilización de esta herramienta visual tendrá que realizarse, adaptándose a las características individuales de cada alumno/a y teniendo en cuenta sus intereses y necesidades. (Aguilera et al, 2017, p. 262)

2.2.4.4 Aprendizaje cooperativo

Consiste en el trabajo en equipo para alcanzar uno o varios objetivos en común, los resultados obtenidos benefician a ellos mismos y a todos los miembros del grupo. Johnson et al (2019) menciona que “El aprendizaje cooperativo es el empleo didáctico de grupos reducidos en los que los alumnos trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás. Este método contrasta con el aprendizaje competitivo” (p. 5).

Este tipo de aprendizaje da libertad al docente de aplicarlo cuando la situación lo amerite, incluye cualquier tarea, material didáctico o programa de estudio en el cual los alumnos trabajarán en conjunto para cumplir una tarea, esto refuerza el aprendizaje cooperativo formal. Previo a su desempeño, el docente debe planificar la clase, establecer objetivos y decisiones previas a la enseñanza, explicar la metodología y supervisar su evolución e intervenir en caso de ser necesario.

Entre los beneficios de esta metodología se encuentra el desempeño interpersonal y grupal, incrementa el nivel de eficacia cuando se cumplen los objetivos, garantiza la participación activa de los alumnos.

2.2.4.5 Gamificación

Colocar al estudiante en un contexto que se percibe como juego lo cual resulta atractivo; involucra técnicas y diseños que habitualmente se usan en la lúdica, esto permite el desarrollo de habilidades y comportamientos que estimulan y motivan la competencia y la cooperación entre los participantes, así lo señalan las siguientes afirmaciones:

“La gamificación se basa en el uso de elementos del diseño de videojuegos en contextos que no son de juego para hacer que un producto, servicio o aplicación sea más divertido, atractivo y motivador” (Ortiz et al., 2018, p. 4).

“Jugar es productivo, produce una emoción positiva, más fuerte que la relación social, un sentimiento de cumplir con un objetivo, y para los jugadores que son parte de la comunidad, les ofrece la oportunidad de alcanzar metas claras” (McGonial, 2011, p. 12).

La importancia de esta metodología está en el incremento de motivación por parte de los usuarios, esto despierta la pasión y entusiasmo permitiéndoles ser parte de la solución, aportando activamente al grupo con sus capacidades y talentos. Se llevan a cabo procesos relevantes como la retroalimentación (Idrovo, 2018).

2.2.4.6 Aprendizaje basado en proyectos

Cobo Gonzales & Valdivia Cañotte (2017) brindan un concepto del aprendizaje basado en proyectos mencionando que:

El aprendizaje basado en proyectos es una metodología que se desarrolla de manera colaborativa que enfrenta a los estudiantes a situaciones que los lleven a plantear propuestas ante determinada problemática. Entendemos por proyecto el conjunto de actividades articuladas entre sí, con el fin de generar productos, servicios o comprensiones capaces de resolver problemas, o satisfacer necesidades e inquietudes, considerando los recursos y el tiempo asignado. (p. 5)

Cuando se habla de este tipo de aprendizaje se entiende que los estudiantes se verán involucrados en un diferente entorno lo que les permitirá ser capaces de planificar un trabajo en equipo para conseguir metas en común, tener la capacidad de emitir criterios y puntos de vistas con sus compañeros, desarrollando la habilidad de escuchar y por último evaluar la organización de equipo sus avances y su desempeño en general.

2.2.4.7 Aprendizaje basado en problemas

Restrepo (s.f) señala las características y el proceso de aprendizaje refiriéndose a la enseñanza docente basada en problemas destacando lo siguiente:

Es un método didáctico, que cae en el dominio de las pedagogías activas y más particularmente en el de la estrategia de enseñanza denominada aprendizaje por descubrimiento y construcción, que se contrapone a la estrategia expositiva o magistral. Si en la estrategia expositiva el docente es el gran protagonista del proceso enseñanza- aprendizaje, en la de aprendizaje por descubrimiento y construcción es el estudiante quien se apropia del proceso, busca la información, la selecciona, organiza e intenta resolver con ella los problemas enfrentados. El docente es un orientador, un expositor de problemas o situaciones problemáticas, sugiere fuentes de información y está presto a colaborar con las necesidades del aprendiz. (Restrepo, s.f., p. 10)

El autor menciona como una vez más el aprendizaje sale de su cotidianidad, para crear en los estudiantes habilidades que les permita no solo desenvolverse como alumnos dentro de un aula, ya que estos diferentes métodos le permiten crear conocimientos que puede llevarlos a la práctica en cualquier lugar que se encuentre gracias a que el estudiante se encarga de tener un descubrimiento en todo el proceso de enseñanza generando un plus en su manera de adquirir conocimientos.

2.2.4.8 Aprendizaje basado en pensamiento

Este tipo de aprendizaje busca generar el involucramiento directo del estudiante ya que es el encargado de generar el conocimiento y prácticas con frecuencia diferentes tipos de pensamiento que son importante como tomar decisiones, resolver problemas, explicar una causa, argumentar y sobre todo entender que todas estas situaciones no se dan de forma aislada ya que todo el tiempo se están generando pensamientos.

El aprendizaje basado en el pensamiento o TBL (del inglés: Thinking Based Learning) es una metodología activa de enseñanza aprendizaje que tiene como base la “infusión” de la enseñanza directa de destrezas de pensamiento específicas en la enseñanza de los contenidos curriculares. (Barbán Gari, s.f., p. 68)

2.2.4.9 Aprendizaje basado en competencias

Este tipo de aprendizaje se diferencia al dar dominio al estudiante, es decir que, a los alumnos no se les permite seguir hasta que no hayan demostrado que tienen un completo dominio el cual debe ser expuestos continuamente por lo que el estudiante será evaluado constantemente, si bien puede generar varias incógnitas en cuanto a los avances esperados, suele ser muy flexible puesto que le permite moverse a su propio ritmo.

El aprendizaje basado en competencias es un enfoque de la educación que se centra en la demostración de los resultados de aprendizaje deseados como el centro del proceso de aprendizaje del estudiante. Se refiere principalmente a la progresión del estudiante a través de planes de estudio a su propio ritmo, profundidad, etc. Como han demostrado las competencias, los estudiantes continúan progresando. Como la mayoría de las cosas relacionadas con la educación, existe un desacuerdo de lo que el aprendizaje basado en la competencia significa en realidad, cuáles son sus rasgos definitorios, y la forma en que idealmente se debe utilizar o cuál es su función. Se cree tradicionalmente en términos de habilidades y vocación, pero puede ser completamente “académica” también. (Domingo, 2016, p. 1)

El régimen educativo del país trabaja en la actualidad por elevar la calidad de la educación. Se tiene una clara necesidad e importancia de la educación para el crecimiento del país. El éxito de esta innovación depende en primer lugar de los docentes, que son los encargados de afrontar los nuevos retos. No cabe duda de la importancia y la necesidad de la preparación del docente, pero esto no puede ser una tarea que se deje a la naturalidad, sino que es una de las actividades de mayor importancia a planificar y desarrollar dentro de cada centro y niveles de enseñanza.

Los docentes también constituyen una diversidad, con diferentes niveles de desarrollo, recursos psicopedagógicos, culturales y metodológicos, diferentes capacidades y necesidades; por lo que se hace necesario, ante todo, prepararlo para enfrentar los cambios que precisa la educación, a partir del diagnóstico de los docentes de cada institución. Los docentes de bachillerato técnico deben estar a la vanguardia de nuevas técnicas y métodos de enseñanza, ya que por la pandemia originada por el Coronavirus todo acceso presencial se lo está llevando de manera virtual y la enseñanza es una de las más golpeadas, sobre todo la educación técnica y la educación comunitaria intercultural bilingüe, es por eso la

propuesta de esta metodología de enseñanza gastronómica técnica para el Bachillerato de Servicios Hoteleros de la U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado” que es por medio de la elaboración de un Manual que se presentó de forma virtual y física, implementando palabras en KICHWA para el fortalecimiento de la Lengua Materna de la comunidad Capilla Pampa donde se encuentra situada la Institución Educativa.

El trabajo metodológico constituye una de las vías principales para la preparación de docentes y directivos con vistas a lograr la acumulación del sistema de influencias pedagógicas que permitan dar cumplimiento a las direcciones principales del trabajo educacional, así como a las prioridades y transformaciones de cada institución de educación.

Según Alexander (2015) la configuración del modelo pedagógico organizacional debe convertirse en un pretexto para el aprendizaje de la organización educativa, para lo cual estas deben lograr una estabilidad organizacional que le permita consolidarse como comunidad que aprende.

2.2.5 Técnicas de enseñanza

Las técnicas de enseñanza al igual que los demás aspectos del mundo, han ido avanzando y se han adaptado a las nuevas necesidades presentadas por los estudiantes, los avances dejan de lado al docente como un centro que imparte información y ubica al estudiante como un ente activo en la construcción de su propio conocimiento. Ahora se busca estimular y generar un gran nivel de motivación que despierte en el educando curiosidad e interés por aprender.

2.2.5.1 Autoaprendizaje

La curiosidad es innata y se considera el motor del aprendizaje, si no existe interés por un tema u objetivo de estudio, la información adquirida se perderá, evitando la generación del aprendizaje significativo que, a diferencia del aprendizaje memorístico que los estudiantes suelen realizar por obligación o requisito de aprobación, es permanente y da paso a la idea constructivista que implica el desarrollo de una habilidad que ayude al desempeño cotidiano de una persona. Cuando los alumnos se enfocan positivamente en un tema, se da paso al autoaprendizaje (Universidad La Concordia, 2020).

2.2.5.2 Design thinking

A pesar de ser una técnica asociada comúnmente a las empresas, su aplicación no se limita a esta área. Su desarrollo se basa en el análisis y resolución grupal de casos reales despertando el interés y curiosidad en los integrantes los cuales proponen ideas innovadoras y creativas haciendo uso de la tecnología que actualmente se encuentra en constante auge.

Design thinking es un proceso que busca ahondar en la comprensión del usuario en base a iteraciones que ayudan a encontrar nuevas perspectivas que aplicar de forma estratégica a las soluciones. Son éstas la base del enfoque de design thinking, que puede aplicarse tanto a la reflexión como al trabajo, al tratarse de una metodología eminentemente práctica. (Irigaray & De la Serrana, 2020, p. 1)

La técnica se usa para la resolución de problemas en base a la lógica, la sensibilidad de los intervinientes, su imaginación, razonamiento e intuición que les permite contar con una gran cantidad de alternativas para solucionar un conflicto en el cual todos los integrantes son partícipes en la construcción de ideas y soluciones.

2.2.5.3 Retroalimentación

Echeverría (1994) citado en Ulloa & Gajardo (2016) menciona que “todo en la organización puede ser entendido y mejorado desde el punto de vista de sus conversaciones” (p. 9). En la práctica pedagógica los docentes o directores realizan la retroalimentación a través de observaciones a medida, es decir que se analiza y comprende según los logros o el nivel de desempeño para diseñar un camino que lleve a la mejoría.

“La retroalimentación es la información que se refiere a cuánto éxito ha alcanzado un estudiante en la ejecución o desempeño de una tarea académica” (Valdivia, 2014, p. 20).

Para que la retroalimentación sea efectiva, se requiere de un análisis y comparación que permita identificar los logros alcanzados desde un punto de partida, esto con la finalidad de mejorar el desempeño y potenciar al estudiante para que su desenvolvimiento sea más rápido y preciso disminuyendo la probabilidad de error. Para ello, se requiere de una evaluación exhaustiva en todos los ámbitos que acompañan al aprendizaje, ya que es posible que una alteración en una de las variables influya positiva o negativamente en el desempeño.

2.2.5.4 Debates

El debate tiene como metodología de aprendizaje la argumentación, para ello se requiere desarrollar una perspectiva de actividad verbal, racional y social que se enfoca en convencer a un sujeto desde otro punto de vista. “El debate es una de las manifestaciones orales del discurso argumentativo, una técnica de discusión preparada, formal y pública” (Vásquez et al., 2017, p. 136). Para llevar a cabo un debate se requiere

de la participación de dos grupos, cada uno encargado de defender una postura a través de argumentaciones verbales donde se genera un ambiente de participación dialógica.

Se considera una técnica activa caracterizada por su finalidad competitiva que busca a través de la implementación de manifestaciones verbales de carácter personal o grupal, expresar el punto de vista sobre situaciones comúnmente polémicas o dilemas empíricos, teorías, estudios, etc., donde cada participante puede manifestar su criterio generando un diálogo dinámico e interesante en el que el conocimiento y las experiencias previas de cada individuo influyen a la hora de formular una opinión.

El debate favorece positivamente a la capacidad de argumentar ideas y el aprendizaje, permite mejorar la argumentación o discurso grupal, motiva la participación en clase, mejor comprensión de los contenidos desarrolla habilidades de comunicación oral y el pensamiento crítico, se amplían los puntos de vista, favorece el acercamiento entre la teoría y la práctica, ya que los temas discutidos están relacionados con la vida cotidiana o el futuro profesional (Salazar & Acuña, 2018).

2.2.5.5 Resúmenes

Se parte de un documento base del cual se toman de manera lógica las ideas más importantes, se implican actividades como leer, seleccionar y organizar contenidos.

A pesar de que el resumen proviene de un texto base es posible crear un texto nuevo, para ello se requiere de habilidades como la planeación que permite extraer la información más relevante a tres del subrayado, la textualización para una visión preliminar del resumen, seguido por la adecuación que garantiza la continuidad de ideas del autor, por consiguiente está la revisión, que permite crear un nuevo documento con coherencia y

cohesión sin omitir información relevante lo que da paso a la reescritura para concluir un resumen (Arenas et al, 2014).

El resumen posee un carácter informativo por ello Andrade (2020) constituye una “herramienta de aprendizaje que te ayudará a facilitar la comprensión de los contenidos” (p. 1). Se desarrolla la habilidad de síntesis lo cual reduce la necesidad del estudio memorístico, así mismo beneficia la capacidad de expresión escrita, mejora la concentración y lectura comprensiva.

2.2.5.6 Social media

Las redes sociales son un acompañante diario en la vida cotidiana de un individuo actual. Para beneficio de la educación y sus integrantes, tanto docentes como estudiantes pueden relacionarse a la par a través de las redes sociales y la tecnología lo cual genera una motivación intrínseca por aprender (Universidad La Concordia, 2020).

Del mismo modo, Islas (2020) estudió la interacción través de este medio ante lo cual refiere que las redes sociales favorecen la comunicación, por ello es posible desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje a través del uso de la web, principalmente el aprendizaje colaborativo como actividad formativa que permite crear espacios donde los estudiantes y docentes intercambian ideas u opiniones diversas sobre un tema, esto con una rapidez y elocuencia que hacen del canal de comunicación un método más efectivo para compartir ideas y generar experiencias compartidas.

2.2.6 Alcance metodológico

La investigación propuso una metodología de enseñanza técnica para estudiantes de bachillerato, para ello fue necesario estudiar las variables del proyecto y los fenómenos ocurrentes en torno a la enseñanza gastronómica de la institución, se analizaron las causas

y fenómenos físicos y sociales para generar un sentido de entendimiento (Hernández, 2010).

El estudio se enfocó en generar cambios significativos en una realidad estudiada, es decir, mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de bachillerato donde se llevó a cabo la investigación. Por otro lado, el análisis teórico permite unir la investigación bibliográfica con la práctica desarrollando métodos aplicables a la enseñanza técnica gastronómica.

La metodología didáctica que se desarrolló con la investigación tiene como objetivo proporcionar una guía de enseñanza gastronómica técnica con el uso de herramientas TICs y herramientas novedosas actuales que fomenten el interés y la motivación de los estudiantes, con ello se proporciona a la institución un recurso importantísimo para llevar a cabo una enseñanza eficaz y un aprendizaje significativo que perfeccione las habilidades y capacidades de los alumnos de gastronomía.

Las variables de estudio no se limitan solamente al desarrollo de una metodología, sino que también buscan adaptarse a las necesidades educativas de cada estudiante, para ello se debe analizar los contextos colectivos e individuales para buscar la mejor técnica o recurso que satisfaga a todo el alumnado. Conocer los alcances y limitaciones de la metodología desarrollada requiere de un análisis exhaustivo de las variables y la población estudiada, de esa forma se puede identificar los aspectos técnicos y metodológicos faltantes de la realidad estudiada, ya que son el resultado de su aplicación (Medallo, 2019).

2.2.6.1 Psicología

Las diferencias individuales son inevitables a la hora de desarrollar una clase. La motivación intrínseca de cada practicante varía según el nivel de atención o interés, por ello es necesario implementar métodos, técnicas y recursos que mantengan el foco atencional para garantizar un aprendizaje significativo (Sánchez, 2015).

Para Rogers (1951) citado en Sánchez (2015) se puede aplicar los mismos procesos en educación y en terapia donde el estudiante es el centro del proceso de enseñanza, para ello proporciona varias características esenciales que garantizan el aprendizaje significativo o experimental, las cuales se describen a continuación:

Implicación personal: La situación de aprendizaje implica a la persona en su totalidad, incluidos tanto sus sentimientos como sus aspectos cognitivos.

Autoiniciación: incluso cuando el estímulo es externo, la sensación de descubrimiento, de alcanzar, de aprehender y comprender, viene de dentro.

Persistente y duradero: el aprendizaje significativo tiene la capacidad de modificar el comportamiento y las actitudes, quizás incluso en la personalidad del alumno.

Evaluación por el alumno: el alumno sabe si el aprendizaje cumple con una necesidad personal, si le conduce hacia lo que quiere saber, si ilumina un área oscura de ignorancia. El locus de evaluación reside definitivamente en el alumno.

Su esencia es el significado: cuando tiene lugar, el significado de lo nuevo es construido dentro de la experiencia global del alumno. (p. 71-72)

El aprendizaje significativo en los seres humanos se produce a través de las interacciones dinámicas con el medio ambiente, interfieren ideas y estructuras cognitivas

para la adquisición de conocimientos como: la atención, memoria, percepción y pensamiento lo cual permite al estudiante o individuo realizar operaciones mentales complejas que pueden cambiar su forma de percibir la realidad que les rodea.

2.2.6.2 Pedagogía

El constructivismo y el cognitivismo perciben el aprendizaje partiendo de las propias experiencias ya que, para el aprendiz, tienen un grado de significancia debido a la implicación personal, eso da paso a que el estudiante construya el conocimiento independientemente a través de la organización de estructuras mentales internas relacionadas con sus experiencias y conocimientos previos lo cual le permite acumular un sinnúmero de ideas y aprendizajes.

En este contexto constructivo la transferencia de los conocimientos se lleva a cabo en la realización de las actividades y tareas del sujeto mediante el empleo de sus ideas y saberes en contextos significativos, en la cual la comprensión está fundamentada en la experiencia y conocimientos previos; proceso que se desarrolla con un grado superior de independencia por parte del discente. (Guamán et al., 2020, p. 306)

El aprendizaje es una actividad mental desarrollada por el alumno mediante el cual incorpora y construye en sus estructuras mentales una cantidad importante de significados y contenidos, para ello se requiere de un ambiente que proporcione estímulos para relacionarse y desenvolverse a través de la exploración y experimentación.

2.2.6.3 Escala socioeconómica

Con el contexto actual de clases en línea o modalidad virtual debido al contexto por COVID-19, presenta una notable dificultad para los alumnos ya que, no todos cuentan con un fácil acceso a los recursos o materiales necesarios para llevar a cabo una clase

práctica, sin embargo, el ser humano se ha caracterizado por su capacidad de raciocinio y búsqueda constante de soluciones que permite un continuo avance a pesar de la dificultad que presente el ambiente donde se está desarrollando, en este caso, el estudiante y su proceso de aprendizaje.

El Instituto Nacional de Estadística y Censos (2019) refiere que las familias ecuatorianas y sus hogares “se dividen en cinco estratos, el 1,9% de los hogares se encuentra en estrato A, el 11,2% en nivel B, el 22,8% en nivel C+, el 49,3% en estrato C- y el 14,9% en nivel D” (p. 1).

Casi el 50% de la población ecuatoriana se ubica en el estrato C- en el cual se caracteriza por disponer de servicio telefónico, refrigerador, cocina y horno. El uso de computadores y aparatos tecnológicos se limita a dos celulares por cada familia. Del total de esta población, tan solo el 43% tiene acceso a internet. De esa forma se evidencia que este estrato al que pertenece casi la mitad de los ecuatorianos presenta algún nivel de dificultad para acceder a la tecnología y la web, cabe recalcar que las clases presenciales se encuentran actualmente paralizadas, por lo tanto, el acceso a una red inalámbrica de red es indispensable para continuar con la educación del alumnado.

2.2.7 Módulos

La metodología desarrollada como parte de la propuesta de este estudio está establecida a través de la enseñanza por módulos, estos se encuentran distribuidos en temáticas y tareas relacionadas con las técnicas, utensilios de cocina, manejo de materia prima, técnicas de cocción y preparación de alimentos.

Los módulos de aprendizaje son herramientas diseñadas para la creación de contenido de una asignatura, puede incluir uno o varios objetivos de aprendizaje, actividades y

evaluación que dan un contexto global a cada sesión. Cáceres & Martínez (2020) proponen los contenidos para la elaboración de módulos: introducción, desarrollo, tarea, resumen y evaluación, teniendo en cuenta que las sesiones pueden durar entre 1 a 2 horas, en este tipo se realizan actividades como la lectura, proyección de videos, tareas, evaluaciones, etc.

2.2.11.1 Apartados del módulo

a. **Introducción:** se incluye la importancia del módulo, que aportes y aprendizajes se obtendrán, cuáles son los conocimientos previos necesarios, objetivos y resultados del aprendizaje, descripción de las actividades y secuencia del aprendizaje.

b. **Desarrollo:** es la explicación del contenido del módulo donde la principal y más importante tarea es mantener la motivación e interés del estudiante para que se produzca el aprendizaje a través del módulo, se especifica las herramientas o implementos (imágenes, vídeos, tablas, etc.).

c. **Actividades/tareas:** este apartado permite al estudiante poner en práctica los contenidos asimilados, por lo tanto, también puede ser considerada como evaluación del módulo. Se debe especificar claramente la tarea o actividad para evitar errores.

d. **Resumen:** es una síntesis del contenido desarrollado en todo el módulo.

e. **Evaluación o examen:** si no se ha usado las actividades o tareas como evaluación, se puede optar por la elaboración de un examen.

2.3 Marco legal

2.3.1 Constitución de la república del Ecuador

En Ecuador con la Constitución del 2008 se reivindicó aquellos errores de la anterior Carta Magna y dejó de reconocer a la cultura y nacionalidades sólo formalmente, sino que se redactó en términos más prácticos y eficientes en campos de derechos humanos individuales y colectivos. Según Alexander (2015) “la Constitución de 1998 establecía también un amplio catálogo de derechos colectivos y diversas referencias a las culturas indígenas en materias como idiomas, salud o educación; derechos y referencias que la Constitución del 2008 aumenta y enriquece” (p. 53).

La interculturalidad primero se manifiesta, ante todo, en el concepto de Estado Plurinacional, concepto adoptado en el seno de las organizaciones políticas de los indígenas e incluido en el texto de la Constitución. El concepto ha demostrado en la práctica ser adecuado y beneficioso para entender una sociedad plurinacional y para guiar ciertos cambios fundamentales del Estado ecuatoriano. Ha permitido reforzar las identidades nacionales de los pueblos originarios y equiparlas como comunidades históricamente constituidas. Al adquirir conciencia de nacionalidad, los pueblos indígenas detienen la acelerada asimilación de sus rasgos específicos a la nación dominante, a la que oponen sus propias lenguas, culturas, tradiciones, territorios, actividades económicas. Al defender su identidad los indígenas defienden sus valores y no los estereotipos utilizados por el poder político. (Almeida, 2012, p. 120)

Es así como la cultura tiene gran relevancia en la democracia, para generar una sociedad más igualitaria y justa partiendo del reconocimiento del abanico cultural de cada comunidad del territorio nacional, su reconocimiento y saberes que son de absoluta necesidad para los cimientos del país. Este apartado es fundamental para la investigación al ser desarrollada dentro de una institución bilingüe donde gran parte de sus estudiantes

corresponden a comunidades indígenas aledañas a la zona, por tanto, los títulos y subtítulos sobresalientes de la metodología desarrollada incluyen traducciones en idioma Kichwa con la finalidad de recalcar el valor a la identidad cultural.

2.3.2 Ley Orgánica de la Educación Intercultural

En el primer título de la Ley Orgánica de la Educación Intercultural (LOEI), se garantiza el proceso educativo de todas las personas inmersas en el sistema educativo, conceptualiza de forma bastante clara y concisa cual es el objetivo claro de una educación incluyente, equitativa y sin discriminación:

“La equidad e inclusión aseguran a todas las personas el acceso, permanencia y culminación en el sistema educativo. Garantiza la igualdad de oportunidades a comunidades, pueblos, nacionalidades y grupos con necesidades educativas especiales y desarrolla una ética de la inclusión con medidas de acción afirmativa y una cultura escolar incluyente en la teoría y la práctica en base a la equidad, erradicando toda forma de discriminación”. (El Universo, 2019, párr. 3)

Por lo tanto, el Ecuador cuenta con el aval y compromiso constitucional de generar una educación incluyente y formar con calidad partiendo del derecho a la educación digna. La labor para que sea completada de la mejor manera recae en las instituciones y directamente en los maestros para apoyar esta noción básica de cooperación en los seres humanos.

2.3.3 Reglamento turístico de alimentos y bebidas

Este apartado establece a través del Acuerdo Ministerial 53 Registro Oficial Edición Especial 575 de 05-oct.-2018.

Que el artículo 13 de la Constitución de la República del Ecuador reconoce que hay de por medio el acceso seguro y permanente a alimentos sanos, acompañada del artículo 52 que menciona que las personas tienen derecho a disponer de bienes y servicios de óptima calidad y elegirlos con completa libertad.

Los Artículos 82, 226 y 281 de la Constitución de la República del Ecuador "La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente"

Art. 227 de la Constitución "la administración pública constituye un servicio a la colectividad que se rige por los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, planificación, transparencia y evaluación" (Reglamento turístico de bebidas y comidas. Ecuador, p. 1-2).

Todo lo mencionado con anterioridad van encaminados en la responsabilidad del Estado Ecuatoriano para proteger a la población ecuatoriana del consumo de alimentos. Estos apartados destacan en el desarrollo de varias unidades de la metodología diseñada como parte de la propuesta de este estudio.

La educación en el Ecuador se conforma por normativas y procesos regidos por convenios internacionales que operan de manera singular, son aplicables en todo el territorio ecuatoriano y garantizan el cumplimiento de derechos, principalmente educacionales, es por ello que, las instituciones son las responsables de generar modalidades de educación correspondientes a la demanda que atraviesa actualmente el país.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y carácter de la investigación

La investigación se caracterizó por tener un enfoque mixto, ya que se analizaron datos de aspecto cualitativo y cuantitativo. La investigación cuantitativa a través del uso de herramientas permitió obtener los resultados numéricos necesarios para el análisis estadístico de competencias y destrezas, que en conjunto con el uso de la investigación cualitativa se evalúa y categoriza el aprendizaje y pragmatismo que poseen los estudiantes de la institución. El proyecto se desarrolló en base a la investigación correlacional que permitió realizar el cruce de las variables con el propósito de identificar la mejor metodología a utilizar en el instituto, además, los datos descubiertos se analizaron para poder responder las preguntas de investigación (Mendoza, 2013). La metodología que se usó tiene la finalidad de analizar qué efectos conlleva la aplicación de la metodología de enseñanza gastronómica técnica sobre el aprendizaje de los estudiantes del Bachillerato de Servicios Hoteleros de la U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”.

Para el diseño de la propuesta se tomó información bibliográfica actual y novedosa, las fuentes provienen de sitios web, libros digitales, proyectos que anteriormente han dado buenos resultados, etc., siempre verificando su fiabilidad y originalidad para poder cumplir con la finalidad del manual. Varias de las herramientas incluidas en la guía se diseñaron virtualmente según la metodología empleada en cada unidad, su acceso es sencillo y no requiere de suscripciones por parte de los estudiantes.

3.2 Variables

Se establecieron como variables de investigación independiente a las metodologías de enseñanza y como variable dependiente el aprendizaje, esto dio paso a la actuación de la investigación correlacional donde se midieron las variables antes mencionadas y se estableció la relación existente entre ellas (Mejía, s/f).

Sánchez et al (2015) citado en Sánchez (2018) menciona que la satisfacción “es entendida como un estado cognitivo y emocional gratificante en el que se materializa la percepción del ser humano frente al cumplimiento de sus expectativas” (p. 21). La metodología de enseñanza-aprendizaje constituye para el maestro y para el estudiante un recurso que beneficia el proceso educativo dentro de la institución, por ello satisface una necesidad, ya que, las estrategias o metodologías comúnmente aplicadas no son suficientes para garantizar el desempeño adecuado de un estudiante aprendiz de gastronomía. No obstante, la metodología desarrollada en esta investigación cuenta con módulos diseñados con fundamentos actuales, novedosos e innovadores que, involucran al estudiante y el docente en la generación y producción de conocimientos, dan paso al aprendizaje significativo de los alumnos y proporcionan un recurso pedagógico y práctico para los maestros, satisfaciendo de esta forma las expectativas de investigación.

La satisfacción del estudiante es un componente de gran valor en la educación, ya que permite desarrollar un mayor nivel de motivación y desenvolvimiento de habilidades, así mismo da paso a un desempeño óptimo que, en la práctica gastronómica es indispensable al considerarse una carrera de campo.

3.3 Hipótesis

Hi: La metodología de enseñanza habitual satisface las necesidades académicas para el aprendizaje en los estudiantes del Bachillerato de Servicios Hoteleros de la Unidad Educativa Pedro Maldonado

Ho: La metodología de enseñanza habitual no satisface las necesidades académicas para el aprendizaje en los estudiantes del Bachillerato de Servicios Hoteleros de la Unidad Educativa Pedro Maldonado

3.4. Universo

Según los datos proporcionados por la institución se cuenta con un total de 100 estudiantes de bachillerato en Servicios Hoteleros, con ello se procedió a la obtención de la muestra en base al muestreo no probabilístico por conveniencia donde no se conoce el nivel de probabilidad sino más bien se opta por tomar a individuos que cumplan con las características y el contexto de investigación (Hernández & Mendoza, 2018).

Para el cálculo adecuado de la muestra se aplicó la fórmula de muestreo aleatorio simple para poblaciones finitas.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot \sigma^2}{e^2 (N - 1) + Z^2 \sigma^2}$$

n = tamaño de la muestra

N = total de la población

Z = Valor correspondiente a la distribución de Gauss

$\sigma^2 = p \cdot q$

p = proporción esperada

$$q = 1 - p$$

e = margen de error

Partiendo de una población total de 100 estudiantes, para el cálculo de la muestra se determinaron los siguientes datos:

$$N = 100$$

$$Z = 1.96$$

$$p = 0,5$$

$$q = 0,5$$

$$e = 0,05$$

$$\sigma^2 = 0,25$$

Al reemplazar los datos se obtiene: $n = 81$

De acuerdo con el resultado obtenido a través de la aplicación de la fórmula para poblaciones finitas, el instrumento se aplicó a un total de 81 estudiantes.

3.5. Métodos

El método teórico “Permite descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorial. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción” (Martínez & Rodríguez, s.f, p. 6). Dicho esto, para el desarrollo de la investigación se destaca el método inductivo deductivo. La inducción permitió establecer las conclusiones del proyecto en base al análisis de hechos particulares que se consideren

verdaderos. Por su parte la deducción permitió la conjunción de conceptos y definiciones sobre las causas y consecuencias, pero principalmente para la aprobación o rechazo de la hipótesis de investigación. Otro método que destaca es el analítico sintético, el cual se basa en la descomposición o separación de las partes para su análisis, posterior a ello se reúnen y se estudian en su totalidad como un aspecto general (Hernández & Mendoza, 2018).

Para la recolección de datos se empleó el método empírico, éste toma la información a partir de acontecimientos naturales o experiencias y con ello se procede a realizar el análisis respectivo con fundamentos teóricos que permitan establecer una conclusión en particular. Para su desempeño se requiere métodos como la observación científica que recolecta datos a partir de la sensopercepción del investigador, así como también demanda la aplicación de métodos de medición para la obtención de datos numéricos.

3.6. Instrumentos – estrategias

En cuanto a técnicas, herramientas e instrumentos de investigación, se empleó la entrevista estructurada aplicada al rector de la institución, por su lado, se aplicaron encuestas en base a un cuestionario que parte de la matriz de operacionalización de variables, estas se diferenciaron en su aplicación docente y estudiantil lo que determinó los antecedentes para diseñar la propuesta de esta investigación.

Para obtener los datos necesarios para la investigación se aplicaron en total: cuatro encuestas al personal docente, 81 encuestas a estudiantes y una entrevista a un docente administrativo de la institución, estos datos se analizaron estadísticamente en el sistema SPSS 22 obteniéndose así las tablas de frecuencias requeridas para el estudio. Por otro lado, también se correlacionaron algunas variables de la encuesta de estudiantes y la encuesta a docentes.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

A continuación, se encuentra en análisis de los instrumentos aplicados tanto a docentes como a estudiantes a través de la aplicación de una encuesta. Los datos se procesaron dentro del Software SPSS 22.0 con el cual se pudo obtener las tablas de frecuencia, valor de correlaciones y nivel de significancia necesarios para la aprobación de la hipótesis de investigación.

4.1 Análisis de la Encuesta aplicada a estudiantes

Tabla 1. *Uso, contraste y manipulación de diferentes técnicas para la cocción de los alimentos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bien	13	16,0	16,0
	Bien	47	58,0	74,1
	Regular	15	18,5	92,6
	Necesita mejorar	6	7,4	100,0
	Total	81	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

En la tabla se puede observar que más de la mitad de los estudiantes manifiestan desempeñarse bien en el uso de técnicas de cocción, sin embargo, el 7,4% reconoce la necesidad de mejorar en la aplicación y la manipulación de dichas técnicas de cocina, de esa forma se puede evidenciar que no todos los estudiantes se encuentran en el nivel técnico necesario para ejecutar un desempeño culinario de calidad que, en conjunto con los estudiantes que manejan de forma regular la cocción de los alimentos, hacen necesaria la intervención para mejorar su práctica gastronómica.

Tabla 2. *Resuelve optar por instrumentos de cocina más convenientes para preparar los alimentos según el resultado a obtener*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bien	17	21,0	21,0
	Bien	41	50,6	71,6
	Regular	16	19,8	91,4
	Necesita mejorar	7	8,6	100,0
	Total	81	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

La gran mayoría de la población indica que elige bien o muy bien los instrumentos a usar para la elaboración de un plato, esto es un manifiesto a la preparación adecuada de alimentos. Por otro lado, en un cuarto de la población se refleja la falta de capacitación para elegir el utensilio adecuado en la preparación de un plato.

La elección adecuada del instrumento da paso a la construcción de un plato de calidad, beneficiando la práctica gastronómica del estudiante, por ello, es necesario conocer y manejar adecuadamente cada objeto según su funcionalidad con el objetivo de obtener un plato de excelencia (American Heart Association, 2018).

Tabla 3. *Aplicación del proceso adecuado para el costeo de platos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bien	12	14,8	14,8
	Bien	44	54,3	69,1
	Regular	19	23,5	92,6
	Necesita mejorar	6	7,4	100,0
	Total	81	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Un tercio de los estudiantes aún manifiestan tener cierto nivel de dificultad en el proceso de costeo de platos. Para la elaboración de un producto se requiere un sistema de control de costos con la finalidad de construir un menú el cual estará abierto al público para el consumo de alimentos, esto genera ingresos por ventas y consumo.

El estudiante debe poseer conocimiento sobre la elección de la mejor materia prima, las compras y la producción dentro de la cocina con la finalidad de mantener un equilibrio económico que beneficie al cliente con un producto de calidad y represente un ingreso significativo para el chef o los trabajadores (Mena & Galárraga).

Tabla 4. *Construye una receta estándar con todos sus componentes*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bien	16	19,8	19,8
	Bien	37	45,7	65,4
	Regular	19	23,5	88,9
	Necesita mejorar	9	11,1	100,0
	Total	81	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Los resultados de la encuesta manifiestan que cerca de un tercio de los estudiantes presentan dificultad para elaborar una receta estándar, esto impide el buen desempeño culinario del estudiante; como bien se conoce, para ofrecer un producto de gran calidad se debe cuidar el más mínimo detalle, esto se puntualiza en la receta estándar, ya que aquí yace la diferencia entre cocina tradicional y cocina gourmet.

La receta “sirve para que las preparaciones siempre tengan los mismos ingredientes, sabor, textura y presentación, y así poder controlar las cantidades utilizadas” (Mena & Galárraga, p. 168), de esa forma, conocer la metodología para la construcción de una receta estándar es indispensable dentro de la gastronomía.

Tabla 5. *Rapidez, orden, limpieza y buen gusto necesarios para desempeñar un trabajo gastronómico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bien	29	35,8	35,8	35,8
	Bien	39	48,1	48,1	84,0
	Regular	7	8,6	8,6	92,6
	Necesita mejorar	6	7,4	7,4	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

La gran mayoría de los estudiantes manejan su desempeño gastronómico con rapidez, orden y limpieza, su trabajo culinario es óptimo dentro de la cocina, lo cual refleja un buen desarrollo de habilidades y cualidades necesarias para un cocinero gourmet, sin embargo, se evidencia que cerca del 16% de los estudiantes no se desenvuelven adecuadamente en la cocina, su desempeño es regular y necesita mejorar.

Equindeca (2019) menciona que “trabajar demasiado despacio puede afectar la capacidad del restaurante para maximizar su capacidad de ventas” (párr. 1), es por ello que el alumno debe desenvolverse armoniosamente, manejar los tiempos de cocción y elaboración necesarios, y mantener el orden en desempeño de su trabajo.

Tabla 6. *Aplica el mice & place y puesta a punto antes de realizar una preparación*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bien	32	39,5	39,5
	Bien	38	46,9	86,4
	Regular	11	13,6	100,0
	Total	81	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

La organización dentro de la cocina permite que todos los ingredientes para elaborar un menú se encuentren en su lugar, para ello requiere de la ejecución de tareas simples como pelar, picar, medir cantidades, etc., con ello se garantiza el cumplimiento de la receta estándar y la elaboración adecuada de un producto, por ello, el mice & place es un elemento clave para una buena lógica en la cocina, los estudiantes de la U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque” desarrollan este proceso de forma adecuada, solo un bajo porcentaje manifiesta efectuarlo de forma regular.

Tabla 7. *Tiene conocimientos sobre la variedad de la gastronomía local*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bien	10	12,3	12,3
	Bien	32	39,5	51,9
	Regular	36	44,4	96,3
	Necesita mejorar	3	3,7	100,0
	Total	81	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

La U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque” se encuentra ubicada en la provincia de Imbabura la cual cuenta con una gran variedad de platos típicos; la pluriculturalidad del país se refleja enérgicamente en esta provincia (Almeida, 2011), por ello, es necesario que los estudiantes se informen continuamente sobre la gastronomía, no solamente de la zona local sino en general, esto genera en el estudiante inquietudes las cuales pueden beneficiar en el proceso de aprendizaje.

En la tabla 7 se puede evidenciar que cerca de la mitad de la población estudiada no tiene un amplio conocimiento de la gastronomía local, de esa forma, el trabajo docente debe inculcar más arduamente las cualidades investigativas en el estudiante con la finalidad de estimular la curiosidad de sus estudiantes, lo cual, es parte involucra activamente al estudiante en la adquisición de nuevos conocimientos y desarrollo de experiencias.

Tabla 8. *Práctica de lo aprendido después de desarrollar una clase*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bien	8	9,9	9,9
	Bien	40	49,4	59,3
	Regular	26	32,1	91,4
	Necesita mejorar	7	8,6	100,0
	Total	81	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Los alumnos manifiestan practicar lo aprendido durante la clase, pero un porcentaje importante señala que no lo realiza de forma continua, sino más bien reconocen la necesidad de mejorar esta práctica.

Para garantizar el almacenamiento de información en la memoria se requiere de un estímulo que genere el aprendizaje significativo que no siempre suele darse, por ello, a pesar de que en la actualidad se da por alto el aprendizaje por repetición, para aquellas tareas que sean de aspecto pragmático la destreza continua estimula la memoria procedimental, esta se encarga del evocar recuerdos relacionados con las habilidades motoras para realizar una tarea, con ello es posible que el estudiante realice las actividades más rápida y eficazmente (Arreguín, 2013). El docente puede intervenir en dicho proceso, por ejemplo, asignar tareas relacionadas con la práctica continua y la repetición hasta alcanzar un desempeño eficaz en las distintas técnicas culinarias.

Tabla 9. *Las enseñanzas en clase utilizadas por los docentes contribuyen efectivamente a su formación profesional*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	26	32,1	32,1	32,1
	De acuerdo	39	48,1	48,1	80,2
	Neutral	12	14,8	14,8	95,1
	En desacuerdo	2	2,5	2,5	97,5
	Totalmente en desacuerdo	2	2,5	2,5	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

A criterio de los estudiantes, las enseñanzas que el docente lleva a cabo en el desarrollo de una clase están, en su mayoría, cerca del 80% a favor, las actividades académicas contribuyen efectivamente en su formación profesional, generan experiencias que en conjunto con otros aprendizajes les permite perfeccionar su práctica dentro de la cocina. Por otro lado, varios estudiantes no están de acuerdo con lo antes mencionado, para ellos, las enseñanzas por parte de los docentes no cubren sus necesidades para el desarrollo profesional, ya que requieren de técnicas y métodos que estimulen mayormente su motivación y sus cualidades de aprendizaje, al resolver esta problemática presente en baja frecuencia, no solamente beneficia a esta parte de la población, sino a todos los estudiantes, debido a que la metodología se aplica con todos los estudiantes de la clase, empoderando al individuo para la generación de su propio conocimiento.

Tabla 10. *Las actividades académicas propuestas en clase permiten al estudiante demostrar sus habilidades, destrezas y desempeño gastronómico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	29	35,8	35,8	35,8
	De acuerdo	40	49,4	49,4	85,2
	Neutral	6	7,4	7,4	92,6
	En desacuerdo	6	7,4	7,4	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

A pesar de la metodología virtual que se ha venido desarrollando, docentes y estudiantes se han adaptado a la hora de ejemplificar las destrezas y desempeño dentro de la cocina, las TICs forman gran parte de este proceso, ya que a través de su uso es posible evidenciar lo que acontece en la realidad y contexto del estudiante, el problema radica más bien en la dificultad de acceder a estas herramientas virtuales, no todo la población cuenta con los recursos necesarios para costear el servicio de internet lo que limita el acceso a información y a las actividades académicas que se desenvuelven con el uso de la red.

Tabla 11. *Considera que las actividades académicas que se llevan a cabo por medios digitales (plataformas, clases online, foros, etc.) son:*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente satisfactorias	7	8,6	8,6
	Muy satisfactorias	10	12,3	21,0
	Neutral	25	30,9	51,9
	Poco satisfactorias	24	29,6	81,5
	Nada satisfactorias	15	18,5	100,0
	Total	81	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

El inicio de la pandemia por COVID-19 llevó al estado ecuatoriano a optar por la modalidad virtual para el desarrollo de procesos educacionales; las falencias de este sistema se han evidenciado en todos los niveles de educación desde un comienzo debido a la dificultad para acceder a los aparatos tecnológicos, falta de plataforma digital institucional, fallos en el servicio de internet, falta de conectividad o capacitación docente, ausentismo, etc.

Rodríguez (2020) menciona que el interés y la motivación son los principales afectados por la modalidad en línea, la falta de estímulos que capten la atención del estudiante es una de las causas, por ello, es trabajo del docente adquirir y capacitarse adecuadamente sobre el uso de las distintas herramientas virtuales novedosas que facilitan el proceso de enseñanza, ya que involucran activamente al estudiante activando su interés por aprender.

Tabla 12. *Los aprendizajes gastronómicos le han permitido mejorar su desempeño en la cocina y fuera de ella*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	17	21,0	21,0	21,0
	De acuerdo	49	60,5	60,5	81,5
	Neutral	11	13,6	13,6	95,1
	En desacuerdo	1	1,2	1,2	96,3
	Totalmente en desacuerdo	3	3,7	3,7	100,0
	Total	81	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Al tratarse de una carrera práctica donde el resultado es un producto de consumo, se puede observar cambios y mejoras en su proceso, para ello se debe realizar un análisis o estudio del desempeño donde cada estudiante ejecuta técnicas gastronómicas que dan paso a la elaboración de un plato, el 80% de estudiantes están de acuerdo con que las enseñanzas y aprendizajes brindados por la institución les permite mejorar su desempeño, no solamente en la cocina sino también fuera de esta. No obstante, existe un porcentaje que no está de acuerdo con ello, las técnicas de aprendizaje no bastan para su crecimiento personal y profesional, requieren de herramientas más específicas y novedosas que estimulen sus capacidades intelectivas a beneficio de su proceso de aprendizaje.

4.2 Análisis de la encuesta aplicada a docentes de la institución

Tabla 13. *Uso adecuado de las TICs*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Definitivamente sí	2	50,0	50,0
	Indeciso	1	25,0	75,0
	Probablemente sí	1	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

La educación virtual que se lleva a cabo requiere de la participación de las Tecnologías de la información y la comunicación, estas a su vez permiten el desarrollo de distintas estrategias pedagógicas que enriquecen el proceso de aprendizaje y la interacción entre docentes y estudiantes. A pesar de sus grandes beneficios, dentro del personal docente de la institución, tan solo un 75% usa las TICs en el proceso educativo, mientras que el porcentaje restante desconoce su uso.

Con las TICs es posible simular un contexto educativo, permite el trabajo en equipo, beneficia el desarrollo de habilidades comunicativas y el autoaprendizaje (Ministerio de Educación, 2012).

La ejecución correcta de las herramientas virtuales en función del aprendizaje, generan en el estudiante una experiencia que, si posee un objetivo de estudio enriquecen el proceso educacional, sin embargo, cuando se emplean indiscriminadamente es posible que el objetivo académico se pierda, debido a las otras funcionalidades de los aparatos tecnológicos, por ello, es deber del docente, crear espacios que permitan al estudiante experimentar el proceso educativo que beneficie la adquisición de nuevos conocimientos.

Tabla 14. *Frecuencia de uso de las TICs para el desarrollo de la clase*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	2	50,0	50,0
	Frecuentemente	1	25,0	75,0
	Ocasionalmente	1	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Parte importante del aprendizaje es que pueda llegar a ser significativo, lo que en relación con el uso de las TICs pueden llegar a ser de gran ayuda al momento de generar dicho conocimiento ya que la interacción suele ser más dinámica y autocrítico, lo que hace que se genere un esquema cognoscitivo mediante el rol que tienen estas herramientas al ser usadas con frecuencia, siempre buscando generar una mejora educativa (Moreira, 2019).

En la tabla 16 se puede evidenciar en la frecuencia con la que son utilizadas las TICs su periodicidad indica que 50% sugiere que en la mayoría de las intervenciones hizo uso de las herramientas. Se sabe que su uso frecuente ayuda a tener un aprendizaje significativo los resultados únicamente reflejan que la mitad de los docentes está llegando a tener un proceso de enseñanza-aprendizaje que sea efectivo y beneficioso.

Tabla 15. *Los recursos (libros, documentos, imágenes, recetas, videos, etc.) para la clase se comparten en vía internet*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	3	75,0	75,0
	Frecuentemente	1	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Se evidencia que el material y recursos utilizados por los docentes es un 75% usando y distribuido muy frecuentemente por vía internet lo que nos indica que existe una dinámica muy acertada, en el uso de dichos materiales, ya que al ser distribuida por internet puede presentarse en diferentes formatos y cada uno se puede acoplar a las necesidades de los estudiantes.

Como método tradicional se usaba el pizarrón y la exposición oral como recursos fundamentales al momento de enseñar, la época actual se caracteriza por los grandes avances tecnológicos propuesto en la sociedad, por lo que los docentes recurren a materiales didácticos de apoyo, el uso de internet como herramienta fundamental e indispensable para lograr la efectiva transmisión de conocimientos ya que, el material puede ser distribuido en diferentes presentaciones (Gómez, 2014).

Tabla 16. *La institución cuenta con plataforma digital para el desarrollo de su clase*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	En desacuerdo	1	25,0	25,0
Válido	Totalmente en desacuerdo	3	75,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Los resultados muestran que la institución no cuenta con una plataforma digital la cual habitualmente proporciona recursos para desarrollar actividades como: foros, planificación de tareas, asignación de notas, evaluaciones en línea, etc.

Tabla 17. Con qué frecuencia utiliza recursos y herramientas (foros, consignación de tareas, evaluaciones) de la plataforma digital

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	1	25,0	25,0	25,0
	Frecuentemente	1	25,0	25,0	50,0
	Nunca	2	50,0	50,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

A pesar de no contar con una plataforma propia, los docentes se han ingeniado a continuar con las actividades académicas vía internet a través del uso de WhatsApp, Zoom, Microsoft Teams, etc., con ello asignan tareas, tutorías, desarrollan una clase, determinan calificaciones, etc. Sin embargo, los docentes que emplean esta metodología virtual se limitan a la mitad, por lo tanto, no representa una garantía significativa en la enseñanza, ya que la educación se desarrolla en forma digital.

Por otro lado, es importante mencionar que no todo el alumnado cuenta con las herramientas digitales para acceder a plataformas o software, por tanto, a pesar de que algunos docentes si utilizan herramientas y recursos virtuales, no todos tienen el nivel de accesibilidad necesario.

Tabla 18. *La metodología aplicada en clase permite que los estudiantes se manifiestan de forma pragmática.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	2	50,0	50,0
	Frecuentemente	1	25,0	75,0
	Ocasionalmente	1	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Los docentes consideran que la metodología que ellos emplean en el desarrollo de sus clases da paso a que sus estudiantes se expresen de forma pragmática, esto permite establecer a través si los alumnos se desempeñan adecuadamente dentro de la cocina, no obstante, aún existe un porcentaje del personal docente que ocasionalmente da paso a la expresión pragmática.

Tabla 19. *La metodología aplicada para el desarrollo de la clase permite que sus estudiantes demuestren de forma óptima las destrezas y habilidades gastronómicas.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	1	25,0	25,0	25,0
	Frecuentemente	1	25,0	25,0	50,0
	Ocasionalmente	2	50,0	50,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

El 50% del personal docente menciona aplicar metodología centrada en que sus estudiantes demuestran las destrezas y habilidades gastronómicas que poseen. Las actividades académicas en gastronomía deben ser, en mayoría, centradas en la práctica de técnicas culinarias, por ello, la otra mitad de docentes que no aplican frecuentemente una metodología para evaluar las habilidades gastronómicas, constituyen una desventaja en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Bonilla (2020) refiere que, en el Ecuador a causa de la pandemia actual, todo el proceso educacional de bachillerato se está desarrollando con modalidad virtual que para muchos docentes ha representado un reto a la hora de enseñar.

Tabla 20. *Con qué frecuencia utiliza las TICs para evaluar los aprendizajes de forma pragmática*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Frecuentemente	2	50,0	50,0
	Ocasionalmente	1	25,0	75,0
	Rara vez	1	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Los docentes emplean frecuentemente las TICs para realizar evaluaciones, la metodología virtual limita la asignación de calificación objetiva en el desempeño pragmático ya que no es casi imposible realizar una observación directa del desenvolvimiento gastronómico en el estudiante, a esto se añade que no todos los docentes se encuentran capacitados para realizar una evaluación con el uso de las TICs, justificando el desarrollo de una herramienta de apoyo en la enseñanza gastronómica.

Tabla 21. *Involucra y compromete al estudiante con el desarrollo de su propio conocimiento*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	2	50,0	50,0
	Frecuentemente	2	50,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

La participación del estudiante en su proceso de aprendizaje representa un paso importante en la adquisición de conocimientos. En el desarrollo de una clase el docente simboliza una guía en el proceso de enseñanza, las técnicas, métodos y herramientas que utilice en las actividades académicas influyen en el aprendizaje de los estudiantes, aquí radica la importancia de involucrar al alumno en dicha causa. La tabla refleja resultados favorables, los docentes manifiestan que frecuentemente aplican herramientas, asignan tareas y organizan las actividades académicas que involucran, comprometen al estudiante como un ente activo y positivo en la adquisición de información y desarrollo del conocimiento.

Tabla 22. *Con qué frecuencia realiza una retroalimentación al finalizar una clase*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	1	25,0	25,0
	Frecuentemente	2	50,0	75,0
	Ocasionalmente	1	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

La retroalimentación se puede utilizar como evaluación educativa en la que se analiza el desempeño que tiene el estudiante con respecto a un tema, los beneficios se relacionan a la comunicación que se da entre los alumnos y el docente sobre el trabajo realizado, se da un espacio para realizar preguntas y aclarar dudas con la finalidad de mejorar el desenvolvimiento del estudiante.

Otra de las actividades importantes en esta actividad es que los alumnos pueden auto reflexionar sobre sus fortalezas y debilidades, con ello pueden plantearse estrategias adecuadas para mejorar el desempeño (Jabif, 2019). Por todos estos factores aplicar la retroalimentación dentro de las actividades académicas favorece el aprendizaje, mejora la autoestima de los estudiantes y promueve el diálogo.

Tabla 23. *Sus métodos de enseñanza fomentan la participación activa de todos sus estudiantes*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	2	50,0	50,0
	Frecuentemente	2	50,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Se encuentran datos favorables en los cuales todos los docentes aplican la pedagogía activa frecuentemente mientras desarrollan las actividades académicas con sus estudiantes.

Flores (2015) reafirma que involucrar a los estudiantes es un factor que determina un mejor calidad en la adquisición del aprendizaje, para ello realizó un estudio con 270 estudiantes del Colegio San Ignacio Alonso Ovalle, determinó que los docentes dan importancia significativa a la intervención del estudiante en el aula, sin embargo espera que estas instancias se produzcan a instancias de los educandos, este aspecto se relaciona a la falta de planificaciones en las que incluyan el empleo del método de participación activa, la pedagogía activa requiere de organización en las actividades de enseñanza en la cual se coloque como protagonistas a los alumnos, no obstante el autor identificó que una de las falencias más importantes debido a la falta de planificación es que lo estudiantes esperan que el docente sea quien proporcione todos los datos para ser aprendidos. Por lo tanto, se recomienda para futuras investigaciones analizar la aplicación de esta metodología de enseñanza.

Tabla 24. *Diseña recursos didácticos para el desarrollo de clases*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	2	50,0	50,0	50,0
	Frecuentemente	1	25,0	25,0	75,0
	Ocasionalmente	1	25,0	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Estos recursos son usados frecuentemente por el 75% de los maestros mientras que el otro 25% la aplica solo ocasionalmente. Como parte de la metodología desempeñada por los docentes se encuentra la creación y diseño de recursos didácticos que faciliten el desarrollo de la clase y la asimilación de conocimientos por parte de los estudiantes, estas herramientas deben adaptarse al contexto y planificar su aplicación de acuerdo al objetivo de clase, por ello los recursos didácticos se consideran de gran utilidad para la enseñanza y también para favorecen el aprendizaje significativo así como la adquisición de nuevas destrezas que mejoran el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 25. *Posee herramientas de apoyo técnico*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy frecuentemente	1	25,0	25,0
	Frecuentemente	1	25,0	50,0
	Ocasionalmente	2	50,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Al hablar de herramientas de apoyo técnica se entiende que son aquellos recursos que el docente dispone para la enseñanza, los resultados manifiestan que la mitad de los docentes posee las herramientas de apoyo técnico necesarias para el desarrollo de la clase, no obstante, el otro 50% admite que solo posee estos recursos ocasionalmente.

Las herramientas de apoyo engloban aspectos relacionados con la utilización de la tecnología, en una investigación realizada con 224 estudiantes de licenciatura se identificó que los recursos más utilizados son Microsoft Word como procesador de textos y para realizar presentaciones a Microsoft PowerPoint, también se determinó que el uso de herramientas tecnológicas actualmente es tan usada en la escuela como en la vida común, los mismos estudiantes suelen ser los que buscan ayuda a través de estos métodos a los cuales tiene un fácil acceso a través de un computador o un smartphone (Molinero & Chávez, 2020).

4.3 Correlación de la encuesta aplicada a estudiantes

Existen correlaciones importantes y valores de significancia que permiten aprobar la hipótesis de investigación que se presentan al correlacionar variables dentro de la encuesta a estudiantes y docentes respectivamente. Se presentan a continuación.

Tabla 26. *Correlación encuesta estudiantes*

		Rapidez, orden, limpieza y buen gusto	Mice & place y puesta a punto	Enseñanzas que contribuyen efectivamente a la formación profesional	Actividades académicas para demostrar habilidades y destreza	Actividades académicas por medios digitales (plataformas, clases online, foros, etc.)	El aprendizaje mejora el desempeño dentro y fuera de la cocina
Rapidez, orden, limpieza y buen gusto	Correlación de Pearson	1	,775**	,351**	,820**	,170	,419**
	Sig. (bilateral)		,000	,001	,000	,130	,000
	N	81	81	81	81	81	81
Mice & place y puesta a punto	Correlación de Pearson	,775**	1	,224*	,907**	-,003	,347**
	Sig. (bilateral)	,000		,044	,000	,976	,001
	N	81	81	81	81	81	81
Enseñanzas que contribuyen efectivamente a su formación profesional	Correlación de Pearson	,351**	,224*	1	,420**	,802**	,903**
	Sig. (bilateral)	,001	,044		,000	,000	,000
	N	81	81	81	81	81	81
Actividades académicas para demostrar habilidades y destrezas	Correlación de Pearson	,820**	,907**	,420**	1	,151	,528**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000		,178	,000
	N	81	81	81	81	81	81
Actividades académicas por medios digitales (plataformas, clases online, foros, etc.)	Correlación de Pearson	,170	-,003	,802**	,151	1	,820**
	Sig. (bilateral)	,130	,976	,000	,178		,000
	N	81	81	81	81	81	81
El aprendizaje mejora el desempeño dentro y fuera de la cocina	Correlación de Pearson	,419**	,347**	,903**	,528**	,820**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,001	,000	,000	,000	
	N	81	81	81	81	81	81

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para estudiantes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Correlación entre “Mice & place y puesta a punto” con “Rapidez, orden, limpieza y buen gusto”

Otra correlación significativa de 0,775, al ser positiva se puede establecer que cuando una variable sube la otra también tiene a ascender, manifestando que cuando el estudiante aplica el mice & place este influye en desarrollar rapidez en la cocina, le permite desenvolverse ordenadamente y mantener el lugar más limpio.

Correlación “el aprendizaje mejora el desempeño dentro y fuera de la cocina” con “enseñanzas que contribuyen efectivamente a la formación profesional”

Las enseñanzas propuestas por los docentes influyen positivamente en el desempeño de los estudiantes, esto se refleja en la correlación positiva obtenida en el cruce de estas variables dando como resultado 0.903 con un nivel de significancia de 0,00 con lo cual se puede manifestar que la hipótesis de investigación es afirmativa.

Correlación entre “Actividades académicas para demostrar habilidades y destrezas” con “Mice & Place y puesta a punto”

Un coeficiente de correlación superior a 0.900 indica que, cuando las actividades académicas se centran en la demostración práctica donde el estudiante demuestra sus habilidades y destrezas gastronómicas mejor será la ejecución del Mice & place y puesta a punto, por ello la práctica permite desarrollar agilidad y rapidez en la cocina, el estudiante puede mejorar el proceso de construcción previo al producto final, organiza su tiempo y espacio recalcando la importancia de planificar actividades académicas donde se pueda evidenciar el desempeño de los estudiantes. En esta correlación se obtiene un nivel de significancia de 0,00 afirmando la hipótesis de investigación.

Correlación entre “Actividades académicas por medios digitales” con “enseñanzas que contribuyen efectivamente a la formación profesional”

La correlación 0.802 de carácter positivos indican que, cuando una variable sube la otra también asciende, por lo tanto, se puede establecer que entre más actividades académicas se lleve a cabo a través de medios digitales, más se contribuye efectivamente en la formación profesional del alumnado. En estas mismas variables se obtiene un nivel de significancia menor a 0,05 con lo cual se puede aceptar la hipótesis de investigación.

Correlación entre “El aprendizaje mejora el desempeño dentro y fuera de la cocina” con “Actividades académicas por medios digitales”

Otra afirmación y correlación importante es 0,820 obtenida al cruzar las variables “El aprendizaje mejora el desempeño dentro y fuera de la cocina” con “actividades académicas por medios digitales” con lo cual se puede afirmar que: cuando las actividades de enseñanza se llevan a cabo aplicando estrategias y herramientas digitales, el aprendizaje de los estudiantes experimenta una mejora beneficiando al desempeño profesional tanto dentro como fuera de la cocina. Así mismo, el coeficiente de significancia menor a 0,05 permite firmar la hipótesis de investigación.

4.4 Correlación de la encuesta aplicada a docentes

Tabla 27. Correlación encuesta a docentes

		Frecuencia del uso de TICs para el desarrollo de la clase	Frecuencia del uso de recursos y herramientas digitales	Metodología para manifestación pragmática.	Metodología para la expresión de destrezas y habilidades gastronómicas.	Involucrar y comprometer al estudiante	Métodos de participación activa	Diseño de recursos didácticos	Herramientas de apoyo técnico
Frecuencia del uso de TICs para el desarrollo de la clase	Correlación de Pearson	1	,380	1,000**	,455	-,302	-,302	1,000**	,455
	Sig. (bilateral)		,620	,000	,545	,698	,698	,000	,545
	N	4	4	4	4	4	4	4	4
Frecuencia del uso de recursos y herramientas digitales	Correlación de Pearson	,380	1	,380	,971*	-,980*	-,980*	,380	,971*
	Sig. (bilateral)	,620		,620	,029	,020	,020	,620	,029
	N	4	4	4	4	4	4	4	4
Metodología para la manifestación pragmática	Correlación de Pearson	1,000**	,380	1	,455	-,302	-,302	1,000**	,455
	Sig. (bilateral)	,000	,620		,545	,698	,698	,000	,545
	N	4	4	4	4	4	4	4	4
Metodología para la expresión de destrezas y habilidades gastronómicas	Correlación de Pearson	,455	,971*	,455	1	-,905	-,905	,455	1,000**
	Sig. (bilateral)	,545	,029	,545		,095	,095	,545	,000
	N	4	4	4	4	4	4	4	4
Involucrar y comprometer al estudiante	Correlación de Pearson	-,302	-,980*	-,302	-,905	1	1,000**	-,302	-,905
	Sig. (bilateral)	,698	,020	,698	,095		,000	,698	,095
	N	4	4	4	4	4	4	4	4
Métodos de participación activa	Correlación de Pearson	-,302	-,980*	-,302	-,905	1,000**	1	-,302	-,905
	Sig. (bilateral)	,698	,020	,698	,095	,000		,698	,095
	N	4	4	4	4	4	4	4	4
Diseño de recursos didácticos	Correlación de Pearson	1,000**	,380	1,000**	,455	-,302	-,302	1	,455
	Sig. (bilateral)	,000	,620	,000	,545	,698	,698		,545
	N	4	4	4	4	4	4	4	4
Herramientas de apoyo técnico	Correlación de Pearson	,455	,971*	,455	1,000**	-,905	-,905	,455	1
	Sig. (bilateral)	,545	,029	,545	,000	,095	,095	,545	
	N	4	4	4	4	4	4	4	4

Nota: elaboración propia.

Fuente: Encuesta para docentes U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”, 2021.

Correlación entre “Frecuencia del uso de TICs para el desarrollo de la clase” con “Metodología para manifestación pragmática”

Se presenta una correlación perfecta de 1.000 la cual indica que mientras más se usa las TICs en el desarrollo de actividades académicas incrementa o mejora la metodología que permite a los estudiantes manifestarse de forma pragmática. El valor de significancia inferior a 0.05 aprueba la hipótesis de investigación.

Correlación entre “Involucrar y comprometer al estudiante” con “Frecuencia del uso de recursos y herramientas digitales”

La correlación negativa de -0.980 se refiere a que, cuando una variable sube la otra tiende a bajar. Con los resultados de esta correlación de la encuesta aplicada a los docentes se puede manifestar que, cuando un maestro usa herramientas digitales tiende a disminuir el nivel de compromiso estudiante en el aprendizaje propio, por tanto, se evidencia una manifestación negativa en el proceso educacional por parte de los docentes, ya que no se lleva a cabo adecuadamente, en lugar de involucrar a los estudiantes tiende a darles un rol pasivo donde sólo el docente proporciona información. Con ello, resalta la necesidad de un recurso pedagógico que apoye y beneficie al buen uso de las herramientas digitales que sí estimulen la participación activa del estudiante en su proceso educacional.

Correlación entre “Metodología para la expresión de destrezas y habilidades gastronómicas” y “Frecuencia del uso de recursos y herramientas digitales”

Con un coeficiente de correlación de 0,971 evidencia que el uso de la metodología que favorece a la expresión de destrezas y habilidades se realiza frecuentemente, ya que se considera como un gran recurso aquellas herramientas digitales, su acceso es fácil y no requiere de múltiples acciones para ingresar a las aplicaciones. Debido a la modalidad

online del 2021, las herramientas virtuales se han desarrollado aún más para favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje.

Relación entre “Diseño de recursos didácticos” y “Frecuencia del uso de TICs para el desarrollo de la clase”

Se presenta una correlación positiva perfecta de 1,000, lo cual refiere que diseñar recursos didácticos incrementa su uso como herramientas TICs implementadas para desarrollar las clases, los recursos deben adaptarse siempre al objetivo de la clase, con esto se facilita su utilización con los estudiantes que muchas veces pasan a ser los protagonistas de su propio aprendizaje. Con el uso de las TICs es más fácil diseñar y aplicar los recursos didácticos virtuales, actualmente existe un sinnúmero de página gratuitas y pagadas a disposición de los docentes, en ellas se puede crear gran cantidad de recursos que se comparten fácilmente a través de internet.

Relación entre “Métodos de participación activa” y “Involucrar y comprometer al estudiante”

Al darse una correlación positiva perfecta igual a 1,000** Se entiende que con la metodología pedagógica activa se involucra y compromete al estudiante en su proceso de enseñanza aprendizaje, en las actividades académicas desempeñadas por los maestros los estudiantes perciben un involucramiento activo funcional para adquirir conocimientos.

Correlación entre “Metodología para la expresión de destrezas y habilidades gastronómicas” y “Frecuencia del uso de recursos y herramientas digitales”

Al correlacionar estas dos variables se obtiene como índice de correlación 0,971, el cual se entiende que entre más se utilicen las herramientas y recursos digitales como instrumentos positivos en el proceso de enseñanza aprendizaje, mayormente se beneficia

a la expresión de destrezas y habilidades gastronómicas en los estudiantes, principalmente en el contexto actual en el que se dificulta la participación directa de los estudiantes en un aula de clases, por ello, las actividades escolares se han adaptado al medio virtual y la población estudiada no ha sido la excepción.

Correlación entre “Herramientas de apoyo técnico” con “Metodología para la expresión de destrezas y habilidades gastronómicas”

Las herramientas de apoyo técnico utilizadas según el contexto actual se han limitado al uso de la tecnología y los instrumentos virtuales, por ello, las metodologías pedagógicas para expresar destrezas y habilidades relacionadas a la gastronomía obtienen una correlación perfecta positiva de 1,000 lo cual se interpreta como a mayor existencia de herramientas de apoyo técnico mayor es la metodología que favorezca la expresión y destrezas gastronómicas.

Correlación entre “Diseño de recursos didácticos” y “Metodología para la manifestación pragmática”

Con un coeficiente de correlación igual a 1,000 se entiende que entre más diseño de recursos didácticos realicen los docentes, mayor será la implementación de metodologías que favorezcan la manifestación pragmática de habilidades gastronómicas, con ello es posible analizar el beneficio que obtienen los estudiantes con la utilización de esos recursos. Como se ha dicho antes, los recursos deben diseñarse para poder adaptarse a las necesidades educativas y objetivos de la clase, esa es su finalidad por lo tanto van de la mano con las planificaciones y metodologías didácticas que realice el personal docente para cualquier actividad dentro del aula de clases.

4.5 Entrevista

1. ¿De qué forma lleva a cabo las actividades académicas con los estudiantes?

(Plataformas digitales, correo electrónico, WhatsApp, otras.)

En mi caso, para las asesorías virtuales utilizó la plataforma Zoom que es más accesible para los estudiantes, para el envío y recepción de actividades o guías estudiantiles el WhatsApp, las redes sociales como Messenger y para ciertos estudiantes utilizó el Telegram.

2. ¿Con qué frecuencia utiliza los medios digitales para llevar a cabo actividades académicas?

Se utiliza estos medios digitales de una hasta tres veces por semana de acuerdo a lo planificado.

3. ¿Con qué objetivo utiliza los medios digitales en su clase? (Trabajo individual, trabajos en grupo, proyectos, realización de videos, etc.)

El objetivo es que la información académica se le haga llegar al estudiante de manera oportuna y a tiempo.

4. ¿El desarrollo de su clase, permite que sus estudiantes manifiesten sus capacidades, habilidades y competencias? ¿De qué forma?

Con respecto a esta pregunta, muy difícil en estos momentos realizar o desarrollar las competencias de los estudiantes de una manera óptima, ya que lo primero que está en contra con este proceso es que no cuentan con una conectividad eficiente y no captan la información de la mejor manera, como segundo punto, lastimosamente los estudiantes al

conectarse de manera virtual se encuentran con muchos distractores al momento de conectarse.

5. ¿Cuál cree que es la mejor forma de evaluar el conocimiento empírico? (manejo de instrumentos, técnicas de cocción, técnicas de corte, etc.)

Utilizando los instrumentos, ya que todo el mundo al momento de realizar una actividad gastronómica ha utilizado todas las herramientas de una cocina y realizado los diferentes cortes sin darnos cuenta.

Análisis

Se evidencia que el contexto actual por COVID-19 ha modificado la planificación y metodologías realizadas por los docentes, en su gran mayoría y en conjunto con los otros instrumentos aplicados se entiende que las herramientas y plataformas virtuales forman parte del diario vivir de los maestros y estudiantes, se aplican varias veces por semana y son distribuidas a través de medios cotidianos a los cuales se puede acceder con facilidad por medio del celular, laptop o computador.

El acceso a internet se considera vital para poder desarrollar las actividades académicas tanto para el docente como para el estudiante, sin embargo, un dato a destacar son las dificultades y limitaciones que se presentan con las nuevas metodologías relacionadas a lo virtual, al no tener un contacto directo con los estudiantes se dificulta analizar y evaluar su desempeño, en otras ocasiones la conectividad se dificulta y se pierde la secuencia de la metodología que se esté aplicando. A pesar de que los factores antes mencionados son externos al factor motivacional de los estudiantes, estos también se enfrentan muchas veces distractores, a la falta de herramientas y pérdida de la conectividad que en ocasiones resulta impredecible y perjudica el aprendizaje y la asimilación de conocimientos, esto

también lo menciona Guijosa (2019) quien recalca que “A diferencia de un salón de clases, en la comodidad del hogar...es más probable que los estudiantes envíen mensajes de texto, contesten correos electrónicos, platiquen en Facebook o WhatsApp, vean videos en YouTube, naveguen en Google, jueguen videojuegos o escuchen música, entre muchas otras actividades” (párr. 2), esto también se identificó en un estudio a 300 estudiantes universitarios quienes desempeñan otras actividades mientras tomaban sus clases en modalidad virtual.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

Guía Didáctica para la enseñanza y aprendizaje Gastronómico

II Módulos



autor:
Santiago Echeverría

MÓDULO 1

SHUK NIKI YACHAKUNA

PREPARACIONES CULINARIAS BÁSICAS

TIKSICHANIKUNA YANUNA UKUPI

Primero de Bachillerato

Shukniki Chawpiyachay

Objetivo del Módulo formativo: Realizar técnicamente cortes de legumbres, hortalizas y verduras, así como la preparación de diversos tipos de salsas, arroces y ensaladas.

Competencias genéricas

El conjunto de conocimientos, actitudes, valores y habilidades forman las competencias básicas para el desempeño en primero de bachillerato, su dominio permite la adaptación e integración exitosa en el ambiente y el desarrollo de autonomía en el estudiante tanto en el ámbito escolar como en aspectos de su vida individual y social.

- ✓ Aprende por interés e iniciativa propia.
- ✓ Sabe escuchar, interpretar y emitir mensajes de forma pertinente.
- ✓ Participa y colabora efectivamente al trabajar en equipos.
- ✓ Organiza y planifica el tiempo y sus actividades.
- ✓ Mantiene una actitud respetuosa.
- ✓ Se comporta en base a la conciencia cívica y ética.

Planificación de actividades para trabajar con el estudiante

Módulo 1			
Unidades	Actividades	Metodología	Indicador de aprendizaje
Unidad I. organización del departamento de alimentos y bebidas	Identificar las áreas y el personal que integra el Departamento de Alimentos y Bebidas	Aula invertida	Identifica, explica y categoriza las distintas áreas del personal de departamento de alimentos y bebidas en conjunto con sus cargos, funciones y responsabilidades
1.1 Áreas y el personal que integra el Departamento de Alimentos y Bebidas	Revisar el video sobre el departamento de alimentos y bebidas. Leer y analizar el recurso sobre el personal y sus funciones en los distintos departamentos de alimentos y bebidas.		
1.2 Personal: cargo, funciones, responsabilidades	Resolver la autoevaluación 1 Para la práctica:		

	Identificar las debilidades y trabajarlas, aclarar dudas, para ello debe calificar la autoevaluación 1, observar y analizar si existen dificultades en la asimilación de los temas de estudio para intervenir oportunamente antes de continuar con la siguiente unidad.		
<p>Unidad II. equipamiento de una cocina</p> <p>2.1 Equipos: características, usos, materiales, ubicación, tipos.</p> <p>2.2 Batería liviana: tipos, características, usos, materiales, ubicación.</p> <p>2.3 Batería pesada: tipos, características, usos, materiales, ubicación.</p>	<p>Reconocer los diferentes equipos, batería liviana y pesada que posee el departamento con la finalidad de aprovecharlos al máximo.</p> <p>Para comprobar el aprendizaje resolviendo los juegos didácticos que se presentan en los distintos subtemas.</p> <p>Resolver la autoevaluación 2</p>	Gamificación	<p>Observar, identificar, clasificar, analizar y explicar el funcionamiento y uso de los diferentes equipos de cocina</p>
<p>Unidad III. productos, géneros y condimentos utilizados en la cocina básica</p> <p>3.1 Hortalizas</p> <p>3.2 Verduras</p> <p>3.3 Legumbres</p> <p>3.4 Hortalizas</p> <p>3.5 Verduras</p> <p>3.6 Legumbres</p> <p>3.7 Frutas</p> <p>3.8 Tubérculos</p>	<p>Identificar los diferentes productos, géneros y condimentos que se utilizan en cocina a través de sus cualidades y características.</p> <p>Formar equipos de trabajo</p> <p>Desarrollar el Proyecto de aula para relacionarlo con la producción y siembra de un alimento.</p> <p>Solicitar informe del proyecto de aula.</p> <p>Resolver la autoevaluación 3</p>	Aprendizaje basado en proyectos	<p>Definir, clasificar y diferenciar los productos, géneros y condimentos utilizados en la cocina básica. Seleccionar, planificar y producir un plato con el resultado del proyecto de aula.</p>

3.9 Condimentos			
3.10 Terminología			
<p>Unidad IV. Cortes básicos</p> <p>4.1 Cortes Básicos: conceptualización, tipos, medidas, manejo de la tabla, manejo de cuchillos.</p> <p>4.2 Buenas Prácticas de Manufactura: concepto, características, reglamentación, condiciones básicas, normativas.</p> <p>4.3 Arroces: variedades, temperaturas de cocción, formas de producir.</p> <p>4.4 Ensaladas: variedades, temperaturas de conservación, formas de elaborar, vinagretas, salsas, mayonesas.</p> <p>4.5 Pastas: concepto, tipos, temperaturas de cocción, métodos de elaboración</p>	<p>Seleccionar el material de trabajo, cuchillos y alimentos con los que se trabajará en las actividades a lo largo de la unidad.</p> <p>Realizar los diferentes tipos de cortes básicos en legumbres, hortalizas, verduras y su mise en place en cocina.</p> <p>Resolver la autoevaluación 4</p> <p>El docente es el manifestante del problema, pero así mismo es un orientador presto para colaborar y proporcionar información para solucionar las interrogantes.</p>	<p>Aprendizaje basado en problemas</p>	<p>Reconoce, describe, clasifica, revisa, aplica, manipula, opera, produce y utiliza distintas técnicas y soluciones para resolver problemas relacionados con los cortes básicos de alimentos, arroces, ensaladas y pastas.</p>
<p>Unidad V. Salsas frías y calientes</p> <p>5.1 Salsas Frías: conceptualización,</p>	<p>En la unidad se presentan las formas de elaborar salsas calientes y frías, estos procedimientos se desarrollarán</p>	<p>Aprendizaje basado en el pensamiento</p>	<p>Señala, revisa, aplica, produce, soluciona problemas,</p>

<p>clasificación, elaboración, condiciones de temperatura y de almacenamiento, ingredientes.</p> <p>5.2 Salsas Calientes: conceptualización, clasificación, elaboración, condiciones de temperatura y de almacenamiento, ingredientes.</p>	<p>en cada estudiante para involucrarlo directamente con su aprendizaje.</p> <p>Analizar los procedimientos de cada salsa.</p> <p>Proponer alternativas o ingredientes para elaborar e innovar las salsas.</p> <p>Resolver la autoevaluación 5</p>		<p>identifica, selecciona y valora los ingredientes adecuados para la elaboración de salsas frías y calientes.</p>
<p>Unidad VI. Elaboración de platos fríos</p> <p>6.1 Mise en Place: concepto, elementos que lo integran, organización del trabajo operativo, productos a utilizarse, manejo de temperaturas, normativas de Buenas Prácticas de Manufactura.</p> <p>6.2 Carta o Menú: composición de la carta, combinación de productos, distribución de géneros.</p> <p>Montaje: características, textura, altura, sabor, olor, diseño, color, tendencias</p>	<p>Realizar evaluaciones de cada subtema: Mise en place, carta o menú y montaje de platos, estas pueden realizarse de forma pragmática.</p> <p>El docente analiza el desenvolvimiento de los estudiantes verificando que cada ejecute los procesos correctamente, con ello puede avanzar al siguiente contenido o unidad.</p> <p>Resolver la autoevaluación 6 (calificada y revisada por el docente)</p>	<p>Aprendizaje basado en competencias</p>	<p>Identifica, clasifica, revisa, calcula, manipula, analiza, selecciona, argumenta, organiza y planifica los elementos y herramientas necesarias para llevar a cabo el mise en place, la carta o menú y el montaje de platos.</p>

Módulo 2

Unidades	Actividades	Metodología	Indicador de aprendizaje
<p>Unidad I. Mise en place del área productiva</p> <p>Mise en place en: tubérculos, verduras, verduras de hoja, hortalizas, legumbres y frutas, cortes, preparaciones básicas.</p> <p>Mise en place en: aves, cárnicos (lomo fino y falda de res), cerdo, pescados redondos y planos, mariscos, características de cada uno, temperaturas, cortes, conservación, troceados, porcionamiento con pesos de acuerdo con el tipo de servicio.</p> <p>Temperaturas adecuadas de recepción, conservación y mantenimiento de cárnicos.</p> <p>Fondos: concepto, clasificación, ingredientes, métodos de elaboración.</p>	<p>Elaborar las preparaciones iniciales y básicas del área de trabajo como cortes, deshueses, fileteados, salsas y fondos.</p> <p>Seleccionar el material de trabajo, cuchillos, batería de cocina y alimentos con los que se trabajará en las actividades a lo largo de la unidad.</p> <p>Realizar el Mise en place en tubérculos, legumbres, hortalizas, verduras.</p> <p>Realizar el Mise en place en aves, cárnicos, cerdo, pescados, mariscos.</p> <p>Practicar el porcionamiento con peso de acuerdo con el tipo de servicio.</p> <p>Resolver la autoevaluación 1.</p> <p>El docente es el manifestante del problema, pero así mismo es un orientador presto para colaborar y proporcionar información para solucionar las interrogantes.</p>	<p>Aprendizaje basado en problemas</p>	<p>Reconoce, describe, clasifica, revisa, aplica, manipula, opera, produce y utiliza distintas técnicas y soluciones para resolver problemas relacionados la preparación del mise en place de distintos alimentos.</p>
<p>Unidad II. Cocina internacional</p>	<p>Transformar los productos y géneros en menús a través de la elaboración de diferentes platos de cocina internacional.</p>		

<p>Técnicas básicas de cocción francesas: forma de elaborar, ingredientes, técnicas de cocción.</p> <p>Normas de seguridad e higiene de los alimentos: conceptualización, utilización adecuada.</p> <p>Receta Estándar: concepto, elaboración, cálculos.</p> <p>Cocina Internacional: regiones, tipo de alimentos, composición de platos, platos más representativos de cada región. (Francia, Italia, España, Países Orientales México, Argentina)</p> <p>Sistemas de medida: Internacional y anglosajón, medidas de temperatura, peso, volumen y sus respectivas equivalencias.</p>	<p>Identificar las técnicas básicas de cocción francesa.</p> <p>Revisar el material relacionado a la receta estándar adjunto a los enlaces</p> <p>Leer y analizar el recurso sobre la cocina internacional.</p> <p>Resolver la autoevaluación 2</p> <p>Para la práctica:</p> <p>Identificar las debilidades y trabajarlas, aclarar dudas, para ello debe calificar la autoevaluación II, observar y analizar si existen dificultades en la asimilación de los temas de estudio para intervenir oportunamente antes de continuar con la siguiente unidad.</p>	<p>Aula invertida</p>	<p>Identificar, reconocer, ejemplificar y diferenciar las técnicas básicas y platos representativos de la cocina internacional.</p>
<p>Unidad III. Cocina nacional</p> <p>Cocina Nacional: regiones, tipo de alimentos, composición de platos, platos más</p>	<p>Transformar los productos y géneros en menús de cocina nacional.</p> <p>Reconocer los diferentes equipos, batería liviana y pesada que posee el departamento con la finalidad de aprovecharlos al máximo.</p> <p>Para comprobar el aprendizaje resolviendo los juegos didácticos que</p>	<p>Gamificación</p>	<p>Observar, identificar, clasificar, analizar y explicar la composición de platos nacionales.</p>

<p>representativos de cada región</p>	<p>se presentan en los distintos subtemas.</p> <p>Resolver la autoevaluación 3</p>		
<p>Unidad IV. Montaje y despacho de platos</p> <p>Normas de calidad en la manipulación de los alimentos (evitar la sobre manipulación de los alimentos con el fin de decorar los platos), conceptualización.</p> <p>Temperatura adecuada tanto para la comida como para la vajilla</p> <p>Despacho de acuerdo a cada tipo de servicio: restaurante, catering, catering institucional.</p> <p>Menaje y utensilios adecuados para cada tipo de servicio y montaje.</p>	<p>Realizar el montaje y despacho de platos de acuerdo a las características del establecimiento.</p> <p>Ejecutar evaluaciones de cada subtema: Normas de calidad para la manipulación de alimentos, despacho de acuerdo al tipo de servicio, menaje y utensilio adecuados.</p> <p>El docente analiza el desenvolvimiento de los estudiantes verificando que cada ejecute los procesos correctamente y que conozca la información necesaria para hacerlo, con ello puede avanzar al siguiente contenido o unidad.</p> <p>Resolver la autoevaluación 4 (calificada y revisada por el docente)</p>	<p>Aprendizaje basado en competencias</p>	<p>Identifica, clasifica, revisa, calcula, manipula, analiza, selecciona, argumenta, organiza y planifica los elementos y herramientas necesarias para llevar a cabo el montaje y despacho de platos.</p>

UNIDAD I: ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

SHUKNIKI I. Mikunakunaahstawampash upyanakuna ukuta nikichyna

Objetivo: Identificar las áreas y el personal que integra el Departamento de Alimentos y Bebidas

Introducción

Para hacer efectiva la metodología de **Aula invertida** se debe proporcionar a los estudiantes los enlaces a los medios virtuales que se mencionan a continuación. Al tener acceso continuo a los recursos es el alumno el protagonista de su propio conocimiento ya que el docente solo es un intermediario entre la información a aprender y el alumno.

“El aula invertida o flipped classroom es un método de enseñanza cuyo principal objetivo es que el alumno/a asuma un rol mucho más activo en su proceso de aprendizaje que el que venía ocupando tradicionalmente” (Aguilera et al, 2017, p. 262).

Cada recurso cuenta con información correspondiente a la unidad de estudio. Para comprobar conocimiento se recomienda como actividad extra realizar una infografía sobre las áreas, el personal y sus funciones dentro del departamento de alimentos, de esta forma se solidificará la información adquirida con los anteriores recursos. Al final de las actividades se requiere que los alumnos realicen la Autoevaluación 1 con la finalidad de valorar el conocimiento que han adquirido en el transcurso de estudio de esta unidad.

El siguiente video trata sobre el departamento de alimentos y bebidas, la división de área con cada gerente donde se especifica las funciones del personal de cada departamento. Enlace al video: <https://www.youtube.com/watch?v=tyQ4gX0UDAc>

El texto que se presenta a continuación permite fortalecer y aclarar dudas con respecto a la unidad de alimentos y bebidas especificando las funciones de cada trabajador y gerente. Enlace al documento virtual: <https://es.slideshare.net/yurenlinares/funciones-del-personal>

Contenido

La importancia del departamento de Alimentos y Bebidas

Para que un hotel o restaurant de alto estándar funcione sin inconvenientes se requiere del funcionamiento de algunos departamentos entre ellos destaca el departamento de alimentos y bebidas (departamento A y B), este es el responsable de mantener la calidad y excelencia en los alimentos y servicios gastronómicos, controla la cantidad y costo de alimentos, el menú, la gestión de restaurante, funcionamiento de bares, etc. La finalidad de cada departamento es proporcionar una experiencia gratificante para el comensal o los clientes que asistan al lugar.

El primer alimento del día de una persona y como suelen decir “la comida más importante del día” es el desayuno, desde la mañana los comensales ingresan a los establecimientos de comida donde se evidenciará el correcto funcionamiento del departamento A y B. Satisfacer las necesidades del cliente genera ingresos económicos que permite mejorar la

calidad del servicio, calidad de los alimentos, recetas, formas de servir y reconocimiento económico a los funcionarios del departamento.

ÁREAS Y EL PERSONAL QUE INTEGRA EL DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

Milkakuna, ashtawanpash llamkakkuna kay mikunakuna, upyanakuna ukumanta

El departamento A y B consta principalmente de dos áreas operativas: Servicios gastronómicos (Restaurante) y servicio de bebidas (bar)

- Área de Servicios gastronómicos

Planificar los alimentos y el tipo de desayuno es una de las actividades más importantes de esta área, nadie quiere preparar un alimento que los comensales no deseen probar, sería un desperdicio de recursos, por ello el personal de esta área se encarga de revisar, analizar el tipo de clientes que asistirán, en el caso de ser un hotel se puede optar por revisar la nacionalidad de los huéspedes y optar por la mejor opción ideal a su paladar.

El menú de comidas debe tener variedad, no se puede ofrecer siempre el mismo desayuno o buffet, se requiere de un análisis previo y planificación para brindar diversidad en la preparación de los alimentos.

- Área de servicio de bebidas

La sección de bebidas representa el conocimiento sobre las bebidas alcohólicas, pueden variar entre whisky, vodka o tequila, vino tinto o vino blanco, champagne, entre otras. Es importante analizar el tipo de alimento que se ha servido en el restaurante ya que muchas veces las bebidas suelen ser un acompañante a la comida.

Personal: cargo, funciones, responsabilidades

llamkakkuna: llamkashka, llamkaypaktachi, paktachyikuna

El Gerente o director de Alimentos y Bebidas, se encuentra a cargo del Chef Ejecutivo o Sous Chef y todos los Tipos de Chef, así como Cocineros y Bartenders y personal que apoye dentro de su departamento.

AUTOEVALUACIÓN 1

1. Señale la opción que no corresponde al Departamento de alimentos y bebidas:

Compra de alimentos y bebidas	Servicio de alimentos	Servicio de bebidas
Suma de ganancias por venta	Producción y/o preparación de alimentos	Recolección de alimentos y bebidas
Servicio de banquetes, fiestas y servicio a terceros	Servicio a las habitaciones	Servicio al área administrativa

2. Indique quién es el máximo responsable del departamento de alimentos y bebidas:

- a. Chef Ejecutivo
- b. Gerente de alimentos y bebidas
- c. Gerente de ventas
- d. Gerente de ventas de alimentos y bebidas

3. ¿Cuál es la tarea principal del gerente de alimentos y bebidas?

4. Conteste V si es verdadero o F si es falso según corresponda:

- El jefe de salón controla el estilo de trabajo y las reglas ()
- El chef de estación distribuye los horarios de trabajo ()
- El Sous chef realiza el costeo de platos ()
- Los cocineros elaboran platos acorde a la estación de trabajo ()
- Los meseros atienden a los comensales ()
- El Room Service se encarga del servicio gastronómico a los ejecutivos ()

5. Señale las funciones del gerente de servicio de bebidas

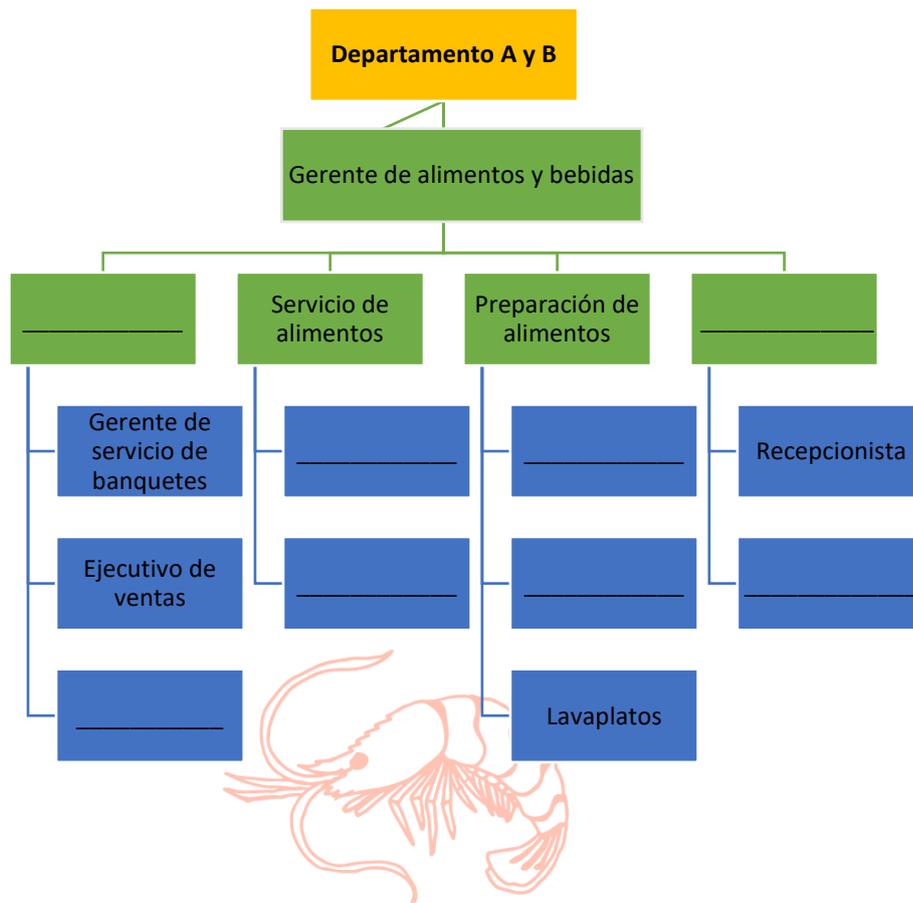
- a. Evalúa las bebidas
- b. Realiza el costeo de platos
- c. Elabora pronóstico de ventas
- d. Elabora política de los empleados
- e. Señala los horarios de salida

6. Complete las oraciones con las siguientes palabras

empresariales	material	sociales	presupuesto	equipo	infraestructura
---------------	----------	----------	-------------	--------	-----------------

El servicio de banquetes es responsable de organizar eventos _____ o _____ poniendo a disposición la _____ del hotel, su _____ y su _____. El gerente de servicio de banquetes elabora el _____ de ventas.

7. Complete el siguiente organizador gráfico



UNIDAD II: EQUIPAMIENTO DE UNA COCINA

ISHAKAYNIKI II: yanuna ukupi llankahillayta churana

Objetivo: Reconocer los diferentes equipos, batería liviana y pesada que posee el departamento con la finalidad de aprovecharlos al máximo.

Introducción

La metodología gamificación incrementa la motivación en el estudiante ya que posee una base similar a la de los juegos o videojuegos, esto despierta la pasión y el entusiasmo de los alumnos permitiéndoles ser parte de la solución, aportando activamente al grupo con sus capacidades y talentos.

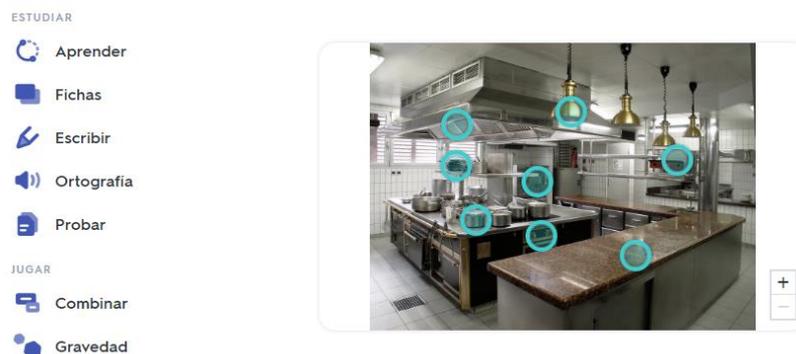
“La gamificación se basa en el uso de elementos del diseño de videojuegos en contextos que no son de juego para hacer que un producto, servicio o aplicación sea más divertido, atractivo y motivador” (Ortiz et al., 2018, p. 4).

Para la introducción a la Unidad II revisar el recurso en el siguiente enlace: <https://quizlet.com/8cg974?x=1jqt&i=3p1fm9>

Quizlet es un recurso virtual que utiliza el juego para el aprendizaje de los estudiantes, solo tiene que proporcionar el enlace y ellos acceden a distintas actividades que permiten fortalecer los conocimientos en cuanto al equipamiento de cocina.

Se observará una imagen como la que se presenta a continuación:

gastronomia

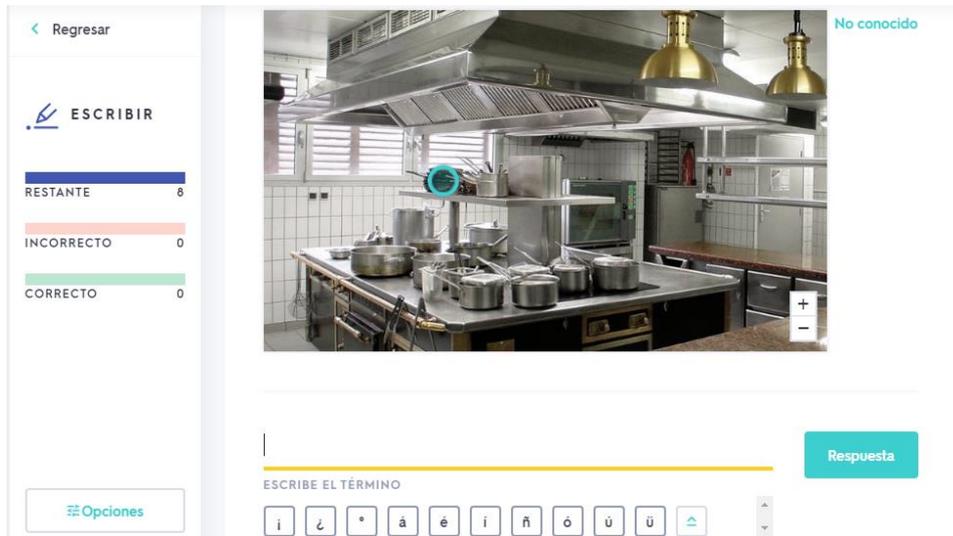


Fuente: Quizlet (2021)

La opción  Aprender permite revisar cada varios objetivos del equipo de cocina, su nombre y definición, existe la opción de reproducir un audio para escuchar la definición de cada término.

La opción  Fichas proporciona varias tarjetas con la imagen del equipo de cocina, su nombre y su función.

La opción  **Escribir** solicita que el jugador escriba el nombre del término del equipo de cocina que se presenta en pantalla.



Fuente: Quizlet (2021)

En la opción  **Ortografía** se reproduce un audio con un nombre mientras aparece una imagen del objeto de cocina.

La opción  **Probar** probar es una pequeña evaluación de lo aprendido con esta herramienta y sus recursos.

Contenido

EQUIPO DE COCINA *Llankahillaykuna*

La cocina es el lugar de trabajo donde se debe disponer de los instrumentos más adecuados que se encuentren en perfecto estado, con ello se garantiza una mayor eficacia e higiene en el proceso de preparación de los alimentos hasta el momento de entregar el plato.

Es importante en el equipo de cocina las siguientes **características**:

- Ser de buena calidad y marca de los equipos
- Poseer alta funcionalidad
- Que tengan una gran resistencia
- Durabilidad para el uso diario
- Generar un consumo eficiente de energía
- Fáciles de limpiar

La tecnología avanza con rapidez, por ello es importante actualizar e innovar los implementos de cocina para estar a la vanguardia, sin embargo, no siempre es obligatorio adquirir equipos altamente costosos, ya que el objetivo principal de los instrumentos de cocina es preparar más alimentos, si el equipamiento permite la producción de calidad con eficacia no se justificaría una adquisición nueva a menos que sea necesaria.

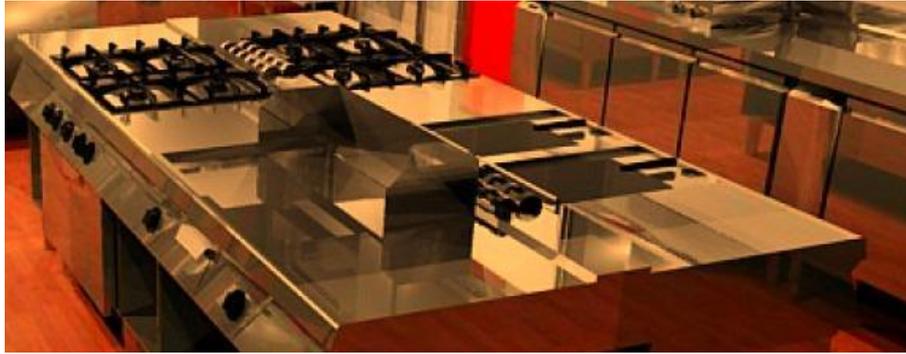


Fuente: Two Many Chefs (2021)

Staff Torrey (2019) jefe de la empresa Torrey dedicada a la fabricación y comercialización de equipos de cocina con más de 60 años de experiencia menciona que, una cocina eficiente debe contar con:

- **Buena iluminación:** luz artificial con la potencia adecuada, ubicada por encima para evitar sombras y deslumbramientos.
- **Extracción /ventilación:** campanas con filtros sobre las áreas de cocción para poder extraer vapor y humo.
- **Cocina caliente:** donde los alimentos crudos son transformados mediante la cocción: hornos, freidoras, parrillas, planchas, asadores, vaporizadores, salamandras o gratinadoras, y estufas. También existen equipos que combinan varios de los anteriores conocidos como “estufas múltiples”.
- **Mesas de trabajo:** tanto las mesas donde los cocineros hacen preparaciones en frío, como las mesas refrigeradas ubicadas dentro de la cocina para la conservación a corto plazo. Se recomienda que sean de acero inoxidable.
- **Cuarto frío:** para la conservación de alimentos perecederos y racionamiento de los productos en crudo. También aquí se pueden almacenar alimentos pre cocinados o en proceso de preparación. El cuarto frío puede ser sellado o de exhibición, o bien ser un equipo modular.
- **Cámaras frigoríficas:** áreas a temperaturas de 2° a 4°C y $\leq -18^{\circ}\text{C}$; con revestimientos únicos y equipos de refrigeración para conservar en buen estado los alimentos que no son de uso inmediato, como cavas, cremas, productos congelados, etc.
- **Área de lavado:** zona de lavavajillas para la limpieza de los utensilios y la batería de cocina.
- **Generadores de fuerza:** son los aparatos que sustituyen la labor manual en la preparación, como batidoras, ralladoras, picadoras, moledoras, trituradoras, licuadoras, amasadoras, rebanadoras, laminadoras, sierras, etc.
- **Trampas de grasa:** evitan que los residuos lleguen al medio ambiente.
- **Básculas digitales:** para medir las porciones exactas.
- **Anaqueles y carros de servicio:** Para almacenar y transportar productos más fácilmente. (párr. 10)

Es importante contar con el espacio suficiente que abarque el servicio completo que ofrece el restaurante. La cocina se ubica usualmente en el centro para poder llevar a cabo todos los procesos relacionados con la elaboración de comidas, sin embargo, para la ubicación del equipamiento completo de cocina se requiere de algunos requisitos funcionales.



Fuente: Cocinas Artnova (2017)

En el área del restaurante, específicamente en la cocina, se debe aprovechar todas las superficies disponibles para que el equipamiento se distribuya adecuadamente sin que interrumpa el trabajo de los chefs.

Tipos de equipamiento de cocina

Por lo general la clasificación por los espacios que necesitan son:



También denominada equipo fino que se caracteriza por:

- Ocupar menos espacio en la cocina
- Su instalación y uso no representa grandes niveles de complejidad
- Pueden trasladarse a conveniencia según su uso

Entre este equipo están: Exprimidor, rebanadora, licuadora, cafetera, pelador de papas, cortador de vegetales, mandolina, molino de carne, horno de microondas, batidora, procesador de alimentos, extractor de jugos, mezcladora, abrelatas, entre otros. El material del que comúnmente se elaboran estos instrumentos suele ser de acero inoxidable o vitrificado, con ello se puede añadir otros elementos para la producción gastronómica como: sartén con grill, olla vaporera, cacerola, paella, paila, comal, cuchillos, etc.

El material de fabricación de equipos no siempre es el acero inoxidable, también pueden ser de aluminio, barro y loza, cobre, hierro, hojalata, silicona y vidrio.

Tipos de herramientas *Layakuna*

Cuchillos

Dentro de la cocina, la utilidad de los cuchillos es inherente a la preparación de alimentos por ello se debe conocer la funcionalidad de todos los cuchillos para ahorrar tiempo en los fogones. Un cuchillo debe estar construido en base a un material inoxidable, habitualmente acero que permite mantener el filo durante más tiempo y proporciona una herramienta liviana que equilibra su peso entre un mango preferiblemente de madera. Para su uso adecuado se requiere conocer el corte a realizar, siempre apoyando el instrumento en los nudillos, de esta forma se puede evitar cualquier corte o accidente (Teka grup, 2020).



Fuente: Teka Grup (2020)

Para la limpieza de cuchillos se requiere el lavado a mano, previo a guardarlos es necesario secarlos adecuadamente de preferencia sobre un taco de cocina o en una barra magnética para evitar que choquen entre ellos. Los cortes deben realizarse sobre una tabla de madera adecuada para el uso ya que sirve para amortiguar el impacto de los golpes.

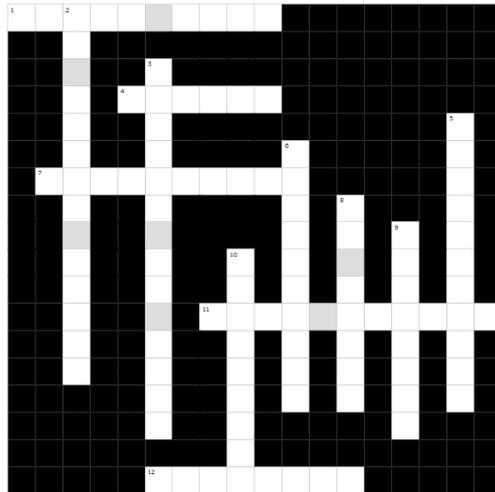
Nombre	Aplicaciones	Imagen
Puntilla	Tornear, limpiar, pelar hortalizas y verduras, pelar al aire frutas, etc. Existen diversos modelos, para tornear con filo en media luna, de sierra y punta curva para cítricos, recta para todo uso.	
Deshuesador	Deshuesar y limpiar carnes	
Fileteador	Sacar los filetes de pescados planos, gallos, lenguados, fletán, etc.	
Cebollero o Cocinero	Cortar hortalizas, pescados, carnes y aves sin hueso o con huesos blandos	
De golpe	Cortar piezas con huesos duros	

De medio golpe	Cortar grandes piezas con huesos tiernos	
Tranchelar	Trinchar embutidos, foie grass, patés y fiambres, carnes asadas o braseadas	
Jamonero o Salmonero	Cortar jamón curado o pescados ahumados	
De sierra	Cortar pan, bollería, bizcochos, canapés	
De media luna	Filetear piezas de carne o pescado	
Corta queso	Cortar queso entero	
Macheta	Cortar huesos o cartílagos duros de grandes piezas	
Diente de lobo	Hermosear, decorar o tornear cítricos o grandes piezas de fruta como melón o sandía en forma de dientes o picos	
Abre ostras	Abrir ostras	

Nota: Elaboración propia, adaptada de Batería y utillaje
(<http://scu.ugr.es/pages/bateriayutillaje/>)

Para el refuerzo de cuchillos ingresar al link donde se encuentra el crucigrama sobre los tipos de cuchillos: <https://puzel.org/es/crossword/play?p=-MagRqS5MO71N9zFKaJM>

Se observará la siguiente pantalla la cual los estudiantes deberán resolver.



- | HORIZONTAL | VERTICAL |
|--|--|
| 1 Filetear piezas de carne o pescado | 2 Cortar grandes piezas con huesos tiernos |
| 4 Cortar pan, bolleria, bizcochos, canapés | 3 Cortar huesos o cartilagos duros de grandes piezas |
| 7 Sacar los filetes de pescados planos, gallos, lenguados, filetes, etc. | 5 Deshuesar y limpiar carnes |
| 11 Abrir ostras | 6 Trinchar embutidos, foie grass, patés y hambres, carnes asadas o braseadas |
| 12 Cortar jamón curado o pescados ahumados | 8 Cortar piezas con huesos duros |
| | 9 Tornear, limpiar, pelar hortalizas y verduras, pelar al aire frutas, etc. Existen diversos modelos, para tornear con filo en media luna, de sierra y punta curva para cítricos, recto para todo uso. |
| | 10 Cortar hortalizas, pescados, carnes y aves sin huesos |

Fuente: Puzel (2021)

Utensilios pequeños

Nombre	Aplicaciones	Imagen
Pelador Económico	Pelar hortalizas, verduras y frutas. Sacar láminas o cintas finas y largas de verduras y frutas como zanahoria, calabacín o mango.	
Acanalador	Para decorar, acanalar, tornear o historiar frutas y verduras	
Zesteador	Para raspar o extraer el zeste de cítricos	
Descorazonador	Retirar el corazón de frutas	
Attelet	Confección de brochetas o broquetas y decorar piezas	
Tijeras	Cortar al aire, aplicaciones diversas. Aletas de pescados, papel sulfurizado, acetatos para moldes etc.	
Tijeras Trincha-Aves	cutar al aire esqueleto y partes de aves.	

Cucharillas sacabocados o vaciadoras	Para vaciar frutas y verduras. Para obtener pequeñas bolas u óvalos en función de la forma de la cucharilla	
Aguja mechadora	Mechar carnes o pescados	
Deshuesador de aceitunas	Retirar el hueso a aceitunas, dátiles, cerezas o picotas	
Corta huevos, lira o guitarra	cortar huevos en láminas o cuartos	
Desescamador o Escamador	Desescamar pescados	
Pinzas para espinas	Desespinar pescados	
Agujas de brida	Bridar o coser diversos géneros, normalmente aves.	
Espalmadera	Espalmar, adelgazar o aplastar géneros	
Espuela o Corta-pastas	Cortar pastas o hermohear bordes de masas según sea lisa o rizada	
Rizador de mantequilla	Obtener rizos de mantequilla	
Eslabón o Chaira	Mantener el afilado de los cuchillos	
Tenedor de Asados o Diapasón	Sujetar piezas asadas o calientes para su trinchado.	
Espátulas	Voltear cortes o piezas a la plancha, limpiar o raspar latas y superficies, retirar masas pegadas, retirar asados de placas, remover, extender o alisar cremas etc.	
Brochas o pinceles	Abrillantar, pintar o limpiar	
Espátulas de goma y Cuernas	Recoger masas, purés, salsas o cremas de un recipiente	

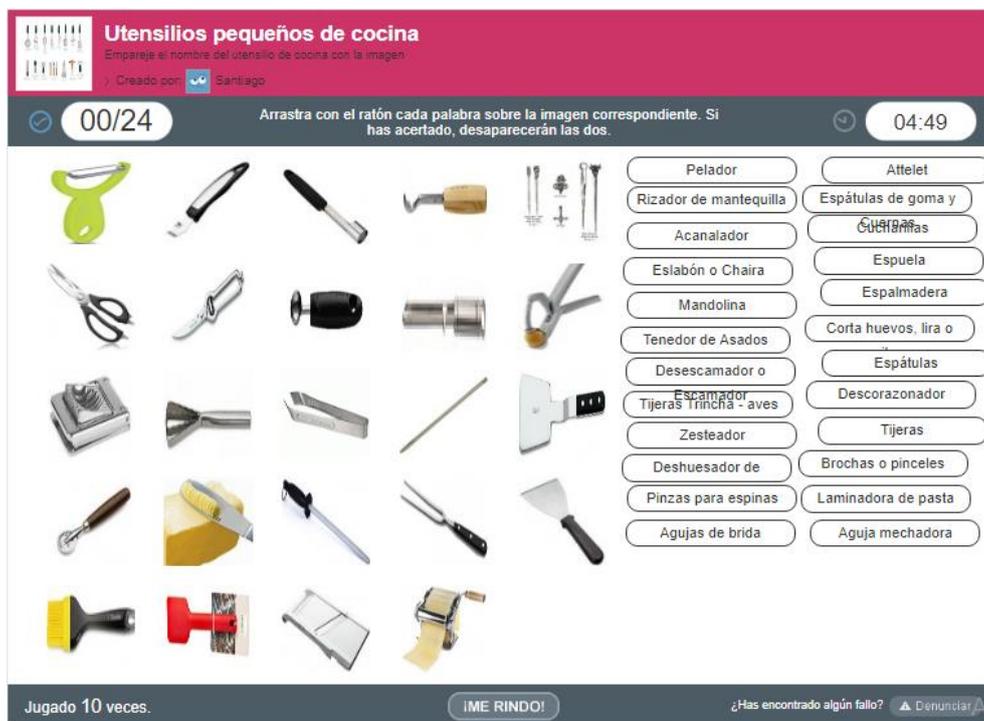
Mandolina	Cortar y laminar en distintas formas verduras, frutas y hortalizas.	
Laminadora de pasta	Estirar y cortar pasta italiana.	

Fuente: Batería y utillaje (2015)

Para el refuerzo de cuchillos ingresar al link donde se encuentra el juego de juntar objetos con sus nombres sobre los utensilios pequeños de cocina:

<https://www.cerebriti.com/juegos-de-marcas/utensilios-pequenos-de-cocina>

Se observará la siguiente pantalla la cual los estudiantes deberán resolver.



Fuente: Cerebriti (2021)

Elementos móviles de cocción

Los elementos que se detallan a continuación están conformados por materiales que puede variar entre cobre, cobre estañado, antiadherente, acero inoxidable, aluminio, barro, hierro, plástico, estaño y policarbonato, cada elemento puede contar con uno o varios materiales en su estructura independiente de su utilidad (García, s.f.).

Nombre	Aplicaciones	Imagen
Marmita	Elaboraciones con un gran volumen marisco, pasta, etc.	
Rondón alto	Elaboraciones con gran volumen de líquido. Potajes y legumbres, pastas italianas, arroces caldosos etc.	
Cacerola	Permite cocinar caldos, guisos, estofados	
Rondón	Estofar, brasear, confección de salsas, etc.	
Cazo	Salsas, reducciones, hervidos, purés, coulis, cremas, etc.	
Cazo alto	salsas, reducciones, hervidos, purés, coulis, cremas, etc.	
Saute o salteador	Pochar, caer, rehogar, saltear, reducir y estofar	
Saute cónico o ruso	Pochar, caer, rehogar, saltear, reducir, elaborar salsas y estofar.	
Braseadora	Estofar, brasear al horno	
Paellera o Paella	Confección de arroces secos	

Besuguera	Asar pescados al horno o parrilla	
Turbotera	Escalfar, hervir o bresear pescados grandes planos	
Gran fritura o Parisina	Freír a la gran fritura	
Sartén	Elaboración de tortillas, revueltos, huevos fritos, saltear verduras, etc.	
Sartén salteadora	Salteado de verduras, flambeados, carnes, pescados	
Sartén para Crepes	Confección de obleas de crepe	
Wok	Confección de salteados, fritos, guisos, de cocina oriental, etc.	
Olla de barro	Para mantener el calor de los alimentos	

Fuente: de Batería y utillaje (2015)

Para el refuerzo de cuchillos ingresar al link donde se encuentra el juego de juntar objetos con sus nombres sobre los utensilios pequeños de cocina:

<https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/elementos-de-coccion-moviles>



Fuente: Cerebriti (2021)

BATERÍA PESADA

Llashak batería

En la batería de cocina se requieren elementos que proporcionen calor o frío independientemente para la preparación o conservación de alimentos, se caracterizan por:

- Ser de gran tamaño
- No son transportables fácilmente de un lado a otro
- Tienen un lugar fijo en la cocina

A diferencia del equipo liviano de cocina, estos elementos requieren de una ubicación fija y estable con acceso a las instalaciones eléctricas, agua o gas, elementos que solicita el equipo para su funcionalidad adecuada (Méndez, 2016).

Generadores de calor

Hornos

Dentro de la cocina se pueden encontrar varios tipos de hornos para distintas preparaciones de alimentos entre ellos puede haber:

Hornos de leña: Son los más antiguos y menos utilizados en la actualidad, su fabricación tiene gran valor y son altamente cotizados debido al valor agregado del equipo y por el sabor característico que proporciona cocinar en este tipo de horno. En ellos no se puede controlar el nivel de temperatura ya que requieren de leña para cocinar internamente los alimentos.



Fuente: El telégrafo (2019)

Horno de gas: vienen implementados en las cocinas hogareñas en la parte inferior, sirven para calentar y cocinar los alimentos mediante la combustión de gas natural o gas butano, tienen un precio asequible pero no todos regulan bien la temperatura ya que el calor no se distribuye equitativamente dentro del horno.

Por otro lado, en esta misma categoría se encuentra el **horno de gas natural** que comúnmente se distingue del anterior al ser un horno suelto sin estufa en la parte superior, es una versión más evolucionada del horno adherente a las cocinas tradicionalmente conocidas, el gas de estos implementos está mejor dirigido por lo cual pueden regularse adecuadamente su temperatura interna la cual se distribuye en un espacio más amplio a diferencia del horno anteriormente mencionado (Consumoteca, 2018)



Fuente Amazon.es (s.f)

Hornos de convección: son aquellos que para su funcionamiento requieren energía por ello pueden tener varias funcionalidades: Vapor, calor seco y mixto entre vapor y calor. Su material de fabricación es el acero inoxidable, puede incluir varios niveles para preparar distintos alimentos al mismo tiempo sin mezclar olores ni sabores. Al ser electrónicos su calentamiento es mucho más rápido que los hornos convencionales por lo tanto el proceso de cocción es más rápido al proporcionar una temperatura uniforme, por estas características su costo tiende a ser elevado.



Fuente: FrioGiralda (s.f)

Hornos de microondas combi: su función varía entre descongelar, calentar y cocinar a base de microondas que proporcionan aire caliente, ocupa poco espacio por lo que no permite agilizar grandes cantidades de comida. Los microondas no cocinan los alimentos y su interior suele ser pequeño, su uso se basa en periodos por lo cual no pueden mantenerse funcionando por horas ya que podrían sobrecalentarse. Dentro de la gastronomía se emplean para la preparación de salsas, derretir o descongelar alimentos, calentar leche y otros materiales.

Horno modular: Permite seleccionar la intensidad y temperatura general a través de 4 termostatos, también posee termostatos que regulan la temperatura del suelo, techo y entrada del horno, tiene la posibilidad de abrir o cerrar el tiro del horno que, al cerrarlo, crea una cámara de cocción que influye en producto final. Ocupan un gran espacio ya que están formados por varios módulos individuales lo que lo transforma en un horno de gran tamaño.



Fuente: Salva (2020)

Cocina o fogón: es un generador de calor compuesto por fogones que se utiliza para preparar un alimento de crudo a cocido, se considera como el elemento más indispensable dentro de la cocina conformado estructuralmente por acero inoxidable, pueden ubicarse

junto a un muro o en centro de la cocina dependiendo de su situación física o del tipo de cocina que puede variar por el sistema de combustión pudiendo ser de gas, de placa vitro cerámica, electricidad o incluso leña.



Fuente: Dissenys Kitchen (s.f)

Las cocinas de fogones pueden requerir gas propano, butano o natural, mientras que las placas eléctricas calientan resistencias internas que se conducen a través de placas de cristal, por otro lado, las placas de inducción producen calor a través de ondas electromagnéticas y se consideran las cocinas más modernas al no usar ningún tipo de resistencia.

Barbacoa: es un aparato de cocción libre que se utiliza para preparar carnes o pescado a la parrilla, su fabricación incluye una parrilla de hierro negro o hierro vitrificado y requiere de leña o carbón para su funcionamiento.



Fuente: Las tentaciones de los santos (2013)

Generadores de frío

Para la conservación o preparación de alimentos fríos se requiere de implementos como el congelador, frigorífico o cuarto frío que se caracteriza por ser de gran tamaño.

- **Congelador:** Se requiere esta maquinaria para la cocina de un restaurante con el fin de conservar durante períodos largos los productos necesarios para sacar adelante la carta y que no se requiere que sean del día.
- **Frigorífico:** Es otra maquinaria imprescindible para la cocina de un restaurante tanto para los alimentos que requieran de frío para su conservación antes de ser preparados, como para aquellos que se sirvan a estas temperaturas. Al elegir uno es importante seleccionar el industrial más adecuado que garantice los grados óptimos y calcular sus dimensiones en base al trabajo diario de cocina. (Hostel Markt , 2018, párr. 9)

Material mecánico

Dependiendo de las dimensiones del restaurante se puede añadir otros equipos que pueden ser imprescindibles a la hora de cocinar, según los servicios que se ofrezcan o la cantidad de preparaciones que se quiera elaborar.

- **Triturador:** Aunque está dentro de la maquinaria imprescindible de la cocina de un restaurante, no siempre se tiene en cuenta en ese listado inicial al inaugurar un restaurante. Sin embargo, sin él, la capacidad y rapidez en el procesamiento de ciertos alimentos será más limitada.
- **Batidora y amasadora:** Es un básico para la cocina de un restaurante en el que exista servicio de postres. Sin embargo, en locales sin estas especialidades también resulta muy útil, sobre todo en la preparación de especialidades relacionadas con el pan y masas, así como en la elaboración de salsas. (Hostel Markt , 2018, párr. 15)

Para el refuerzo de cuchillos ingresar al link donde se encuentra el juego de juntar objetos con sus nombres sobre los utensilios pequeños de cocina:

<https://wordwall.net/es/resource/17680375>



Fuente: Wordwall (2021)

AUTOEVALUACIÓN II

1. Señale ¿Cuál no es una característica del equipo de cocina?

- a. Ser de buena calidad y marca de los equipos
- b. Que tengan poca resistencia
- c. Durabilidad para el uso diario
- d. Fáciles de limpiar

2. Complete con la palabra que corresponde. Para que una cocina sea eficiente se requiere de:

_____ luz artificial con la potencia adecuada, ubicada por encima para evitar sombras y deslumbramientos.

_____ campanas con filtros sobre las áreas de cocción para poder extraer vapor y humo.

_____ cocina caliente: donde los alimentos crudos son transformados mediante la cocción.

_____ para la conservación de alimentos perecederos y racionamiento de los productos en crudo.

3. Cuáles son las características de la batería liviana de cocina

4. Responda V si es Verdadero o F si es Falso

El material para los equipos de cocina puede incluir barro, silicona y vidrio ()

Para realizar un corte se debe apoyar el cuchillo en la muñeca ()

El cuchillo de sierra corta grandes piezas de carne ()

Los elementos móviles de cocina son las ollas y sartenes ()

La batería de cocina pesada puede proporcionar calor o frío ()

El eslabón corta pastas o masas según sea lisa o rizada ()

5. Complete



6. Una con líneas la descripción con el nombre del equipo según corresponda.

Vienen implementados en la parte inferior de las cocinas, sirven para calentar y cocinar los alimentos mediante la combustión de gas.

Horno de leña

Son los más antiguos y menos utilizados en la actualidad, dan un sabor característico que proporciona cocinar en este tipo de horno.

Horno de convección

Para su funcionamiento requieren energía, tienen varias funcionalidades: Vapor, calor seco y mixto entre vapor y calor. Se calientan rápidamente.

Cocina o fogón

Su función varía entre descongelar, calentar y cocinar a base de microondas que proporcionan aire caliente

Horno de microondas

Es un generador de calor compuesto por fogones que se utiliza para preparar un alimento de crudo a cocido, se considera como el elemento más indispensable dentro de la cocina

Horno de gas

Aparato de cocción libre que se utiliza para preparar carnes o pescado a la parrilla, su fabricación incluye una parrilla y requiere de leña o carbón para su funcionamiento

Barbacoa

7. Entre los generadores de frío se encuentran:

UNIDAD III: PRODUCTOS, GÉNEROS Y CONDIMENTOS UTILIZADOS EN LA COCINA BÁSICA

KIMSA NIKI III. Kapukuna, rikchayachik, ahstawanpash mishkichikuna musturishka yanuna ukupi

Objetivo: Identificar los diferentes productos, géneros y condimentos que se utilizan en cocina a través de sus cualidades y características.

Introducción

Para esta unidad se llevarán a cabo actividades fuera del contexto educativo, pero con la finalidad de generar conocimiento que sea de beneficio para el estudiante y su proceso de aprendizaje. Esta metodología se basa en colocar al estudiante en un contexto diferente al que habitualmente están acostumbrados lo que desencadena en el alumno la cualidad de planificación para poder alcanzar un objetivo. Puede trabajarse en grupos o de forma individual, sin embargo, se recomienda la participación en equipos, ya que esto desarrolla la habilidad de escuchar y por evaluar la organización, los avances y el desempeño en general.

El aprendizaje basado en proyectos es una metodología que se desarrolla de manera colaborativa que enfrenta a los estudiantes a situaciones que los lleven a plantear propuestas ante determinada problemática. Entendemos por proyecto el conjunto de actividades articuladas entre sí, con el fin de generar productos, servicios o comprensiones capaces de resolver problemas, o satisfacer necesidades e inquietudes, considerando los recursos y el tiempo asignado. (Cobo Gonzales & Valdivia Cañotte, 2017, p. 5)

Contenido

HORTALIZAS

Mikunayuyukuna

En el grupo de hortalizas se incluyen algunos tipos como hojas, raíces, tallos y flores, se consumen crudas o cocidas poco tiempo después de ser cosechados por lo tanto no tienden a ser almacenados a diferencia de los tubérculos, nueces o cereales. Son uno de los alimentos más consumidos en Asia, África y América latina donde se obtienen comúnmente de granjas, huertas o mercados. En nuestro territorio es común observar **venta de hortalizas** en las calles o carreteras ya que son uno de los alimentos más producidos por campesinos y agricultores locales, por tanto, representan también una fuente de ingresos para la población rural de la zona (Cano, 2019).

Introducción, imágenes dinámicas de las variedades de hortalizas en el link:

<https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/>



Fuente: Diario de gastronomía (2016)

Valor nutricional: Son ricas en caroteno y vitamina C, pueden contener minerales importantes para el organismo como calcio, hierro, así mismo son altas en fibra y poseen cerca del 12% de azúcares libres, sin embargo, no suministran gran cantidad de energía ni de proteína, contienen aproximadamente 90% de agua y no contienen grasas, esto hace de ellas un alimento importante que regula el tránsito intestinal y modula procesos metabólicos. Aquellas hortalizas de verde oscuro son más valiosas por contener gran cantidad de minerales a comparación de las de hojas más claras, por ello, su consumo es recomendado en mujeres de edad fértil, ya que disminuye la deficiencia de hierro y previene el escorbuto.

Michael Latham (s.f.) de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación menciona que:

Las hortalizas que se cultivan en el hogar y en las huertas escolares pueden ser una fuente valiosa de alimentos para la familia y la escuela, y hasta una contribución nutricional importante en la ingestión de micronutrientes. Las huertas caseras se pueden cultivar con mano de obra familiar y la participación de mujeres y niños. Por lo tanto, es importante que la mayoría de los hogares rurales y virtualmente cada escuela, dedique más tiempo al cultivo de hortalizas. Una huerta comunitaria cercana a la fuente de agua de la aldea, es con frecuencia un anexo útil para las huertas caseras de los propios residentes. En las ciudades, aún el pedazo más pequeño de tierra detrás de la casa, puede producir, con ayuda de agua sobrante, un valioso suministro de hortalizas durante todo el año. La adjudicación de lotes para cultivar hortalizas merece una seria consideración por parte de los concejos municipales y otras autoridades urbanas. Incluso la gente que vive en apartamentos podría cultivar ciertas variedades en macetas dispuestas en sus terrazas. (párr. 8)

De esta forma se destaca la importancia del consumo de hortalizas, pero más allá de comprarlas, la producción directa en un lote de tierra le proporciona un valor agregado ya que representan una fuente posiblemente inagotable de alimento al alcance de la mano sin provocar egresos ni gastos excesivos, así mismo, sembrar nuestras propias hortalizas no da la garantía y seguridad de que están libres de químicos o sustancias nocivas para la salud. Basándose en esa idea se desarrollará la unidad aquí presente.

Tipos de hortalizas

Tipo	Ejemplo
Raíces	Zanahoria, remolacha, rábano.
Bulbos	Cebolla, puerro, ajo.
Hojas	Acelgas, lechuga, espinacas, escarola, endibia.
Tallos	Espárragos, apio.
Flores	Alcachofa, repollo, coliflor.
Frutos	Tomate, pepino, pimiento.
Semillas	Guisante, maíz.

Fuente: Castello (2019)

Al ser cocinadas las hortalizas tienden a cambiar su color original debido a su composición clorofílica, así mismo pueden perder su valor nutricional y vitamínico cuando son remojadas, cocidas por largos periodos de tiempo o expuestas a mecanismos para conservación como la deshidratación, refrigeración o congelación.

Recomendaciones para el manejo de hortalizas en la cocina

- Eliminar toda la tierra a través del lavado profundo, puede usarse el vinagre.
- Almacenar en bolsas secas libres de humedad o agua.
- Evitar el remojo que ocasiona la pérdida nutricional o cambia el aspecto del producto.
- Cuando se cocinen introduzca el producto una vez que el agua esté hirviendo.
- Cocinar al vapor o con poca agua en un recipiente tapado por un corto tiempo.
- Cocer con su piel o cortarlas en trozos grandes.
- Usar hortalizas de temporada.
- Puede combinar hortalizas crudas y cocidas lo que dará textura al plato.

Productos importados y productos típicos

Aular (2020) menciona que en las zonas cercanas a tierras volcánicas proveen a la tierra gran fertilidad que en conjunto a la temperatura y humedad hacen al suelo apto para ciertos productos agrícolas.



Fuente: Lifeder (2020)

En la región se pueden encontrar **productos típicos** como zanahorias, cebollas, maíz, habas, lechugas, acelga, etc. En el 2016 se cultivaban más de 40 mil hectáreas de

hortalizas siendo las más producidas la cebolla colorada, cebolla en rama y el maíz suave o choclo. Debido al clima de la sierra las hortalizas que producen frutos como: el tomate, berenjenas, pepinos y pimientos se dan en menor cantidad ya que requieren de viveros adaptados más cálidos para su siembra y cosecha.

Se entiende que en el Ecuador se ofertan grandes cantidades de hortalizas por lo cual no se ve la necesidad de su **importación**, más bien se considera que la Unión Europea es un mercado que adquiere grandes cantidades de productos alimenticios Latinoamericanos representando 3.200 millones de dólares al país (Mondragón, 2015).

VERDURAS *Wayllamikuna*

Las verduras son la parte verde y comestible de las plantas de ese modo se pueden distinguir de las hortalizas al ser productos de la tierra que no sean una fruta, no poseen semillas y pueden ser ingeridas cocidas o crudas formando parte del plato principal o guarnición (En estado crudo, 2019).



Fuente: Radio Santa Cruz (2018)

Las hortalizas y verduras proporcionan grandes cantidades de vitaminas, minerales y fibra, por ello una dieta equilibrada incluye gran cantidad de estos alimentos. Pueden consumirse crudos, cocidos, triturados, camuflados entre proteínas, dan color, crocancia y variedad al plato lo que los hace indispensables a la hora de cocinar.

LEGUMBRES *Muyuykuna*

Las legumbres o leguminosas se consideran los primeros productos sembrados y cultivados por el hombre destacando los garbanzos y las lentejas. Se distinguen del resto de alimentos al producirse en el interior de los frutos tipo vaina o vainita en forma de semillas por lo tanto se les distingue por ser un grano seco.

Se **usan** legumbres durante todo el año en todo el planeta ya que se producen alrededor de todo el globo, comúnmente se emplean para realizar purés, guisos, guarniciones, ensaladas, sopas, harinas, postres o aperitivos. Previo a su almacenamiento se requiere pasar al alimento por un proceso de secado, de esa forma pueden durar por mucho tiempo

si están almacenados adecuadamente libres de humedad y preferentemente en tarros de cristal.

Un dato interesante sobre las leguminosas es que producen **nitrógeno** el cual es uno de los principales alimentos para las plantas, al sembrar estos alimentos se puede reducir el uso de fertilizantes que afectan al ecosistema.

Se distinguen dos tipos de legumbres, las oleosas y las no oleosas.

Tipos de legumbres y su valor nutricional

Legumbres oleosas: son aquellas que contienen gran cantidad de grasa saludables, en ellas se encuentra el cacahuete, la soja que aportan omega 3, vitamina E, potasio, fósforo, fibra y proteínas de origen vegetal por lo cual son muy usadas en dietas veganas o vegetarianas pudiendo obtenerse con su implementación la soja texturizada o el tofu.

Legumbres no oleosas: se distinguen varios subgrupos dentro de esta categoría: garbanzos, lentejas, porotos o frijoles secos, arvejas secas, altramuz y habas secas. Su valor nutricional se asocia al predominio de hidratos de carbono, fibra, aminoácidos y proteínas vegetales que proporcionan buena fuente de energía y micronutrientes como potasio, hierro, fósforo, magnesio, vitamina B y ácido fólico, por ello son el complemento perfecto para los cereales. A diferencia de las oleosas, la cantidad de grasa en este tipo de legumbres no supera el 3%.



Fuente: Eidualimentaria.com (2020)

Recomendaciones para el uso de legumbres en la cocina

- Al ser un producto seco requieren de un remojo previo mínimo de 8 horas.
- Revisar partículas, arenilla o piedras previo al remojo.

- Para la cocción el líquido debe cubrir los granos.
- Se debe introducir los garbanzos en agua caliente o hirviendo, nunca en agua fría.
- Agregar sal al final de la cocción.
- Las lentejas pueden cocinarse sin remojo.

Productos importados y productos típicos

Ecuador cuenta con una amplia oferta de legumbres que se destacan por sus variedades, entre ellas tenemos el chocho, la arveja, el fréjol, las habas, las lentejas, los garbanzos y las habichuelas, ingredientes básicos del plato típico ecuatoriano. (FAO Ecuador, 2018, párr. 5)

La fanesca es un plato típico que contiene gran cantidad de legumbres como: alverjas, frejol blanco, frejol rojo, mote, garbanzo y lenteja. Para su adquisición basta con asistir a la feria local de la región, supermercados o abastos, por ser un alimento en grandes cantidades es fácil encontrarlo en tiendas y abarrotes cercanos. Cabe recalcar que en América se producen 4 mil especies de legumbres, por lo tanto, también pueden sembrarse en huertas hogareñas (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2016).

FRUTAS *Mishkimurukuna*

Las frutas al igual que las verduras son la base de una alimentación saludable deben consumirse enteras día a día para mantener un buen funcionamiento del organismo y sus procesos internos, también pueden ingerirse en forma de jugos o zumos. Se ha limitado las frutas al uso de postres, sin embargo, es posible su uso y combinación con comidas principales e incluso saladas (Rodríguez, 2016).



Fuente: Cocina Fácil (2021)

Imágenes dinámicas de las variedades de frutas en el link:

<https://www.frutas-hortalizas.com/Frutas/>

Valor nutricional

- Presentan un alto contenido de hidratos de carbono, frecuentemente como azúcares mono y disacáridos (glucosa, fructosa y sacarosa) que les confieren dulzor a las frutas. Cuanto más maduras son, mayor concentración de azúcares tienen.
- Proporcionan un importante aporte vitamínico (vitaminas A, C, B1, B2, B6, ácido fólico) y mineral (potasio, hierro, calcio, magnesio, silicio, zinc, sulfatos, fosfatos, cloruros).
- Aportan fibra, principalmente celulosa y pectinas.
- La mayoría tienen un alto contenido de agua que oscila entre un 80 y 95 por ciento.
- Poseen antioxidantes, flavonoides, terpenos, selenio, compuestos fenólicos y sustancias fitoquímicas. (Fundación Española del corazón, s.f, párr. 2)

Se recomienda una ingesta de tres porciones de frutas al día, según la Organización Mundial de la Salud el consumo debe ser variado y tiene que superar los 400 gramos y con ello se garantiza el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Melara (2021) menciona que comer frutas con cáscara trae grandes beneficios, ya que la cubierta también almacena elementos positivos para la salud.

Propiedades asociadas al color de la fruta

Color de fruta	Propiedades
Rojo	Antioxidantes, anticancerígenas y antienviejamiento.
Amarillo	Antioxidantes y anticancerígenos, previene enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.
Naranja	Antioxidantes, beneficia la visión y la piel, promueve el sistema inmune, previene enfermedades cardiovasculares.
Verde	Disminuye el proceso degenerativo, enfermedades oftalmológicas y degeneración muscular.
Azul, morado y violeta	Disminuyen el daño oxidativo, anticancerígeno, antiinflamatorio y antitumoral.
Blanco	Previenen enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Tiene efectos antibióticos, antitrombóticos y antioxidantes.

Fuente: Infoalimentos (s.f.)

Tipos de frutas

Frutas ácidas: a este grupo pertenecen: limón, piña, tamarindo, manzana, naranja, kiwi, entre otras. Tienen altos en vitaminas C, ayudan a disminuir el colesterol y ácido úrico.

Frutas semi ácidas: frutas como: fresa, mandarina, mango, nectarina, tomate, durazno, lima, etc. Aportan antioxidantes y evitan la retención de líquidos.

Frutas dulces: pertenecen las cerezas, chirimoya, granada, guanábana, melón, pera, sandía, papaya, uva, entre otras. Aportan glucosas y azúcares sanas.

Frutas neutras: o también denominados frutos secos que aportan grasas saludables, a este grupo pertenecen los siguientes: almendra, cacao, nuez, avellana, entre otras.



Fuente: Quaker (2019)

También puede encontrarse otro tipo de clasificaciones según las características comunes como:

Cítricos: aquellos de sabor intenso y ricos en ácido cítrico como la naranja, pomelo, mandarina, limón, etc.

Frutos tropicales: se encuentran aquellos alimentos que requieren de mucha humedad y temperatura muy elevada, por ello su nombre, al darse principalmente en regiones tropicales donde se produce banana, coco, mango, guayaba, papaya, y otras.

Frutos del bosque: son aquellos alimentos obtenidos de plantas silvestres que incluyen bayas como el arándano, mora, frambuesa, grosellas y fresas.

Recomendaciones para el uso de frutas en la cocina

- No mezclar frutas maduras con frescas, aceleran el proceso de envejecimiento.
- No almacenarlas en recipientes o bolsas herméticas.
- Lavar concienzudamente antes de almacenarlos.
- Incluye frutas carnosas a las ensaladas.
- Incluye porciones de fruta asada a las carnes rojas asadas.

Usos de las frutas en gastronomía

Tradicionalmente las frutas son consumidas crudas, pero su aporte a la gastronomía va mucho más allá, sus usos pueden incluirse en alimentos salados a los cuales les proporciona balance, por ejemplo, a las carnes asadas o parrilladas se puede introducir mango, durazno, frutos del bosque o piña asada o a la plancha; las manzanas, peras, mangos y papayas complementan las ensaladas.

La repostería suele incluir variedad de frutas cítricas en bizcochos y tartas. Las bayas, frutos secos y fruta troceada se implementan para la decoración de platos. También pueden producirse salsas con frutas basándose en reducciones de vino, zumos, azúcares y jugo de limón (El Chef de la casa, 2016).

Se puede almacenar fruta cocida en almíbar o triturada con azúcar en forma de mermelada dentro de latas o recipientes de cristal, también pueden secarse al aire eliminando su agua hasta su desecación. En conjunto con alcohol pueden macerarse las azúcares frutales; al exprimir sus jugos o triturar fruta puede obtenerse jugos añadiendo agua y azúcar a gusto.



Fuente: Derechupete (2019)

TUBÉRCULOS

Sapikuna

Son un producto vegetal considerado como la parte más nutritiva de una planta por contener grandes cantidades de hidratos de carbono, pueden ser la raíz o parte del tallo subterráneo donde se almacenan sustancias de reserva por lo que toman una forma capsular o engrosada dentro de la tierra. Por lo general requieren del proceso de cocción para su consumo.

En el siguiente enlace se pueden encontrar una lista con ejemplos y nombres de tubérculos comestibles más comunes: <https://www.tuberculos.org/>

Los bulbos suelen confundirse frecuentemente con tubérculos, a pesar de que ambos son estructuras que crecen dentro de la tierra, los bulbos como la cebolla y el ajo se diferencian de los tubérculos en su formación, ya que su crecimiento se basa en la acumulación de hojas que forman capas mientras que las papas y resto de tubérculos crecen a partir de una raíz.

Valor nutricional

Los Tubérculos almacenan nutrientes y sustancias de reserva para la planta, tienen grandes cantidades de almidón y agua lo que los hace ser una buena fuente de carbohidratos que proporcionan energía al consumirlos, su sabor puede variar entre dulce y terroso, pero siguen siendo altamente nutritivos y económicos lo que los hace ser uno de los alimentos más cultivados en todo el mundo.

Son alimentos libres de grasa y colesterol, se consideran una excelente fuente de fibra dietética y algunos contienen vitaminas C, B, antioxidantes y minerales como el potasio, magnesio y hierro. Su consumo regular puede prevenir la hipertensión, anemia y estreñimiento.

Tipos de tubérculo

De tallo: son aquellos tubérculos que se forman cerca de la superficie del suelo, Acosta (2020) refiere que “en ellos es el tallo la parte de la planta que se engrosa y, en cambio, las raíces crecen luego a partir del propio tubérculo” (párr.6).

De raíz: en ellos engrosa la propia raíz, es decir, son la raíz de la planta que se desarrolla y engrosa solo en algunas secciones, la ventaja de estos tubérculos es que si se corta una parte ese trozo puede crear una nueva planta lo que no sucede con los tubérculos de tallo.

Su siembra y cultivo es sencillo y económico. Los tubérculos de raíz como la papa pueden cosecharse tiernos mientras aún tienen piel delgada y suelta o recolectarse maduros cuando ha incrementado su grosor lo que les da un aspecto más oscuro, internamente pueden presentar color blanco, amarillo, rojizo o violeta. Una de sus características es la resistencia al frío por ello su origen se remonta a los Andes Americanos donde es altamente consumido.

Recomendaciones para el manejo de tubérculos en la cocina

- Lavar bien antes de usar.
- La piel de las papas tiernas puede desprenderse a través del lavado.
- Guardarlas en un lugar fresco y oscuro.
- Pela la piel de las papas lo más fino posible ya que ahí se almacenan las vitaminas.
- Agrega papas a los estofados para que absorban la grasa.
- Previo a la fritura, remoja por una hora los bastones de papa para limpiarlos de almidón.
- No pelar las remolachas antes de cocinarlas



Fuente: Lifeder (2021)

Uso de tubérculos en gastronomía

Pueden usarse en un sinnúmero de variedades como: hervidas, fritas, salteadas, asadas, en puré, al horno, crudas o cocinadas en ensaladas para acompañar como guarnición, también pueden incluirse troceadas en sopas o caldos para mejorar su sabor. Las remolachas proporcionan un color rojo escarlata cuando se añaden cortadas en julianas a las preparaciones.

Existen varios tubérculos denominados “andinos” los cuales crecen a gran altura por lo que se considera un **producto típico** de la sierra ecuatoriana, en este grupo se distingue: oca, melloco, mashua, yacón, maca, achira, alimentos que se usan para la preparación de logros y pueden encontrarse a la venta en mercados locales. Son uno de los alimentos más producidos por los agricultores y campesinos quienes suelen comercializarlos alrededor de toda la región (Leyva, 2020)



Fuente: Perú delicias (2018)

CONDIMENTOS *Mishkiyachikkuna*

Los condimentos también denominados aderezos son una mezcla especial o un solo alimento que se le añade a las preparaciones para darle sabor o complementación, se incluyen en pequeñas cantidades por parte del chef a la hora de cocinar o por el comensal justo antes de consumirlos, algunos se disponen en frascos, tarros, botellas o cuencos, varían entre salsas, pastas, hojuelas, granos, hojas, pelus, semillas y otras formas las cuales pueden poseer propiedades conservantes, aromatizantes y terapéuticas amén de agregar sabor y color a la comida por ello son indispensables dentro de la cocina.

En el siguiente enlace se pueden encontrar una lista con especias y en qué alimentos se recomienda usar:

<http://www.ciap.org.ar/Sitio/Archivos/Ficha%2018%20especiasCondimentos.pdf>

Valor nutricional

Los condimentos no solo proporcionan gran sabor a las preparaciones sino también múltiples beneficios como:

- Son agentes antimicrobianos y conservan los alimentos.
- Tienen efectos calmantes para dolencias leves.
- Favorecen la digestión de los platos pesados al estimular la producción de los jugos gástricos.
- Pueden ayudar a quemar calorías por su efecto termogénico.
- Tienen un alto poder antioxidante y gran contenido en minerales y vitaminas.
- Son buenos sustitutos de la sal. (Oxfam Intermón, 2020, párr. 4)

Tipos de condimentos

Existen miles de condimentos y especias alrededor del globo, pero a continuación se detallarán los más usados.

Nombre	Utilidades o usos
Orégano	Por su sabor, es ideal para adobar carnes de res y de cordero. Muy usado en la gastronomía italiana, es una especia que va muy bien en las pizzas y la pasta.

Laurel	Su sabor sutil resalta carnes de res, cerdo y pollo. En cocciones largas y lentas es muy usado. Tenga en cuenta que su nota mentolada es más fuerte cuando está fresco.
Tomillo	Tiene un sabor que se acerca al picante, además, al usarlo incorpora notas a menta y clavo. Seco conserva todas sus notas. Va muy bien con el vino tinto y es perfecto en las salsas.
Ajonjolí	Si bien no es considerado una especia, tostado confiere a las comidas un sabor a nuez inconfundible. Si lo procesa con un poco de aceite, su pasta es ideal en pollos y carnes.
Pimienta negra	Cómprela entera para moler en casa, así se asegura su calidad. Tiene un sabor picante y muy aromático. Ideal para carnes y estofados.
Anís estrellado	Es una especia muy aromática y debe usarse con moderación. Va muy bien con carnes como el cerdo. También tiene aplicaciones en el mundo dulce.
Azafrán	Es una de las especias más caras del mundo. Además de aportar color, da un aroma que se asemeja al de la miel y el de la hierba.
Clavos	Da un sabor fuerte y contundente, por lo que hay que usarlo con moderación. Es un poco picante y va muy bien en estofados y currys. Además, es muy apetecido en repostería.
Comino	Tiene sabor cálido, aromático, un poco amargo y picante, así como un olor penetrante y dulzón. Si un sabor describe la cocina colombiana, es este.
Coriandro	Son las semillas del cilantro. Tiene un sabor cítrico y mentolado. Es muy usado en panadería. Va muy bien con cerdo y cordero.
Jengibre	De sabor fuerte, picante y muy aromático, debe usarse con mucho cuidado. Combina muy bien con sabores agrídulces y cítricos.
Pimienta de cayena	Si hay que ser puristas, no es una pimienta: es un ají. Puede llegar a ser muy picante, por lo que hay que usarla con mucho cuidado.
Paprika	Es un derivado de pimentones y ajíes. Puede ser o no picante. Realza el sabor de platos con carnes, coliflor, queso y papas.
Romero	Si se usa sin cuidado, puede aportar un sabor jabonoso a las comidas. Combina bien con el tomillo, laurel, ajo o vino, y es un buen sustituto de la sal.
Cardamomo	Aromatiza todo tipo de platos y bebidas, aceites y vinagres. Su uso en la cocina es muy amplio, debe usarse moderadamente. Va bien en arroces y estofados.
Cúrcuma	Esta raíz es usada ampliamente para aportar color a las preparaciones. Además, da un sabor dulce y picante.
Sal	Condimento por excelencia, realza sabores y los potencia. Incluso, ayuda a aumentar la dulzura en algunos platos.
Mostaza	Es de olor y sabor picante, se usa en salsas con vinagre y azúcar, así como también en salchichas, carnes y verduras.
Vainilla	En reposterías para preparar dulces y caramelos
Albahaca	Son hojas aromáticas que se acompañan con pastas, sopas, pesto y guisos.
Perejil	Para rebozar milanesas, para complementar ensaladas, caldos, sopas, pescados, carnes y rellenos.
Cilantro	Sabor fuerte y aroma penetrante para guacamole, ensaladas, guisos.
Menta	Hojas aromáticas para salsas dulces

Canela	Para postres, confituras, mermeladas, helados, licuados e infusiones.
Hongos y setas	Puede usarse fresco o seco en salsas, estofados con carnes y aves
Bulbos	El ajo y cebollas son de olor fuerte se usan en pastas, pestos, preparaciones con carne, ensaladas y salteados.

Nota: adaptado de Especias que no pueden faltar en la cocina, 2019, Vivir en el poblado (<https://n9.cl/icn17>)



Fuente: Minerva Foods (s.f)

La sal, cebolla y ajo son utilizados en casi todas las comidas diarias, no obstante, se puede disminuir el consumo de sal reemplazandola por otros condimentos.

Recomendaciones para el uso de frutas en la cocina

- Guardar en un lugar seco, oscuro y fresco.
- Almacenar dentro de envases con tapa hermética lejos de la luz.
- Las hierbas frescas pueden conservarse dentro de una bolsa plástica en la nevera.
- Se puede aromatizar aceites o vinagres colocando por un tiempo ramitas o hierbas secas a gusto.
- No exceder en las cantidades
- Tostar los condimentos hace que liberen más sabor y aroma.
- Las hierbas frescas pueden usarse como decoración en el plato.

Lugares de compra

En el Ecuador se producen especias **típicas** y condimentos como el achiote, comino, canela, pimienta, hierbas frescas como la albahaca, menta, orégano, cilantro y perejil, ajo y ají que se pueden adquirir en cualquier mercado local o abasto. Las especias como el azafrán, el clavo de olor y otras son **importadas** para el uso de cocina internacional (El Universo, 2015).

TERMINOLOGÍA CULINARIA

Imanikkuna

En la elaboración de alimentos pueden aprenderse y aplicarse muchos términos que, con el paso del tiempo se utilizan incluso sin notarlo. Existen un sinnúmero de términos que se adaptan a la gastronomía y cada uno posee un proceso que proporciona cualidades, aromas, sabores y detalles que hacen de la cocina algo gourmet. Es necesario comprender el proceso que lleva cada término para la elaboración de recetas avanzadas ya que cada uno posee una finalidad gastronómica.

En el siguiente enlace se pueden encontrar detalles sobre cada terminología a usar: <https://www.slideshare.net/CesarBenedet/terminologa-culinaria>

Por otro lado, también existen los términos de cocción de la carne el cual consiste en el grado de cocción de dicha proteína, se determina según la temperatura y el tiempo al que se exponen, así como también por el tamaño de la pieza y su grosor. Se emplean con la finalidad de conservar los jugos y consistencia en cuanto a suavidad, por ello se identifican los siguientes términos de carne:

Término azul: cuando la capa externa se cocina a gran temperatura tomando un color oscuro, tierno al tacto y grupo por dentro con una temperatura interna de 55 °C.

Término medio: la carne queda marcada por la parrilla o la plancha manteniendo el centro blando, rojo y muy jugoso con una temperatura interna de 53 °C.

Término tres cuartos: en esta fase la carne pierde jugos y cambia su sabor, en el exterior se forma una capa bien cocida con menos suavidad y el centro se torna de color café claro con una temperatura de 71 °C.

Término bien cocido: en este punto la carne pierde gran cantidad de jugos, es rígida y su color cambia a gris por fuera y por dentro con 77 °C de temperatura.

No todas las terminologías son aplicables a las proteínas animales, algunas pueden contener microorganismos, bacterias o parásitos perjudiciales para la salud por ello, no es recomendable consumir carne poco cocida de cerdos y aves (Ventas, 2015).

Jiménez (2018) los términos más utilizados en la profesión de cocinero son:

- **Abrillantar:** dar brillo a un preparado utilizando jarabes, jaleas, gelatinas, huevo entre otros productos similares.
- **Acaramelar:** bañar o untar con caramelo la superficie de un preparado o el interior de un molde.
- **Aderezar:** dar los últimos toques a un plato. Este término es utilizado comúnmente con sinónimos de aliñar, sazonar, condimentar.
- **Adobar:** poner un género crudo con un preparado llamado adobo, con el fin de conservarlo, ablandarlo o darle aroma especial.
- **Albardar:** envolver una carne, ave o casa con tocino para evitar que se seque al cocinarlo.
- **Amasar:** trabajar una masa.

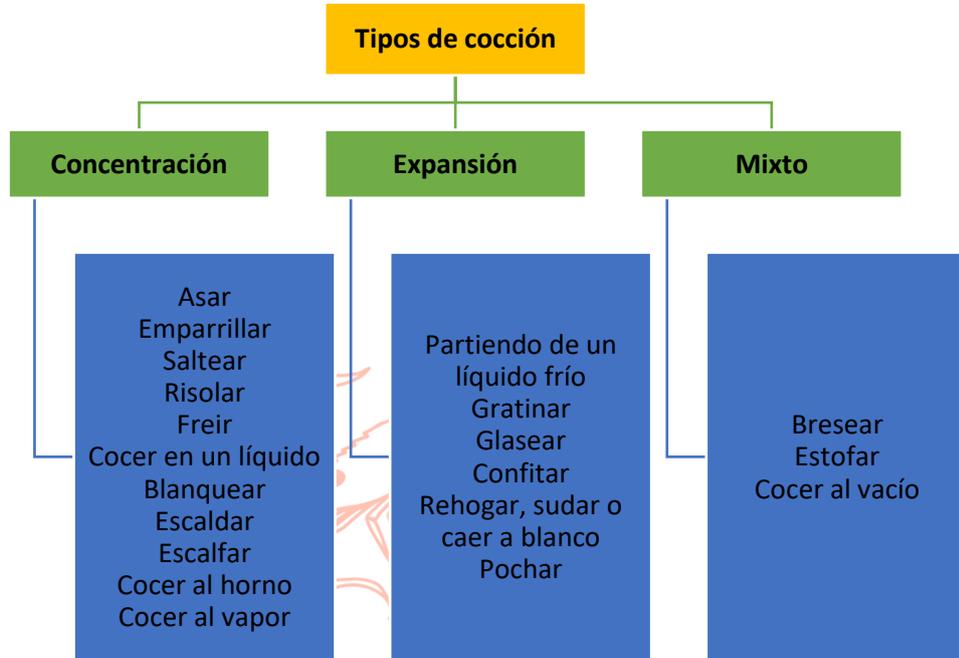
- **Aromatizar:** añadir a un preparado elementos con fuerte sabor y olor. Normalmente utilizamos tomillo, laurel, estragón, vino, entre otros.
- **Asar:** cocinar con poca grasa alimentos en el horno, parrilla o asador, en forma tal que quede dorado exteriormente y jugosos en el interior.
- **Atar:** amarrar con un cordel una pieza para que conserve su forma al cocinarla.
- **Bañar:** cubrir un preparado totalmente con una salsa, caldo, agua. Puede tener las excepciones de sumergir, mojar y rociar.
- **Blanquear:** sumergir en agua hirviendo pescados, mariscos, carnes, hortalizas, entre otros., durante pocos minutos obteniendo resultados según sea el resultado deseado, también eliminando olores y sabores desagradables.
- **Bouquet-garni:** hierbas aromáticas atadas juntas. (ajo, porro, celery, perejil, tomillo, laurel, entre otros.) Empleadas para caldos, salsa, guisos, entre otros.
- **Brasear:** cocinar pescados, hortalizas, entre otros., lentamente en el horno, en poco líquido y condimentos, en una brasa cubierta con tapa.
- **Bridar:** atar piezas de carne, aves, entre otros., utilizando una aguja especial y un cordel.
- **Brunoise:** término francés con el cual se denominan las hortalizas cortadas en dados de 1 a 3 mm de espesor.
- **Caldo corto:** caldo compuesto con hortalizas, aromáticos, vino o vinagre que se utiliza para la cocción de carnes o pescados.
- **Chifonada:** lechuga, acedera o cualquier hortaliza similar, finalmente cortada y sudada en mantequilla. Se emplea para sopas y se agrega en el momento de servir las.
- **Cincelar:** hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción.
- **Clarificar:** dar limpidez a un jugo, un caldo o una gelatina ya sea espumándolo, filtrando o con la adición de elementos de clarificación como claras de huevo y carne roja.
- **Clavetear:** incrustar clavos de especias en una cebolla, en ciertos casos también en grandes piezas de carnes.
- **Cubrir:** verter sobre una preparación una salsa o carne de modo que quede cubierta.
- **Colorear:** tostar, dorar o dar color con algún extracto.
- **Concassé:** del término francés empleada frecuentemente en cocina que significa tomate picado en porciones gruesas o irregulares.
- **Cuscurros / croûtons / costrones:** rodajas o cuadros pequeños de pan frito, usados como bases, guarniciones y decoraciones de diferentes platos.
- **Decorar:** embellecer con adornos una pieza de cocina o pastelería.
- **Desangrar:** sumergir una pieza de carne o pescado bajo un chorro de agua fría para que pierda la sangre.
- **Desecar:** secar por evaporación sobre fuego, pastas, hortalizas o una farsa; removiendo con una cuchara de madera para que no se pegue.
- **Desglasar:** añadir vino, fondo, entre otros. A una asadora recién utilizada, para recuperar su jugo.
- **Desgrasar /desengrasar:** retirar la grasa de un caldo o salsa.
- **Dorar:** dar a los alimentos color tostado. Se puede dorar en sartén, bandeja, al horno o al fuego directo.
- **Duxelles:** picadillo de champiñones y jamón sudado en mantequilla.
- **Empanar:** pasar un alimento por harina, huevo batido y miga de pan antes de freír.
- **Enharinar:** espolvorear o cubrir con harina un ingrediente.

- **Escaldar:** sumergir en agua hirviendo un ingrediente con el fin de prepararlo para posterior uso.
- **Escalopar:** cortar en tajadas al sesgo, más o menos delgadas carnes, pescados, aves, entre otros.
- **Espumar:** retirar cuidadosamente con la espumadera las impurezas y la espuma de un caldo o salsa.
- **Farsa:** ingredientes diversos picados y mezclados para relleno. Albóndigas, paté, quenefas, galantinas, entre otros.
- **Flamear:** pasar por una llama sin humo para eliminar plumas y cañones a las aves.
- **Glasear:** pasar un alimento cubierto con una salsa por la salamandra. Dar a la carne braseada un aspecto brillante sometiénolo unos minutos al fuego vivo, rociándolo amenudeo con su jugo.
- **Glace de carne:** se obtiene por la reducción prolongada de un caldo oscuro.
- **Guarnecer:** acompaña un ingrediente principal con una serie de ingredientes menores sólidos que reciben el nombre de guarnición.
- **Juliana:** hortalizas o carnes cortadas en tiritas finas y alargadas.
- **Ligar:** espesar un preparado por la acción de un elemento de ligazón tal como fécula, harina, yema crema, entre otros.
- **Macerar:** poner una fruta cortada y generalmente pelada en azúcar, vinos, licores, entre otros.
- **Mantequilla / maníé:** mezcla de mantequilla y harina finamente amasada. Se emplea para ligar salsas y otras preparaciones.
- **Marcas:** dejar un plato listo para su terminación final.
- **Marchar:** empezar la cocción de un plato previamente marcado.
- **Mirepoix:** conjunto de hortalizas y aromáticos que se utilizan en los fondos, asados, entre otros, cortados en formas irregulares.
- **Mise en place / mizã 'plas:** conjunto de tareas de organizar y ordenar los ingredientes (ej. Cortes de carne, condimentos, salsas, artículos par-cocinados, especias, verduras recién cortadas y otros componentes), que un cocinero requiera para los elementos del menú que se va a preparar recopilando ingredientes de los diversos recipientes, medir su cantidad y picarlos convenientemente para iniciar su preparación.
- **Mortificar:** dejar envejecer una carne, ave, entre otros, para lograr su ablandamiento.
- **Mojar:** añadir la cantidad de líquido necesario (agua, caldo, vino, entre otros.) A cualquier preparación.
- **Rallar:** pasar por un rallador un alimento sólido.
- **Reducir:** espesar o concentrar un jugo o caldo por medio de la cocción prolongada a fuego bajo.
- **Rectificar:** completar la sazón de un plato para ponerlo a punto de servicio.
- **Refrescar:** poner un alimento en agua fría inmediatamente después de cocido o blanqueado. Para cortar la cocción en forma rápida.
- **Saltear:** cocer un alimento a fuego vivo, sin caldo, en una sartén, haciéndole saltar constantemente.
- **Sudar:** poner alimentos a fuego en un recipiente cerrado para extraerles sus jugos sin que pierda su valor nutritivo.
- **Tornear:** dar forma especialmente a legumbres con ayuda del cuchillo puntilla.
- **Tamizar:** pasar por un colador, tamiz harinas o similares con el fin de eliminar impurezas o grumos.

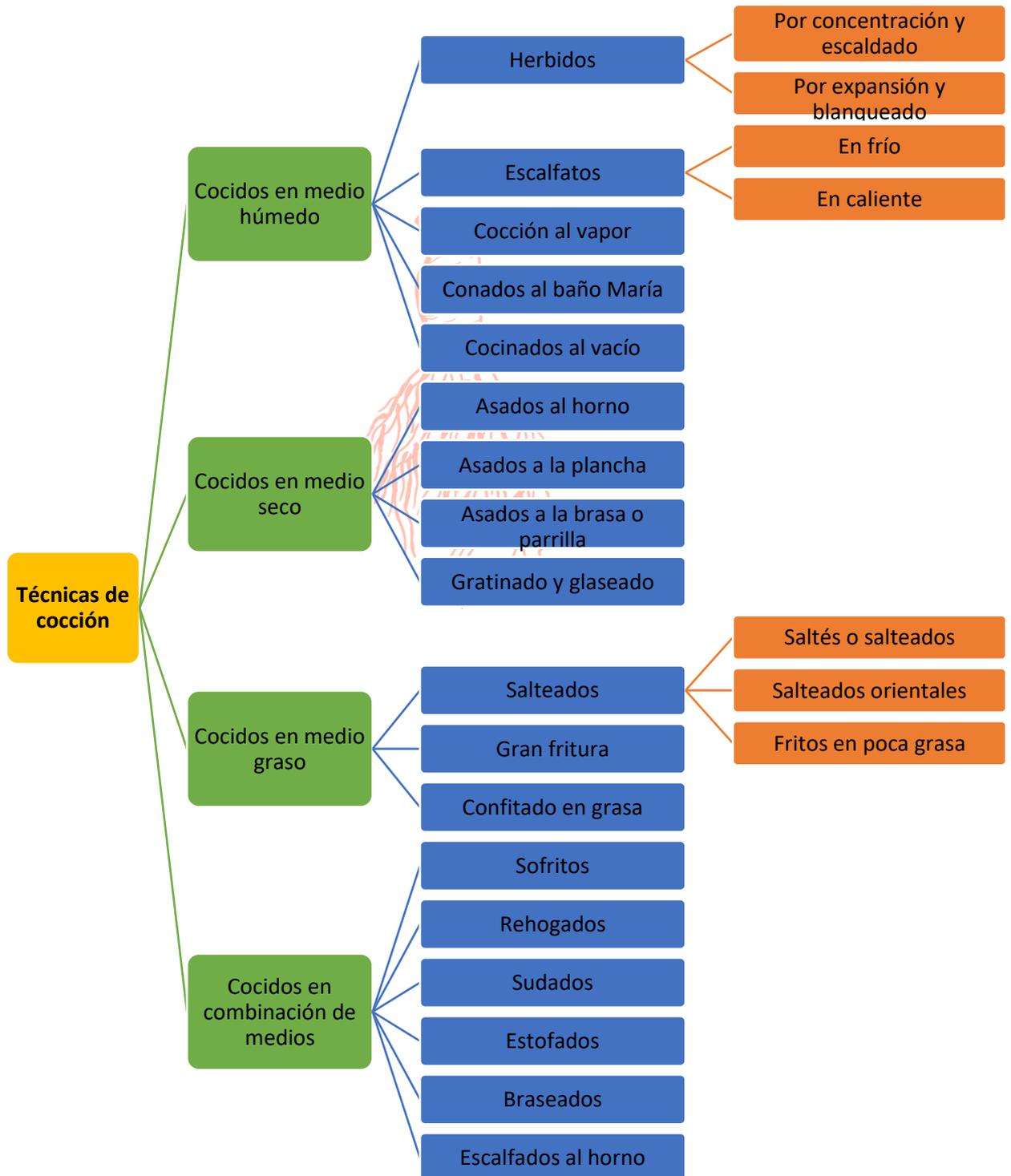
- **Trinchar:** cortar limpiamente una pieza cocida, usualmente grande, de carnes o pescados.

La terminología es aplicable a proteínas, vegetales, frutas y a todos los alimentos que se exponen a las distintas técnicas de cocción existentes las cuales se detallan a continuación:

Cuadro sinóptico de clasificación de términos según el tipo de cocción



Cuadro sinóptico de clasificación de términos según el medio de cocción



PROYECTO DE AULA

El proyecto tiene la finalidad de relacionar al estudiante con la naturaleza a través de la huerta orgánica, generando así un pasatiempo sano y didáctico que favorece a su aprendizaje.

Objetivo: Combinar funciones productivas para crear una situación humanizada y elaborada del manejo de la tierra y producción de alimentos orgánicos.

Desde la práctica pedagógica los alumnos deben cultivar un alimento y documentar su desarrollo hasta obtener el producto o fruto. En caso de no contar con una terraza o patio se puede optar por el cultivo y cuidado de un condimento o hierba ya que ocupan menor espacio y requieren menos tierra. Los alimentos recolectados se implementarán en la elaboración de un plato final.

Materiales

- Tierra
- Semillas o plantitas
- Herramientas para la siembra
- Agua

Procedimiento:

1. Analizar el espacio y la tierra con la que se cuenta, si está dentro de casa en el caso de las hierbas o en un espacio abierto para las hortalizas.
2. Escoger una planta, hierba o semilla según las condiciones dadas.
3. Investigar sobre los cuidados necesarios para la planta o hierba.
4. Siga el proceso de siembra utilizando las herramientas.
5. Verifique habitualmente el crecimiento sano de su planta.
6. Independientemente del alimento, recoja o recolecte los frutos obtenidos.
7. Investigue platos o recetas que pueden realizar con el alimento obtenido.
8. Realice un informe final del proyecto.

Para obtener información sobre el cultivo de algunas plantas no es necesario asistir a fuentes tecnológicas como el internet, puede preguntar a un adulto sobre el proceso, tiempo que tardan en crecer y desarrollarse los frutos, incluso pedir recomendaciones para obtener un producto de gran calidad o elaborar platos tradicionales.

Para tomar en cuenta:

- Definir el terreno o una porción de tierra en el jardín o patio de la casa y habilitarlo adecuadamente para la siembra limpiando de escombros o posible maleza.
- Las hortalizas son de rápido crecimiento, dependiendo del tipo de alimento que se siembre duran entre uno a cinco meses para su cosecha.
- Se pueden adquirir semillas o plantitas en viveros o huertos.
- Tomar en cuenta el volumen y ubicación de la tierra ya que la planta crecerá con el paso del tiempo.
- Asegura que la planta reciba los rayos del sol durante mínimo 4 horas del día preferentemente en la mañana.

AUTOEVALUACIÓN III

1. Escriba V si es Verdadero o F si es Falso

- Las hortalizas son ricas en grasa y carbohidratos ()
- Los vegetales de color verde oscuro contienen gran cantidad de minerales ()
- El repollo y la coliflor son hortalizas de tipo flores ()
- Las legumbres no oleosas tienen alto contenido de grasa saludable ()
- La fanesca contiene gran cantidad de hortalizas tipo tallos ()
- Se puede incluir fruta asada en las parrilladas ()
- Los tubérculos son raíces ()
- Los condimentos solo se consumen frescos ()

2. Complete según corresponda

- La cebolla, el puerro y el ajo son hortalizas de tipo _____
- Se distinguen dos tipos de legumbres las _____ y las _____
- Es recomendable consumir _____ gramos de fruta al día
- La fanesca contiene legumbres como _____
- Se puede almacenar la fruta con alcohol para _____.

3. Encuentre los condimentos entre la sopa de letras

A	D	B	H	J	U	T	D	D	S	E	G	H	F	B	M	K	L	O	P
E	R	T	Y	N	S	K	L	Y	E	W	Q	A	X	V	T	Y	A	I	D
A	Z	G	P	e	A	E	R	O	M	E	R	O	R	F	S	T	M	X	D
U	L	D	A	E	Q	R	B	A	M	A	I	T	A	C	H	I	A	S	A
S	A	D	P	R	R	D	M	L	Ñ	S	E	T	U	X	E	W	G	R	E
Q	S	D	R	B	N	E	T	J	O	A	Z	C	V	N	G	T	H	J	Y
K	D	F	I	B	Y	U	J	K	Ñ	G	H	J	T	R	E	G	A	N	O
A	D	E	C	H	J	K	L	I	Y	E	R	A	B	M	J	B	L	S	D
Q	W	P	A	K	J	H	G	F	L	D	C	V	V	B	G	T	B	A	E
A	S	D	F	V	T	Y	B	N	S	S	D	E	S	D	F	G	A	N	M
A	S	D	F	G	J	K	L	D	D	A	E	X	A	T	C	O	H	Y	O
J	C	A	N	E	L	A	D	E	G	L	S	O	F	I	S	I	A	D	S
O	O	V	O	A	E	S	G	H	H	F	I	O	L	A	D	Y	C	C	T
N	M	G	A	S	T	R	O	D	J	V	M	O	A	M	O	R	A	E	A
A	I	I	N	G	S	W	X	B	K	H	A	C	E	R	C	A	T	N	Z
E	N	A	G	R	I	I	L	O	J	N	O	J	A	D	F	G	H	N	A
T	O	M	I	L	L	O	S	S	Ñ	K	P	V	X	B	N	M	K	S	A
Y	A	G	R	I	C	U	L	T	O	O	R	W	E	V	B	M	K	D	X
W	A	E	W	T	O	N	Q	W	O	W	S	A	M	S	U	N	G	A	I

- Orégano
- Sal
- Tomillo
- Ajonjolí
- Pimienta
- Comino
- Paprica
- Mostaza
- Perejil
- Romero
- Albahaca

4. Describa los tipos de términos de la carne

Término azul

Término medio

Término tres cuartos

Término bien cocido

Describa el significado del término:

Adobar: _____

Empanar: _____

Blanquear: _____

Macerar: _____

Sudar: _____



5. ¿A qué término hace referencia la descripción?

Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción: _____

Embellecer con adornos una pieza de cocina o pastelería: _____

Tostar, dorar o dar color con algún extracto: _____

Sumergir una pieza de carne bajo un chorro de agua fría para que pierda la sangre: _____

Espesar o concentrar un jugo o caldo por medio de la cocción a fuego bajo: _____

UNIDAD IV: CORTES BÁSICOS

CHUSHKUNIKI IV. Kuchuy tiksichanikuna

Objetivo: Realizar los diferentes tipos de cortes básicos en legumbres, hortalizas, verduras y su mise en place en cocina.

Introducción

La metodología usada para esta unidad se denomina **Aprendizaje basado en problemas** que permite generar conocimientos aplicables fuera del aula a través del descubrimiento y resolución de problemas.

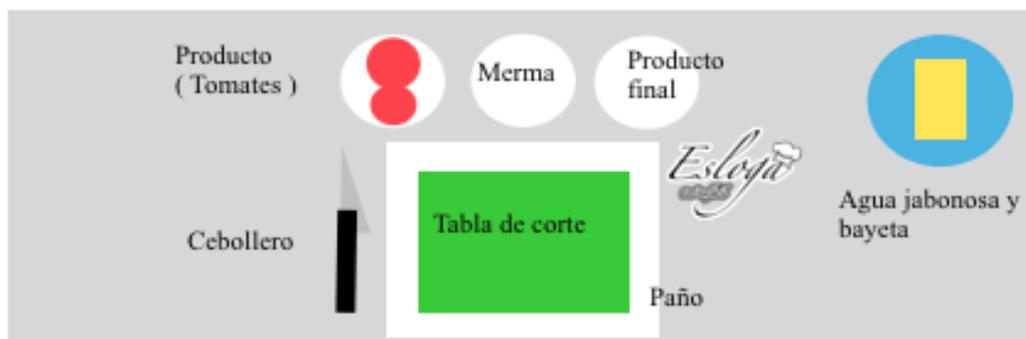
Es un método didáctico, que cae en el dominio de las pedagogías activas y más particularmente en el de la estrategia de enseñanza denominada aprendizaje por descubrimiento y construcción, que se contrapone a la estrategia expositiva o magistral. Si en la estrategia expositiva el docente es el gran protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje, en la de aprendizaje por descubrimiento y construcción es el estudiante quien se apropia del proceso, busca la información, la selecciona, organiza e intenta resolver con ella los problemas enfrentados. El docente es un orientador, un expositor de problemas o situaciones problemáticas, sugiere fuentes de información y está presto a colaborar con las necesidades del aprendiz. (Restrepo Gómez, s.f., pág. 10)

Contenido

CORTES BÁSICOS

Kuchuy tiksichanikuna

Antes de realizar un corte con cuchillo se debe procurar una superficie de trabajo plana, una tabla adecuada para el alimento, una zona de higiene para limpiar la tabla cada vez que se use y un cuchillo bien afilado apropiado para el alimento que se va a trabajar. Añadido a esto se necesita un recipiente con el producto, otro para la merma y otros para el producto final cortado, en conjunto todos estos elementos nos permiten formar el MISE EN PLACE que una vez esté organizado se puede empezar a cortar.



Fuente: Estudiar cocina y gastronomía (2020)

Tipos de cortes

En las recetas se mencionan algunos cortes que es necesario aprender para moverse con más destreza dentro de la cocina. se diferencian los siguientes:

Corte	Descripción	Imagen
Corte en láminas	Para este corte es necesario perfilar el vegetal, es decir, cortar los lados para aplanar las superficies y se procede a emparejar cada corte.	
Chiffonade o chifonada	El corte es más fino que el corte juliana. Utilizado principalmente en verduras con grandes hojas. Se enrollan las hojas y se corta en tiras alargadas y muy finas. Se suele emplear en verduras como la lechuga, espinacas, albahaca, hojas de endibia, acedera, etc.	
Chips	Se trata de tajadas redondas muy finas. Generalmente se usa en papas, camotes y plátanos. El corte es más parejo y preciso si se utiliza mandolina.	
Emincé	Este corte consiste en tiras gruesas de 1 cm. de ancho por 4 de largo aproximadamente.	
Giratorio	Es un tipo de corte de verduras alargadas que procede de la cocina asiática. Se cortan las verduras en sentido diagonal al longitudinal (sesgado). Tras el primer corte se le da a la verdura un giro de 45° y entonces se efectúa el siguiente corte de la misma manera.	
Hilo o paja	Primero se cortan rebanadas y luego tiras bien finitas. Un ejemplo son las patatas paja o pommes paille.	
Jardinera	Corte en cubos de 6 mm x 6 mm.	
Juliana	Tiras finas de aproximadamente 4 cm. de largo. Si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas. En el caso de verduras planas, por ejemplo,	

	pimiento, apio, vainitas, cortar sesgado y bien finito.	
Macedonia	Es un tipo de corte en dados pequeños de fruta.	
Mirepoix	Es la combinación de verduras cortadas en pequeños dados de 1 cm y medio. Pueden ser irregulares.	
Noisette	Son pequeñas bolitas del tamaño de una avellana que se sacan empleando una cucharita especial llamada sacabocado o boleador. Se utiliza para frutas y verduras.	
Parisien	Este corte consiste en bolitas más grandes que las logradas en el corte noisette, y suele utilizarse para hacerlas un boleador más grande. Se aplica en frutas y verduras. Cuando las noisettes o parisiennes se hacen con papas, éstas toman el nombre de pommes rissolete o patatas risoladas.	
Parmentier	Es un tipo de corte que consiste en cubos de aproximadamente 2 cm. Generalmente se aplica a papatas, aunque algunas veces se hace referencia a este corte en verduras y carnes.	
Pluma	Es el Corte Juliana aplicado exclusivamente a la cebolla de manera muy fina y longitudinal, aprovechando en algunos casos, el nudo de la cebolla para dar aspecto de “abanico”.	
Van Dyke	Es un tipo de corte decorativo. Se utiliza generalmente en frutas y verduras de forma redondeada.	
Corte bastón	Es un corte rectangular de 6 a 7 centímetros de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza principalmente en papas fritas y en otras verduras para guarnición (como zanahorias). Primero se cortan rebanadas y luego	

	los bastones tratando que el tamaño sea uniforme.	
Brunoise	Es un corte que se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm. de grosor. Se corta primero rebanadas, y luego se hacen cortes parejos primero horizontales y luego verticales. Comúnmente se le conoce como a la jardinera	
Cascos, cuartos o gajos	Este corte generalmente se utiliza en papas, huevos duros y tomates. Como su mismo nombre lo dice es cortar en cuatro trozos a lo largo.	
Concasse	Es un tipo de corte exclusivo para el tomate pelado y sin semillas. Ejemplo: tomate para ensalada, guisos o guarnición	
Château o Torneado Clásico	Se utiliza para guarniciones de papas, zanahorias, zapallitos italianos (zucchini), etc., que una vez torneados se cuecen al dente.	

Fuente: Repagas (2019)

El tamaño de los cortes varía según su tipo, no obstante, se mantienen las mismas dimensiones independientemente del alimento con el que se esté trabajando.

- Juliana fina: 5cm x 2mm x 2mm
- Juliana gruesa: 5cm x 1 cm x 1cm
- Brunoise: 2mm x 2mm x 2 mm
- Paisana: 1cm x 1cm x 1cm
- Mirepoix: 2cm x 2cm

Manejo de la tabla

La tabla de picar es la superficie idónea en donde se pueden realizar los cortes que se requieran en las diferentes preparaciones a realizar en la cocina. Para picar se debe hacer en el centro de la tabla, de tal forma que se pueda visualizar el corte que se está elaborando y el diámetro y grosor que se le está dando al producto que se está picando. (Santos, 2014, párr. 8)

Es importante que los restos de unos alimentos no contaminen a otros, incluso pueden formarse bacterias por el mal aseo, por ello se aconseja utilizar diferentes tablas para cada grupo de alimentos.

Color	Grupo de alimentos
Tabla blanca	Pastas, quesos, pan
Tabla verde	Frutas y verduras
Tabla amarilla	Carnes blancas
Tabla azul	Pescados y mariscos
Tabla roja	Carnes rojas
Tabla marrón	Carnes cocinadas y embutidos

Nota: Adaptado de Clasificación de las tablas para picar, 2019, Cocina Favorable (<https://n9.cl/x8h4k>)

Consejos para el uso de tablas

- Utilizar agua caliente y jabón después de cada uso, y secar con papel de cocina. Es importante secar las tablas para que la humedad no favorezca el crecimiento de hongos, así como también guardarlas en un lugar seco.
- Puedes diluir ½ cucharadita de clorox o desinfectante en 2 tazas de agua y limpiar a fondo la tabla con toallas de cocina, o dejarla en remojo unos minutos y luego enjuagar con abundante agua.
- Con vinagre blanco, aplica una buena cantidad sobre la tabla plástica y déjala reposar durante 10 minutos, luego limpia a fondo con agua y un paño húmedo.
- Cada dos o tres meses, puedes tratar la superficie de la tabla con cera de abeja o aceite mineral, para lograr un sellado natural que evite la contaminación de alimentos.
- La mejor manera de limpiarlas es colocarlas en la piletta de la cocina y lavarlas con agua bien caliente y detergente.
- Si tu tabla está impregnada con olor a cebolla o a pescado, refríega la superficie con una servilleta de papel mojada en jugo de limón, o incluso, con un limón cortado al medio para que quede con un rico aroma cítrico.
- Alterna el uso de las tablas, disponiendo de dos. Una solo para cortar carne cruda y la otra para el resto de los alimentos.
- Mezclar diez gotas de aceite esencial puro de lavanda en una taza de agua, rociar con ello la tabla de cortar y no enjuagar.
- También se puede usar una pasta de bicarbonato de sodio, sal, y agua, para restregar sobre la tabla. Después enjuagar con agua caliente.
- Hacer una pasta con peróxido y un poco de bicarbonato, y refregar bien toda la superficie con una esponja. Enjuagar bien con agua tibia.
- Cuando la tabla presente en su superficie ralladuras y cortes difíciles de limpiar, es necesario reemplazarla por una nueva. (Díaz, 2015, párr. 3)

Manejo de cuchillos

Los cuchillos que se tiene en la cocina proporcionan un sinnúmero de posibilidades para las preparaciones culinarias, constan de una hoja metálica delgada con uno de sus lados afilado y un mango por el que se sujeta, pueden ser de formas muy diversas según para lo que estén diseñados. Los cuchillos más comunes utilizados en la cocina se detallan en la tabla I de la unidad II.

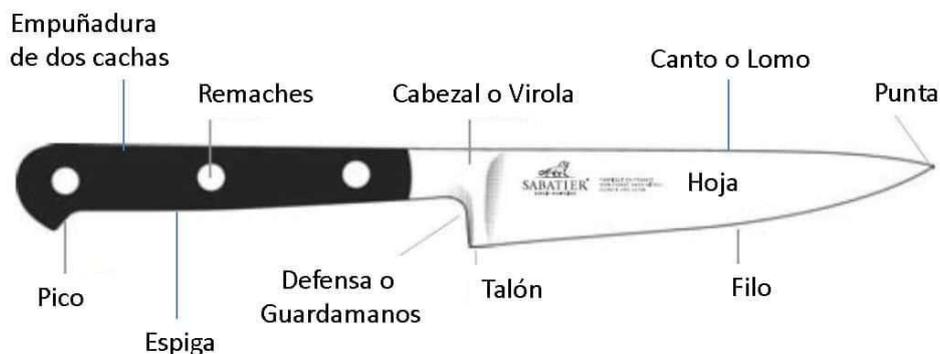
Técnicas de corte

La persona que esté manipulando el cuchillo debe colocarse en una posición cómoda para evitar el cansancio. Las manos, muñeca y dedos juegan un papel importante a la hora de realizar el corte, se debe inclinar los dedos escondiéndolos hacia dentro de forma que el cuchillo solo toca los nudillos y realizando los cortes de forma segura. Colocar el dedo índice sobre el lomo del cuchillo o sujetarlo de la parte trasera del mango hacen que el instrumento se vuelva inestable, por lo tanto, es mejor sujetarlo firmemente con la mano que va a cortar en diagonal.

- **Caída libre:** El cuchillo se despega de la base y cae enérgicamente a la tabla cortando el producto, es empleado para cortar en piezas grandes
- **Pivot:** El cuchillo realiza los cortes con movimientos hacia adelante y hacia atrás sin despegar la punta de la base o tabla. Se emplea para realizar cortes parejos o de igual tamaño en alimentos que no tienen gran altura. (Montoya, 2015)

Para el mantenimiento, precauciones y manejo de cuchillos debe tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Mantenerlos bien afilados
- No se debe pasar de punta. Entregar por la empuñadura.
- Utilizarlos para lo que fueron diseñados.
- Utilizar tablas de corte para estabilizar el corte del cuchillo.
- No desplazarse con el cuchillo desnudo en las manos.
- De ser posible, utilizar mango ergonómico para evitar el síndrome del túnel carpiano.
- Limpiarlo después de cada uso (Cesde, 2016)



Fuente: Home Menaje (2018)

BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA

Ruraykunata allí apak

Concepto

Las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), son las normas establecidas oficialmente que actualmente regulan a las plantas procesadoras de alimentos en particular, en cuanto a los procedimientos de fabricación, limpieza y desinfección, la higiene personal, la manipulación, los controles, registros, almacenamiento, que garantizan calidad y seguridad alimentaria. (Rueda, 2020, p. 2)

En la industria alimenticia las BPM formulan principios y prácticas para la higiene de los alimentos que se destinan al consumo humano, tiene como objetivo garantizar la fabricación de productos con condiciones sanitarias adecuadas. Son aplicables para los pisos, paredes, cielo de la planta de preparación alimenticia, sus alrededores y ubicación, equipos y sus mantenimiento, calibración y desinfección, así como también la ubicación interna de los almacenes, ventiladores e iluminación, la higiene personal y la presentación de los trabajadores.

Para el personal que esté a cargo de la manipulación de alimentos existen instrucciones y reglas que debe cumplirse estrictamente sobre la higiene personal las cuales son:

- Bañarse diariamente
- Mantener las uñas cortadas y limpias
- Mantener la ropa interior y el uniforme limpio
- Vestir ropa adecuada para proteger a los alimentos de la contaminación
- Llevar siempre mallas o gorras que cubran todo el cabello
- Los hombres siempre afeitados o con protectores de barba y bigote
- No llevar joyas ni accesorios
- Mantener el puesto de trabajo limpio
- No ingerir alimento, mascar chicle o fumar en la planta
- No maquillarse o usar perfumes
- Usar siempre mascarillas
- Mantener los guantes siempre limpios.
- Lavarse las manos después de cada comida, usar el teléfono, limpiar algo o haber tocado el piso, basura o algún contaminante.

Cuando se identifica un producto contaminado o en estado inadecuado debe aislarse para luego ser eliminada en un depósito alejado de los demás productos

Prácticas de limpieza

- Barrer
- Limpiar
- Enjuagar
- Escurrir
- Desinfectar
- Sanitizar

La limpieza y desinfección para descontaminar las superficies que están en contacto con los alimentos debe realizarse con detergentes, desinfectantes o jabones aprobados, así

mismo se deben limpiar los utensilios, paredes y pisos que se utilizan en los procesos de elaboración.

Otro punto importante que previene las BPM son las plagas, el control de estas es responsabilidad de la gerencia no solamente las plagas que se encuentren dentro de la instalación sino también fuera, por ella es vital prevenir y evitar el ingreso de cualquier plaga, eliminar ambientes favorables para su desarrollo o refugio, ejecutar medidas de limpieza y desinfección profunda y rigurosa.

ARROCES

Llarukuna

El arroz es un producto básico en la alimentación de millones de personas en el mundo especialmente en la cultura mediterránea, existen muchas variedades y de eso depende su uso en las distintas elaboraciones. Son fuente de energía, ayudan en el proceso digestivo y fortalecen el sistema inmunológico, tienen cantidades importantes de sodio, poca grasa y aportan hidratos de carbono.



Fuente: La Térmica (2019)

Variedad y tiempo de cocción

Según su origen, el arroz proporciona dos tipos de granos:

- **Arroz de la India:** grano alargado con poco almidón por lo tanto no se pegan entre sí obteniéndose granos sueltos, elásticos y firmes. Se requiere 430 ml de agua por cada 250 kg de arroz y el tiempo varía entre 10 a 15 minutos.
- **Arroz de Japón:** grano redondo con mucho almidón, su cocción es larga y pueden adherirse los granos entre sí, son empleados en la elaboración de sushi y risottos. La cocción requiere de 360 ml de líquido por 250 gr, para postres tarda entre 30 a 40 minutos mientras que, para otras preparaciones requiere solamente de 20 minutos.

Algunos tipos de arroz **según su color**, aroma o textura sirven para aportar al plato características como texturas concretas o aporte de color, por ello se distinguen diversidades clasificadas en:

- **Arroces aromáticos:** frecuentemente se los encuentra en el grano largo que, tras la cocción desprenden un aroma claramente perceptible, ejemplos comunes son el arroz thai y el arroz jazmín usados frecuentemente en la elaboración de platos pertenecientes a la cocina india. Este arroz requiere de agua la misma cantidad de granos más $\frac{1}{4}$ durante aproximadamente 25 minutos.
- **Arroz glutinoso:** la cocción lo vuelve un poco pegajoso, por tanto, su uso se aplica en platos dulces, también se lo combina con frutas como el mango y coco para platillos tailandeses. Para su cocción se requiere el remojo previo durante 30 minutos, se procede a secar los granos y se cocina durante 13 a 15 minutos con.
- **Arroces pigmentados:** son utilizados para preparar guarniciones con color, el arroz oro o arroz parbolizado tiene un color amarillento que absorbe poca agua, también existen variedades con tonos morados, rojos y el arroz venere de tipo integral con su destacado color negro usado para acompañar pescados y mariscos (Potiarroz, 2019).

Según su procesado se pueden distinguir a través del grano entero que es más natural sin haberse sometido a un largo proceso y el de grano blanco que se le ha extraído previamente el salvado o cubierta exterior, dicho esto, se entiende que el proceso del arroz luego de su recogida permite obtener dos tipos:

- **Arroz integral:** es un arroz sin pulir que contiene salvado y cubierta exterior, puede emplearse en cualquier receta, los nutrientes que posee son mayores a los otros arroces. Tarde entre 25 y 30 minutos en cocerse con 700 ml de agua por cada cuarto de kilo.
- **Arroces vaporizados y precocidos:** el vaporizado es un arroz blanco quitado el salvado a través de una ligera cocción, por otro lado, el arroz precocido fue tratado con calor para acortar y facilitar la cocción a futuro, por lo tanto, su tiempo de cocción es de 12 a 18 minutos.

A las anteriores se agrega el arroz salvaje o arroz silvestre de origen canadiense que originalmente no proviene de la planta del arroz sino de hierbas acuáticas, los granos son oscuros y delgados con gran aroma, requieren aproximadamente media hora de cocción con 600 ml de agua por 250 gr.

Formas de producir

Para cultivar arroz se definen tres formas principales que son:

- **Arroz en tierras altas:** un bajo porcentaje de arroz se cultiva en tierras no inundadas y depende principalmente de la lluvia como fuente para regar el campo, se necesita entre tres a cuatro meses de lluvias para que la planta pueda desarrollarse.
- **Arroz flotante y de aguas profundas:** este arroz se cultiva en tierras que estén altamente inundadas con una profundidad de entre medio metro hasta cinco metros.
- **Arroz de tierras bajas o arrozales:** esta es la forma más común de producir arroz en todo el mundo, la tierra está inundada con una profundidad de cinco a cincuenta centímetros de agua.

ENSALADAS

Hawchashkakuna

Las ensaladas son la mezcla de vegetales u hortalizas cortadas y aderezadas con una salsa, puede incluir alimentos crudos o cocidos, se consumen en cualquier temporada del año combinando hojas verdes, tomate, zanahoria, pollo, quesos, pastas, frutas, etc., lo que proporciona un gran número de ensaladas compuestas.

Clasificación

- **Simples:** su preparación es sencilla, es una mezcla de dos o tres hortalizas más vinagreta.
- **Compuestas o ensalada mixta:** es más elaborada ya que puede incluir un mix de hortalizas y frutas, una vinagreta y un alimento de origen animal como huevo, pescado, marisco o carne.
- **Templadas:** incluye los elementos de una ensalada fresca con vegetales y frutas, pero se le incorpora la vinagreta o salsa caliente produciendo una ensalada templada.
- **Ensaladillas:** están compuestas por los mismos ingredientes de una ensalada fresca más un carbohidrato como papa, pasta o arroz, incluso legumbres y se incorpora una salsa que emulsiona los ingredientes.
- **Mojos:** están elaboradas con hortalizas sin hojas, tiene una base de tomate aliñado conjunto a una verdura picada o encurtido y un producto marino de conserva, es un tipo de ensalada que se come remojando el pan a modo cuchara.
- **Asada:** se preparan con verdura asada que no sea de hoja con alimentos como: berenjena, calabacín, cebolla, pimiento, ajo, etc., se pelan y sirven frías con un aliño o encurtido y un alimento marino de conserva.

Temperaturas de conservación

Para congelar y conservar una ensalada, los alimentos deben estar frescos y en buenas condiciones sin humedad exterior y no deben presentar sabores ni olores extraños, se debe revisar que ningún alimento presente manchas extrañas. Por otro lado, el lugar donde se guarden no puede almacenar otro tipo de alimentos, la temperatura ha de ser la adecuada para mantener la integridad de los alimentos no mayor a 4°C o 39°F, así mismo, tiene que ser un lugar ventilado con buena circulación de aire y así evitar la transpiración sin que les llegue la luz.

Formas de elaborar

Elegir una base para la ensalada: sirve para preparar ensaladas sencillas donde la textura del vegetal predomina, puede ser basada hojas cortadas, picadas o troceadas de lechuga, col, rúcula o espinacas, su color hace predominar sus acompañamientos.

Agregando cubiertas: las cubiertas son alimentos adicionales a una ensalada simple, pueden incorporarse pimientos, maíz, quinua, pepino, champiñones, arvejas, tomates, tipos de legumbres, etc., que sirven para dar más textura y sabor a la ensalada, estos pueden estar crudos o hervidos. Si se desea una ensalada más dulce puede agregarse frutas como bayas, manzana, uvas, mango o arándanos. Otra opción de cubierta de ensalada es el queso que le da un sabor salado, son buenos acompañantes el queso cheddar, feta, de

cabra o cualquiera que pueda desmoronarse sobre los vegetales base de la ensalada. Por otro lado, las nueces, almendras, semillas de girasol o pistachos dan textura crujiente, aporta nutrientes y condimento que da más sabor a estas preparaciones.

Incorporando proteínas: a las ensaladas compuestas se les puede agregar proteínas como pollo o bistec a la parrilla, puede deshebrarse o cortar en trozos; otra opción rápida es el atún enlatado que ya está cocido y listo para usarse. En cuanto a mariscos, los camarones son rápidos de preparar y toman de 5 a 7 minutos en saltearse. Para la opción vegetariana puede agregarse tofu firme frito o salteado o tofu sedoso desmenuzado.

Elegir un aderezo: es indispensable agregar a las ensaladas un aderezo, aceite, vinagreta o salsa, se rocían sobre los ingredientes y se mezcla para incorporarlo en toda la preparación, otros como el guacamole, pastas o hummus se sirven a parte como suplemento cremoso para untar en los alimentos.

Vinagretas

Son el acompañante más común para las ensaladas y se preparan de diversas maneras para todos los gustos combinando ingredientes como se explica a continuación:

- **Vinagreta clásica:** lleva como base sal, vinagre y aceite a los que se le puede enriquecer su sabor con cebolleta, ajo, perejil, orégano, cilantro, semillas de sésamo, pimienta o tomate.
- **Vinagreta francesa:** para acompañar ensaladas de hoja verde que contienen mariscos o alimentos asados, lleva 3 cucharadas de jugo de limón, ½ taza de aceite de oliva, pimienta negra, sal y azúcar morena, estos ingredientes se mezclan bien hasta disolver el azúcar.
- **Vinagreta de naranja:** es perfecta para acompañar ensaladas que incluyen mariscos, se necesita 2 cucharas de mostaza, pimienta, sal, una naranja, ½ limón y aceite de oliva.
- **Vinagreta de mostaza:** se acompaña en las ensaladas con pollo o queso, necesita aceite de oliva, sal, mostaza y vinagre, en caso de querer un aderezo más dulce se puede dar un toque de miel y obtener salsa de mostaza y miel.
- **Vinagreta de soja:** para ensaladas que incluyan arroz y lleven pollo, se requiere un parte de aceite de oliva, una parte de salsa de soja, una de agua y media parte de balsámico, para un toque visual puede añadirse semillas de sésamo o jengibre molido.
- **Vinagreta de cilantro:** con ella se puede dar un toque aromático a ensaladas que lleven pasta o atún, necesita una taza de jugo de limón, cilantro fresco, chorrito de vinagre, sal, azúcar, mostaza y ½ taza de aceite de oliva.



Fuente: Cantudo (2020)

Salsas

- **Salsa rosa:** se usa comúnmente para potenciar el sabor de los camarones y mariscos, lleva 3 partes de mayonesa por una de Kétchup, una pizca de azúcar y un chorrillo de coñac o whisky, como extra puede agregarse zumo natural de alguna fruta.
- **Salsa César:** para ensaladas de hoja verde que lleven huevo, se necesita para su preparación anchoas, mostaza de Dijon, ajo, jugo de limón, aceite de oliva, huevo, salsa Perrins y queso parmesano rallado.
- **Salsa de yogur:** se acompaña en ensaladas de legumbres o verduras, aquellas que contengan queso o proteína como el pollo. Se necesita para su preparación: sal, eneldo picado, pimentón, vinagre blanco y yogur natural, a esto se le puede agregar pepino picado.
- **Salsa tártara:** para su preparación se necesita mezclar pepinos picados, cebolla, perejil, sal, pimienta y mayonesa.
- **Salsa de maracuyá:** con vinagre blanco acompañado de una cuchara de miel, aceite de oliva, pimienta, sal y zumo de maracuyá se puede obtener una salsa tropical muy original.

Mayonesas

Son la mezcla de huevo, limón y aceite que puede aderezarse, cambiar su aspecto o dar sabor y color con otros ingredientes sin perder su textura cremosa.

- **Mayonesa de curry:** se prepara añadiendo curry en polvo y mezclándolo con la mayonesa.
- **Mayopesto:** primero se debe obtener el pesto majado o triturado, a este se le incorpora un chorro de aceite de oliva virgen hasta obtener una salsa cremosa, luego se añade esta parte de pesto se le agrega dos partes de mayonesa y se coloca en un bol.
- **Mayonesa de aguacate:** a la mayonesa casera se le agrega aguacate maduro triturado con un tenedor, se puede mezclar con batidora para obtener una salsa más cremosa.
- **Mayonesa de ajo:** esta se puede obtener agregando ajo picado o sal de ajo a la mayonesa tradicional.

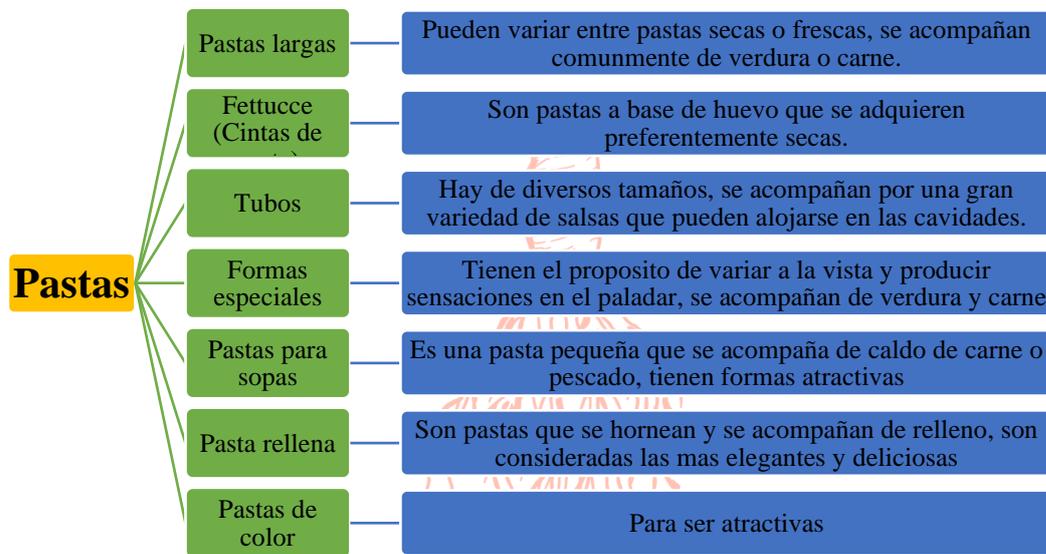
PASTAS

Kapikuna

Es un alimento tradicional de Italia que se obtiene mediante la desecación de masa de harina de trigo mezclada con agua, huevos y sal, también se conocen como fideos o espaguetis y se cuecen en agua hirviendo.

Tipos de pasta

Se distinguen los tipos según la materia prima que se utilice para la elaboración, las formas y los tamaños.



Temperaturas de cocción

Inicialmente se coloca agua en una marmita o media marmita, se requiere de un litro de agua por 100 g de pasta, cuando el agua hierva se coloca sal la cual puede alcanzar una temperatura de 110°C, terminado lo antes mencionado se coloca dentro del líquido la pasta que en caso de ser una pasta corta toma entre 4 a 6 minutos o si es pasta larga entre 8 a 10, en caso de ser una pasta rellena como los raviolis tardan entre 6 a 15 minutos. Es importante encontrar el punto justo antes del punto “al dente” ya que, al sacar la pasta del calor aún se seguirá cocinando por ello se opta por sumergir la pasta en agua fría para detener la cocción (Pastas Roma, 2009).

Normalmente, las pastas incluyen en su paquete el tiempo y la temperatura de cocción, aunque este proceso puede variar dependiendo de la región donde se encuentre, la pasta que se esté preparando y el método de cocción.

Métodos de elaboración

Peris (2014) brinda un diagrama de flujo para elaborar pasta fresca.



Los pasos antes mencionados sirven para elaborar todo tipo de formas, pueden rellenarse, cortarse en tiras, círculos, raviolis, tortellini, etc., este proceso se puede realizar en máquina o a mano.

Aprendizaje basado en problemas

Para adquirir conocimientos en base a esta metodología, el docente debe seguir los siguientes pasos:

1. Definir objetivos, duración y evaluación.
2. El alumno analiza la problemática (solo o en equipo).
3. Proponer soluciones o alternativas para resolver el problema.
4. Hacer una lista de lo que se sabe o conoce.
5. Hacer una lista de lo que se desconoce o no se sabe.
6. Hacer una lista de lo que se requiere para resolver el problema.
7. Buscar información.
8. Presentar los resultados.

Ejemplo

1. Definir objetivos, duración y evaluación.

Objetivo: preparar raviolis de pasta fresca con relleno

Duración: 3 horas

Evaluación: Servir el plato terminado

2. El alumno analiza la problemática (solo o en equipo).

Solicitar a los alumnos formar grupos o resolver el problema solos

3. Proponer soluciones o alternativas para resolver el problema.

En este apartado el estudiante cuenta con el tiempo que antes estableció el docente para resolver el problema, ese es el momento de organizar la información que se posee para poder dar paso a la solución.

4. Hacer una lista de lo que se sabe o conoce.

El estudiante o su grupo comparten información para poder organizar aquello que ya conocen y es útil para resolver el problema.

5. Hacer una lista de lo que se desconoce o no se sabe.

Una vez que se sabe aquello que los estudiantes conocen, es posible establecer cuál es la información faltante para poder resolver eficientemente el problema.

6. Hacer una lista de lo que se requiere para resolver el problema.

Puede enumerarse los materiales, procedimientos, información indispensable para proceder con la solución a la que se concluyó.

7. Buscar información.

Para evitar errores en los procedimientos.

8. Presentar los resultados.

Puede presentar fotografías, videos, producto final.



AUTOEVALUACIÓN IV

1. Responda V si es Verdadero o F si es Falso

- Debe limpiar la tabla cada vez que se use ()
- La temperatura de cocción de pasta es de 87° C ()
- La temperatura de conservación de ensalada es no mayor a 39° F ()
- Las ensaladas compuestas llevan proteína ()
- El arroz integral tarda en cocerse entre 70 a 90 minutos ()

2. Escriba la medida de cada corte que se describe a continuación:

Cuantos centímetros de largo tiene la corte juliana _____

El corte bastón es un corte rectangular que tiene de largo _____

El corte Brunoise tiene aproximadamente un grosor de _____

Para el corte jardinera se pica en cuba de _____

3. Una con líneas el color correcto de la tabla con el grupo de alimentos que corresponde

Tabla blanca	Carnes cocinadas y embutidos
Tabla verde	Pescados y mariscos
Tabla amarilla	Carnes rojas
Tabla azul	Frutas y verduras
Tabla roja	Carnes blancas
Tabla marrón	Pastas, quesos, pan

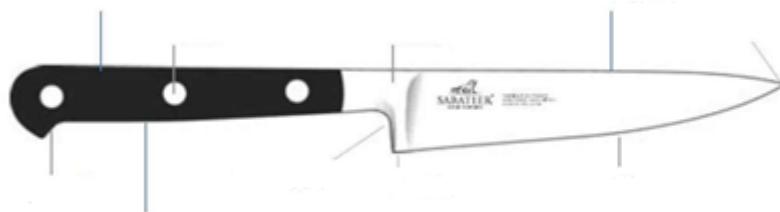
4. Explique el procedimiento para las siguientes técnicas de corte:

Pivot: _____

Caída

libre: _____

5. Complete las partes del cuchillo:



6. Escriba cuatro reglas de higiene personal que debe cumplir el personal a cargo:

7. Cuáles no son procedimientos que evalúan las Buenas Prácticas de Manufactura, señale el que no corresponde:

- Procedimientos de fabricación
- Limpieza y desinfección
- Calibrar las máquinas
- Higiene personal
- Manipulación de alimentos
- Contra de personal
- Control de alimentos
- Registro
- Almacenamiento
- Desechos

8. Describa cuantos tipos de arroces se presentan Según su procesado:

Arroz integral

Arroces vaporizados y precocidos:

9. A qué forma de producir corresponde cada descripción:

Un bajo porcentaje de arroz se cultiva en tierras no inundadas y depende principalmente de la lluvia como fuente para regar el campo, se necesita entre tres a cuatro meses de lluvias para que la planta pueda desarrollarse.	
Este arroz se cultiva en tierras que estén altamente inundadas con una profundidad de entre medio metro hasta cinco metros.	
Esta es la forma más común de producir arroz en todo el mundo, la tierra está inundada con una profundidad de cinco a cincuenta centímetros de agua.	

10. Cuáles son los principales acompañantes de una ensalada:

UNIDAD V: SALSAS FRÍAS Y CALIENTES

PITCHA NIKI V. chiri, kunu hawchakuna

Objetivo: Elaborar salsas frías y calientes que sirvan como guarnición al género inicial.

Introducción

La unidad se desenvuelve según la metodología denominada “Aprendizaje basado en el pensamiento” el cual hace énfasis en la utilización de los recursos cognitivos que tienen cada individuo, en este proceso se le brinda al estudiante la oportunidad de innovar con su imaginación y creatividad las diferentes salsas frías y calientes, de esa forma se presentan efectos favorables de empatía y comprensión con el estudiante, ya que siente que sus ideas y desempeños serán tomados en cuenta dentro del ámbito gastronómico.

El aprendizaje basado en el pensamiento o TBL (del inglés: Thinking Based Learning) es una metodología activa de enseñanza aprendizaje que tiene como base la “infusión” de la enseñanza directa de destrezas de pensamiento específicas en la enseñanza de los contenidos curriculares. (Barbán Gari, S.F, p. 68)

Contenido

SALSAS FRÍAS Y CALIENTES

Salsa Fría

Chiri hawchakuna

Las salsas frías se realizan a menudo sobre una base de mayonesa o de vinagreta, obteniendo numerosos derivados, son una salsa de consistencia más o menos densa, con ingredientes colados o visibles que pueden sazonar una preparación cruda, que pueden acompañar a un plato sea frío o caliente.

Las salsas que sirven frías parten de una salsa madre o una salsa básica, muchas de estas tienen su origen en la salsa holandesa o también llamada salsa Condotiera (Soler, 2011).

Las salsas frías en la cocina son aquellas que tienen un corto tiempo de preparación y sirven como base para otras salsas.



Nota: tomado de Expo Gourmet Magazine (s.f)

Clasificación de las salsas frías

Salsas emulsionadas frías

Salsa mayonesa: Su uso es muy común en las ensaladas y en varios casos su uso con cremas y purés logran darle extra de sabor y la mayonesa puede convertirse en la salsa base perfecta si se le agrega otro tipo de ingredientes como remolachas, alcaparras, la mayonesa es excelente para gratinar verduras, carnes y pescados.

Salsa vinagreta de las cuales se derivan respectivamente: aioli, roûlle, andaluza, remoulade, tártara, rusa, y la anchoyade, gribiche, ravigote, dicha salsa hace que su uso potencie y engalane los platos con matices de sabor, las vinagretas son una mezcla de un líquido ácido, vinagre o limón y un medio grado por lo general aceite, es ideal su uso en ensaladas con pescado, carne, arroz o pasta con verduras a la parrilla otra función importante de la vinagreta es marinar carnes, pescados o quesos.

Salsa Vinagreta

- Ingredientes:
- ¼ de taza de aceite de olivas.
- ½ taza de vinagre.
- 2 dientes de ajo macerados.
- 1 cucharada de perejil finamente picado.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación: En un recipiente pequeño, vierta el vinagre, el ajo y el perejil; bata suavemente hasta que se mezclen los ingredientes. o Agregue el aceite poco a poco batiendo constantemente, hasta lograr una emulsión uniforme.

Mayonesa

Ingredientes:

- 2 yemas de huevo.
- Una pizca de sal.
- 1 taza de aceite.
- 3 cucharadas de vinagre.

Preparación: Mezcle las yemas de huevo con la sal y bata rápidamente. Agregue gota a gota media taza de aceite, bata más fuerte, y agregue de a cucharadas la otra media taza de aceite. Cuando ya haya espesado, agregue las tres cucharadas de vinagre o jugo de limón (Sandoval, 2011).

Se sabe que los alimentos que necesitan mantener en frío para su correcta conservación deben ser guardados rápido para mantener la cadena de frío, dicha acción no solo la realizamos para preservar la calidad, propiedades nutritivas también nos permite mantener los alimentos en condiciones adecuadas de seguridad.

Temperaturas para su conservación

Entre los 5°C y los 65°C, la mayoría de los microorganismos potencialmente patógenos crecen rápidamente y se multiplican en muy poco tiempo. El frío no destruye los microorganismos, pero si hace más lento o detiene su desarrollo, por dicha razón las salsas frías deben estar el menos tiempo posible fuera de la cámara de congelamiento. Las salsas deben tener mayor atención al ser conversadas mientras se manipulan en la cocina. Para una mejor manipulación y correcta conservación se hace uso de un dosificador de salsas

mientras es manipulada, incorporando hielo en su interior se permite mantener baja la temperatura de las salsas, evitando riesgos por cambios de temperatura y evitar la acción de las bacterias.

Salsas Calientes

Kunu hawchakuna

Este tipo de salsa debe ser preparada como acompañante de platos fríos y calientes y su temperatura debe ser caliente sobrepasando los 80°C al momento de ser servido.

Las salsas calientes son un líquido sazonado, servido de acompañante o para cocinar un plato determinado, su principal función es de dar un sabor compatible con los ingredientes del plato presentado, por lo tanto, debe ser suave, liviana y con un distintivo sabor, la salsa le da humedad, sabor, consistencia.

Las salsas calientes son unas de las salsas más frecuentes en la cocina y se dividen en salsas blancas con la bechamel y velouté y salsas oscuras como la salsa española y la salsa de tomate.

Clasificación de salsas calientes



Fuente: Mejor con Salud (2019)

Salsa Bechamel

Debe su nombre al marqués de Bechamel. Se utiliza ampliamente para las preparaciones de huevos, verduras, moluscos rellenos y gratines. La adición de otros ingredientes da lugar a salsas derivadas.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de roux.
- 1 taza de leche.
- 1 cebolla cabezona blanca mediana cortada en 4 y claveteada con 2 clavos de olor.
- 1 hoja de laurel.
- Sal y pimienta al gusto.

Roux: En un sartén a fuego medio, derrita dos cucharadas de mantequilla, agregue las dos cucharadas de harina y revuelva mientras cocina durante 3 minutos para obtener un acabado blanco.

Preparación: En una olla, vierta la leche y agregue las cebollas claveteadas y el laurel, sazone y deje hervir hasta que la cebolla y el laurel desprendan sus jugos. Retire la cebolla y el laurel de la olla, y vierta poco a poco la roux, revolviendo constantemente para evitar

que se formen grumos. Cocine hasta que la salsa se torne espesa y esté suave. Lleve al horno por 20 minutos a 350°

Salsa española

Sus ingredientes son cocidos y picados finamente y se la puede emplear como guarnición o como aderezo en distintos platos y tiene un sinnúmero de variantes y los platos que son incorporados de esta salsa son conocidos como a la “duxelles”.

Ingredientes:

- 1,5 litros de fondo oscuro de res.
- 50 gramos de zanahoria en cuadritos de 2x2.
- 50 gramos de cebolla en cuadritos de 2x2.
- 300 gramos de tomate sin semilla en cuadritos de 2x2.
- 40 gramos de extracto de tomate.
- 50 gramos de pie de champiñón picados o 1 diente de ajo picado.
- 1 bouquet garni.
- 60 gramos de mantequilla.
- Sal y pimienta.

Preparación: Dore en mantequilla, la zanahoria y la cebolla. Incorpore el tomate y cocine durante 2 minutos. Espolvoree con harina y cocine hasta que tome el color oscuro.

Agregue el fondo, el bouquet garni, el ajo y los pies de champiñón. Cocine a fuego bajo durante 25 minutos. Pasar por un colador de tela y reservar.

Salsa Veloute

Es una de las salsas más populares y sirve de base para otras salsas más complejas se la utiliza para acompañar carnes, croquetas, pollo, panes, es muy similar a la salsa bechamel que tiene como fondo caldo de carne.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de roux.
- ½ taza de fondo claro de ave.
- ½ taza de crema de leche.
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta blanca
- 1 pizca de nuez moscada.

Preparación: En una olla caliente la crema de leche y el fondo claro de ave. Agregue la sal, la pimienta y la nuez moscada y revuelva hasta incorporar los ingredientes. Agregue poco a poco la roux batiendo constantemente para evitar la formación de grumos.

Salsa Holandesa

Es una salsa delicada y succulenta propia de la gastronomía francesa, su uso es muy común con pescados y verduras, es una emulsión grasa en huevo casi parecida a la mayonesa, pero en este caso no lleva aceite, lleva mantequilla que la hace un poco más delicada se toma caliente, pues en la preparación tradicional se elabora al baño maría, e incluso se gratina encima del alimento.

Ingredientes:

- 1 ½ cucharadas de jugo de limón.
- ¾ de taza de mantequilla.
- 3 yemas de huevo.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta.

Preparación: Mezcle el zumo de limón con un tercio de la mantequilla y las tres yemas, bata bien hasta obtener una pasta suave. Vierta en una olla y cocine al baño de María durante 5 minutos. Agregue el otro tercio de la mantequilla y cocine durante dos minutos más. o Adicione el resto de la mantequilla, la sal y la pimienta.

Salsa Pomodoro

Ingredientes:

- 3 cucharadas de roux
- 1/2 libra de tocineta.
- ½ tazas de tomates pelados y picados.
- 3 tazas de agua.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 hoja de laurel.
- ½ rama de apio.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ¾ de taza de cebolla cabezona finamente picada.
- 1 diente de ajo macerado o ¼ de cucharada de pimienta.
- ¼ de cucharada de paprika.
- ¼ de cucharadita de azúcar.
- 4 cucharadas de leche.
- 2 cucharadas de crema de leche.

Preparación: En una olla dore a fuego medio la tocineta y la cebolla con el aceite. Agregue el agua, los tomates, la sal, el laurel, el apio, el diente de ajo, la pimienta, la paprika, y el azúcar, cocine por 20 minutos. Retire la tocineta, el laurel y el apio, y licue los tomates y la cebolla con el agua en que los cocino. Devuelva el líquido a la olla, agregue la leche y la crema de leche y la roux, deje hervir a fuego lento revolviendo constantemente por 5 minutos.

Salsa inglesa

Ingredientes:

- 3 tazas de leche.
- 4 cucharaditas de fécula de maíz.
- 2/3 de taza de azúcar.
- 4 yemas de huevo.

Preparación: En una taza vierta 1/2 taza de leche y disuelva la maicena. Ponga el resto de la leche en la olla hierva a fuego medio y agregue mezcla de maicena. Cocine hasta que la mezcla espese y retire del fuego. Aparte en un recipiente hondo bata las yemas de huevo y adicione gradualmente a la preparación de leche, revolviendo bien todo el tiempo. o Agregue el azúcar, y revuelva hasta disolver (Sandoval, 2011).

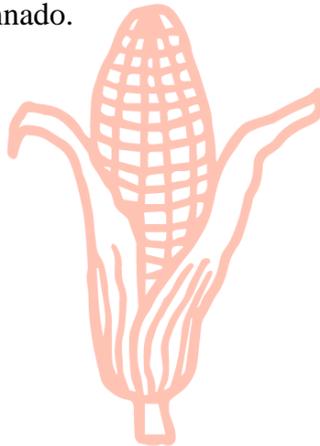
Aprendizaje basado en el pensamiento

Es momento de prestar atención al proceso creativo del estudiante, en esta unidad es parte fundamental estar abierto a las opiniones, ideas, propuestas, etc., que brinden los alumnos, ya que es su oportunidad de demostrar su ingenio gastronómico.

Para incentivar este proceso puede presentar a los estudiantes ingredientes nuevos o extravagantes, así como también incluir productos de temporada o nativos de la zona donde se encuentre. Como docente tendrá la labor de escuchar y corregir a los estudiantes en caso de cometer errores, también puede anticiparse a ellos.

Una buena opción para empezar es la elaboración de mayonesa, proponga a los alumnos preparar una mayonesa de color o sabor picante, incorpore un ingrediente extra al cual encuentren una utilidad dentro de la salsa, también puede proponer remplazar ciertos ingredientes por otros, etc., todo lo antes manifestado influye en el pensamiento de los estudiantes y estimula sus funciones de imaginación y creatividad que, al involucrarlos en la elaboración directa del alimento se produce el anhelado aprendizaje significativo.

Deje que los estudiantes experimenten a libertad, proporcione información y aclare dudas, al final habrá un espacio para que todos conozcan el producto terminado, con ello puede fortalecer la confianza del alumnado.



AUTOEVALUACIÓN V

1. Mencione los ingredientes para elaborar una salsa vinagreta

2. Complete el texto con las palabras del cajón:

ácido	potencie	marinar	aceite
-------	----------	---------	--------

Salsa vinagreta de las cuales se derivan respectivamente: aioli, roûlle, andaluza, remoulade, tártara, rusa, y la anchoyade, gribiche, ravigote, dicha salsa hace que su uso _____ y engalane los platos con matices de sabor, las vinagretas son una mezcla de un líquido _____, vinagre o limón y un medio grado por lo general _____, es ideal su uso en ensaladas con pescado, carne, arroz o pasta con verduras a la parrilla otra función importante de la vinagreta es _____ carnes, pescados o quesos.

3. Responda:

En qué tipo de preparaciones se utiliza la salsa Bechamel

La salsa española que tipo de ingredientes contiene

Al reemplazar el aceite por mantequilla que tipo de salsa se obtiene

4. Las salsas calientes se dividen por su color en dos, cuales son:

5. Explique los siguientes enunciados

Por qué la mayonesa no puede servirse caliente

Por qué algunas salsas se cocinan a baño María

UNIDAD VI: ELABORACIÓN DE PLATOS FRÍOS

SUKTA NIKI VI. Chiri mikunata ruray

Objetivo: Elaborar variedad de platos fríos considerando las diversas técnicas gastronómicas.

Introducción

Con la unidad VI se trabajará la metodología denominada “Aprendizaje basado en competencias” donde el estudiante deberá demostrar sus capacidades y su desenvolvimiento adecuadamente para poder avanzar, esto se determinará a través de una evaluación de destrezas, competencias o conocimientos lo que garantizará su aprendizaje y asimilación de información.

El aprendizaje basado en competencias es un enfoque de la educación que se centra en la demostración de los resultados de aprendizaje deseados como el centro del proceso de aprendizaje del estudiante. Se refiere principalmente a la progresión del estudiante a través de planes de estudio a su propio ritmo, profundidad, etc. Como han demostrado las competencias, los estudiantes continúan progresando (Domingo, 2016, pág. 1)

Aprendizaje basado en competencias

Para garantizar que la metodología de la unidad se está cumpliendo el docente debe realizar **evaluaciones de cada subtema**: Mise en place, carta o menú y montaje de platos, estas pueden realizarse de forma pragmática. Se analiza el desenvolvimiento de los estudiantes verificando que cada ejecute los procesos correctamente, con ello puede avanzar al siguiente contenido o unidad.

Contenido

MISE EN PLACE

Es la recopilación de los distintos ingredientes en recipientes, los alimentos se pican y se miden en cantidades para ser utilizados previamente para la prestación del servicio, esto permite preparar distintos menús en corto tiempo.

Para llevar a cabo el Mise en place se requiere de varios utensilios y herramientas que van desde cucharas, cuchillos, cucharones, así mismo se preparan los ingredientes y alimentos necesarios para elaborar las preparaciones.

Los **elementos** que integran inicialmente se presentan desde la receta, con ella es posible premeditar los alimentos e ingredientes que se utilizarán, en esta parte se incluyen las herramientas o menaje, se continúa por preparar los platos y cuencos donde se colocarán los alimentos, cuando se pique o corte los ingredientes se procede a medirlos y ponerlos en los recipientes. Cuando se requiera de salsas o caldos deben cocerse antes de iniciar el servicio formando parte del mise en place. También se incluye la limpieza y la organización de los utensilios fuera y dentro de la cocina.

Organización del trabajo operativo

Para llevarse a cabo el Mise en place se deben seguir distintos pasos que se mencionan a continuación:

- Comprobar que los ingredientes necesarios para elaborar las recetas estén disponibles.
- Preparar los alimentos lavándolos, cortándolos y calculando las medidas.
- Colocar los ingredientes picados en los recipientes poniendo primero el que más se va a utilizar.
- Poner cerca y de forma ordenada los utensilios que se van a utilizar.

Productos por utilizarse

En el mise en place se utilizan todo tipo de alimentos realizando cortes de verduras, proteínas animales, mariscos, salsas, alimentos precocinados, etc. Como medida de seguridad es un requisito pensar en los peligros que puede representar los organismos naturales que se encuentran en los alimentos crudos, en este sentido se ponen en marcha las Buenas Prácticas de Manufactura que proporcionan requisitos elementales para manipular los productos alimenticios de forma segura, Norma Food (2016) menciona que se involucran actividades como:

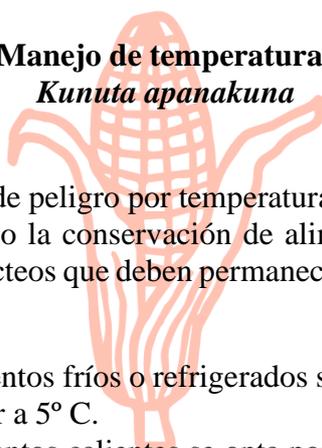
- **Planificar la producción:** se verifica la existencia de los alimentos en buen estado, así como el espacio que se dispone en la cocina para realizar las preparaciones y evitar la contaminación cruzada.
- **Lavar y desinfectar los alimentos:** los ingredientes crudos que vienen del campo deben limpiarse de su contaminación natural a través del lavado y la desinfección con lejía apta para el uso alimentario.
- **Evitar las cocciones a medias:** algunos alimentos suelen dejarse a medio cocer para terminar su comida a la hora de servir el plato, no obstante, se debe cuidar el tiempo que pasa este alimento en el recipiente ya que muchos alimentos contienen carga microbiana que continúa su desarrollo gracias a la temperatura.
- **Controlar los niveles de enfriamiento:** los productos cocinados que vayan a refrigerarse pueden permanecer en el ambiente hasta dos horas mientras adquieren la temperatura para refrigeración, luego de eso deben incluirse en el congelador o nevera según vaya a usarse.
- **Control de caducidad y rotación:** para ello se debe etiquetar la fecha de refrigeración o congelación, de ese modo se puede controlar la caducidad de los alimentos, este proceso se determina previamente en el establecimiento, ahí se determina el tiempo que pueden durar los ingredientes dentro de la nevera.

TABLA DE REFERENCIAS DE CADUCIDADES	
TIPO DE PRODUCTO	CADUCIDAD MÁXIMA RECOMENDADA
Productos cocinados enfriados.	3 días
Productos cocinados y posteriormente envasados al vacío.	5 días
Productos cocinados al vacío.	Máximo 10 días
Productos crudos envasados al vacío	2 días
Productes cuinats envasats i congelats	1-3 meses (congelación)
Salsas a base de huevo	1-2 días
Carnes y pescados picados	1 día
Verduras crudas cortadas	1-3 días
Carnes crudas y/o marinadas	1-2 días

Fuente: Norma Food (2016)

- **Etiquetar los contenidos alérgenos:** habitualmente las salsas o preparaciones individuales pueden contener alérgenos que son difíciles de recordar cuando pasa el tiempo, por ello es importante identificar su contenido previo a su descongelamiento.
- **Controlar la cadena de frío:** esta se considera una medida preventiva de congeladores y neveras donde se verifica su temperatura.
- **Preservar alimentos:** los recipientes deben contener tapa para evitar contaminaciones cruzadas y cada vez que se termine el contenido de su interior deben lavarse antes de rellenarse.
- **Establecer el uso de las neveras:** para separar y evitar contaminaciones cruzadas se distribuye los productos según su naturaleza siempre que sea posible.
- **Hábitos higiénicos:** principalmente para los trabajadores que manipulen los alimentos, estos se determinan en la unidad V. Se debe procurar el lavado de manos cada que se manipule un alimento, la higiene y desinfección de las instalaciones separando el área limpia del área sucia, limpieza de utensilios, cambio de instrumentos, etc.

Manejo de temperaturas *Kunuta apanakuna*



Dentro de la cocina hay zonas de peligro por temperatura, aquellas que sean superiores a 5°C hasta 57°C ponen en riesgo la conservación de alimentos como la carne, el pollo, huevos, pescado y productos lácteos que deben permanecer el menor tiempo en este rango de temperatura.

- Para mantener los alimentos fríos o refrigerados se debe colocarlos en la nevera a una temperatura inferior a 5° C.
- Para mantener los alimentos calientes se opta por mantener el producto a 51°C o más.
- Para recalentar un alimento se requiere temperaturas superiores a 73°C.

Para medir un alimento en cocción la mejor forma de hacerlo es con un termómetro que mida el punto de cocción, el color no es un indicador de cocción, por ello se debe colocar el termómetro en el centro para verificar su cocción.

Normativas de Buenas Prácticas de Manufactura *Ally ruraykunapak Kamuk*

Los establecimientos que procesan alimentos están sometidos a un registro sanitario mediante la calificación de Buenas Prácticas de Manufactura realizado por un Organismo de Inspección acreditado quienes verifican las condiciones mínimas básicas de:

Las instalaciones, su localización, diseño y construcción que permita la limpieza y desinfección, libre de sustancias tóxicas y de fácil mantenimiento, estas incluyen:

- Pisos, paredes, techos y drenajes.
- Ventanas, puertas y otras aperturas.
- Escaleras, elevadores y estructuras complementarias.

- Instalaciones eléctricas y redes de agua.
- Iluminación.
- Calidad de aire y ventilación.
- Control de temperatura y humedad ambiental.
- Instalaciones sanitarias.

Los utensilios y equipos acorde al servicio y tipo de alimento, estas deben estar acondicionadas y monitoreadas con regularidad para evitar peligros.

Las obligaciones del personal que manipulen los alimentos de forma directa o indirecta, estos deben:

- Mantener la higiene y cuidado personal
- Estar capacitado
- Llevar uniforme adecuado, delantales o vestimenta.
- Lavado y desinfección de manos.

Las materias primas e insumos deben poseer las condiciones mínimas dónde están libres de microorganismos patógenos o sustancias tóxicas, se someten a inspecciones y control de condiciones de recepción y almacenamiento en recipientes seguros que deben conservarse en condiciones óptimas de tiempo y temperatura.

Las operaciones de producción para preparar un alimento a través de:

- Técnicas y procedimientos
- Operaciones de control
- Análisis de las condiciones ambientales
- Medidas de prevención contra la contaminación
- Reproceso de alimentos cuando sea seguro, caso contrario deben desecharse cuando se pierde su vida útil.

El envasado, etiquetado y empaquetado del producto que incluya:

- Identificación del alimento
- Seguridad y calidad
- Lavado y esterilizado para la reutilización de envases.
- Embalaje de alimentos o cajas para evitar la contaminación

El almacenamiento, distribución, transporte y comercialización donde se revisan:

- Condiciones óptimas de las bodegas
- Control del clima de almacenamiento
- Revisión de la infraestructura donde se almacena el alimento
- Condiciones de manipulación y transporte.
- Condiciones óptimas para alimentos fríos.

Todos los ámbitos antes mencionados se encuentran establecidos y ampliados en artículos de la Norma Técnica Sustitutiva de Buenas Prácticas de Manufactura para alimentos procesados de la Agencia Nacional de regulación, control y vigilancia sanitaria – ARCSA del Ministerio de Salud Pública (2015).

Carta o Menú

Yuyakillkalla, Mikunakuna

Balanzino (2020) señala los elementos de composición de la carta o menú que se entregará al comensal una vez que haya tomado asiento, es la comunicación de la oferta gastronómica que el restaurante tiene a la venta y por lo cual muchos clientes tienden a regresar. Un detalle que cuidar es la limpieza de la carta, así también debe cambiarse según la temporada en la que los productos o alimentos varían, por ende, las preparaciones también cambian y el cliente debe estar informado de los platos que se están sirviendo.

Los elementos para considerar en la carta o menú son:

1. **Oferta gastronómica:** esta es determinada por el jefe de cocina, se basa en los platos o bebidas que se destinan a servir, a base de eso se construye la carta.
2. **Secciones:** se ordenan los platos de forma sencilla para que sean prácticos para el comensal, se incluyen platos para compartir, aperitivos, carnes o pescados y finalmente los postres o bocaditos.

Primer grupo	Entradas: compuestas por ensaladas, ahumados, caviar, patés, aperitivos fríos y calientes.
Segundo grupo	Cremas, sopas y consomés
Tercer grupo	Pastas, arroces, huevos
Cuarto grupo	Pescados y mariscos
Quinto grupo	Carnes, aves y caza
Sexto grupo	Guarniciones
Séptimo grupo	Postres y helados

Nota: adaptado de Balanzino (2020).

3. **Precios:** según el gasto que tenga con el personal, servicios básicos, gas, etc., se marca el precio para la venta, considerándose un elemento importante en la carga.
4. **Sugerencias:** son las recomendaciones gastronómicas para el cliente, se puede adjuntar una hoja individual al menú donde se incluyan platos, productos de temporada que cambian cotidianamente.
5. **Claridad y diseño:** incluye colores claros acorde al establecimiento y letras claras de buen tamaño.
6. **Colocar platos rentables e insignias del restaurante:** con ello se da recomendaciones y se llama la atención del lector.
7. **Información del local:** se deben incluir el nombre, insignia, logotipo, datos informativos como la dirección, teléfonos, redes sociales y página web del negocio.
8. **Alérgenos:** junto a cada plato se incluyen los alérgenos que contenga la preparación.
9. **Carta de niños:** es un apartado en el que se incluyen los platos para los comensales más pequeños.
10. **Carta de postres:** se puede aumentar los ingresos incluyendo al menú dulces y postres donde el cliente llega a gastar más.
11. **Carta de bebidas:** puede ser amplia y tiene la ventaja de no ser perecedera, se organizan las bebidas acordes a la oferta gastronómica y el gusto de los clientes.

Montaje *Churana*

El montaje es la presentación de los alimentos ordenados intencionalmente para estimular los órganos sensoriales y sensitivos de los comensales y de esa forma incentivar su consumo. Sirve para expresar y reflejar el arte del chef.

Características para el montaje de platos

Los elementos que se requieren para un buen montaje de platos son:

Equilibrio: es la armonía de todos los elementos del plato, se realizan combinaciones tomando en cuenta los colores, la forma, las texturas y el tipo de cocción y los sabores de los alimentos.

Unidad: es la cohesión de los alimentos cuando combinan y no se estorban, con ello se logra que el comensal mantenga su visualización en el plato y se evitan distracciones.

Punto focal: es una parte específica del plato que más llamará la atención, sin embargo, se relaciona con los otros componentes.

Flujo: es el seguimiento del plato y la manera en la cual el comensal tomará los alimentos del que está compuesto.



Fuente: Institut Paul Bocuse, s.f.

Para la presentación de la comida es de vital importancia las **texturas** que posee cada alimento, estas se perciben gracias a los órganos sensoriales, varían desde suaves, húmedas, crocantes, y otras más que se adquieren según el tipo de cocción o la técnica que se implemente, mezclando esas texturas es posible agregar variedad al plato sin aburrir al comensal.

Un tema importante en el emplatado y su textura son las salsas, es preciso saber cómo usar los instrumentos para realizar las formas o figuras correctas, puede usarse brochas, cucharas, manga pastelera, entre otros, siempre y cuando se pueda presentar un plato equilibrado y armónico que atraiga la vista del comensal.

Cremosidad y volumen: se consigue agregando una lágrima de crema o salsa que tengan bastante cuerpo, es importante la consistencia que tenga el líquido para poder ejecutar

adecuadamente, para ello se sirve una cuchara grande de salsa en el plato y con el lomo de la cuchara se extiende la salsa hacia un lado.

Consistencia: las salsas pueden agregarse usando una brocha de silicona que se unta en el plato, con ello se realizan líneas o pinturas idóneas para decorar el plato.

Estructura y volumen: para dar estas características se necesita compotas, jaleas o mermeladas que, en conjunto con la manga pastelera pueden formarse lunares o puntos.

Espejo: para las salsas líquidas difícil de darles una forma pueden colocarse cubriendo levemente la superficie del plato, hay que cuidar la cantidad para que no llegue parecer una sopa.

Reducciones: se implementan en el plato a modo de gotas, espirales girando el plato o líneas, se puede usar un biberón para ello.

Altura: son los relieves y formas altas en el plato, son usadas para ser el punto focal y alcanzar el flujo y brindar un lado arquitectónico en la preparación. Se debe cuidar que la estructura sea sólida sin que se derrumbe a la hora de servirse, para ello se emplean pinzas, hojas, flores comestibles, brotes, etc.

Dimensión: se puede dar perspectivas que sean atractivos y estimulantes para la visión. Pueden usarse estructuras cilíndricas o los huesos de las chuletas expuestos hacia arriba.

Color: con él se llega a abrir el apetito ya que son muy llamativos a la vista, usa colores brillantes pero naturales de los alimentos.

Forma: la geometría en los alimentos es un aspecto que tiene que cuidarse, hay que evitar que todos los alimentos sean cuadrados, enteros o redondos, pequeños o grandes, lo importante es mantener la armonía para no aburrir.

Sabores y especias: esto depende mucho del método de cocción donde pueden usarse las especias y condimentos, hay que usar mezclas funcionales, una buena opción es combinar sabores magros con sustanciosos, ácidos con dulces y sabores ahumados con agrídulces.

La Universidad San Ignacio de Loyola da 8 consejos innovadores y prácticos para el montaje de platos que son:

1. **Proyectarse:** para ello pueden realizarse bocetos antes de la preparación, así se proyectará la idea que se quiere presentar.
2. **Evitar sobrecarga o simplicidad:** hay que cuidar que la comida no tenga sobrecarga de dulce o esté empalagosa, así mismo hay que cuidar los elementos visuales.
3. **Creatividad con los colores:** combinar colores da perspectiva, los alimentos tienen color natural y con la cocción puede cambiar.
4. **Combinar texturas:** sentir las texturas da satisfacción al comer, se experimentan nuevas sensaciones capturando el sentido del gusto del cliente.
5. **Platos especiales:** es indispensable escoger la vajilla adecuada según la porción, el material, el color, etc.
6. **Contrastar temperaturas:** usar salsa caliente sobre un alimento congelado es un atractivo visual para la comida que se sirve.

7. **Investigar en revistas y libros actuales:** con ello se puede estar al tanto de las tendencias gastronómicas, lo aprendido se puede poner en práctica para realizar nuevas creaciones y tener otra perspectiva sobre el montaje.
8. **Práctica:** con ello se puede alcanzar la perfección técnica y del pulso para realizar un buen montaje, con la práctica también se puede generar un estilo propio y distintivo en la decoración.



AUTOEVALUACIÓN VI

1. Escriba con sus propias palabras una definición del mise en place

2. Organice los pasos para llevar a cabo el mise en place

	Colocar los ingredientes picados en los recipientes poniendo primero el que más se va a utilizar.
	Preparar los alimentos lavándolos, cortándolos y calculando las medidas.
	Poner cerca y de forma ordenada los utensilios que se van a utilizar.
	Comprobar que los ingredientes necesarios para elaborar las recetas estén disponibles.

3. Mencione 4 acciones elementales para manipular los productos alimenticios de forma segura:

4. Complete el texto según la temperatura que corresponda

Para mantener los alimentos fríos o refrigerados se debe colocarlos en la nevera a una temperatura inferior a ____ ° C.

Para mantener los alimentos calientes se opta por mantener el producto a ____ ° C o más.

Para recalentar un alimento se requiere temperaturas superiores a ____ ° C.

5. Las buenas prácticas de Manufactura verifican las condiciones mínimas básicas de, mencione 4:

6. Escriba el término al que hace referencia la descripción de los elementos del montaje de platos

_____ es la armonía de todos los elementos del plato, se realizan combinaciones tomando en cuenta los colores, la forma, las texturas y el tipo de cocción y los sabores de los alimentos.

7. _____ es una parte específica del plato que más llamará la atención, sin embargo, se relaciona con los otros componentes.

8. _____ es el seguimiento del plato y la manera en la cual el comensal tomará los alimentos del que está compuesto.

9. _____ es la cohesión de los alimentos cuando combinan y no se estorban, con ello se logra que el comensal mantenga su visualización en el plato y se evitan distracciones.

10. Una con líneas los elementos de la carta o menú con su descripción:

Oferta gastronómica	Incluye colores claros acorde al establecimiento y letras claras de buen tamaño.
Claridad y diseño	Esta es determinada por el jefe de cocina, se basa en los platos o bebidas que se destinan a servir, a base de eso se construye la carta.
Colocar platos rentables e insignias del restaurante	son las recomendaciones gastronómicas para el cliente, se puede adjuntar una hoja individual al menú donde se incluyan platos, productos de temporada que cambian cotidianamente.
Secciones	Se deben incluir el nombre, insignia, logotipo, datos informativos como la dirección, teléfonos, redes sociales y página web del negocio.
Alérgenos	junto a cada plato se incluyen los alérgenos que contenga la preparación
Sugerencias	Según el gasto que tenga con el personal, servicios básicos, gas, etc., se marca el precio para la venta, considerándose un elemento importante en la carga.
Información del local	con ello se dan recomendaciones y se llama la atención del lector.
Precios	Se ordenan los platos de forma sencilla para que sean prácticos para el comensal, se incluyen platos para compartir, aperitivos, carnes o pescados y finalmente los postres o bocaditos.



MÓDULO 2 ISHKAY NIKI YACHAKUNA

PRODUCCIÓN CULINARIA YANUYKTA PUKUY

Segundo y Tercero de Bachillerato
Ishay, Kimsa Chawpiyachay

Objetivo del Módulo formativo: Elaborar la producción culinaria mediante la utilización de las técnicas gastronómicas.

UNIDAD I: MISE EN PLACE DEL ÁREA PRODUCTIVA SHUK NIKI I. MISE EN PLACE PUKUY UKUMANTA

Objetivo: Elaborar las preparaciones iniciales y básicas del área de trabajo como cortes, deshueses, fileteados, salsas y fondos.

Introducción

La metodología para trabajar esta unidad es el **Aprendizaje basado en problemas**, con ello se pretende mostrar al estudiante un problema que permite generar conocimientos a través de la búsqueda de soluciones, estos conocimientos pueden aplicarse dentro y fuera del aula de clases.

Es un método didáctico, que cae en el dominio de las pedagogías activas y más particularmente en el de la estrategia de enseñanza denominada aprendizaje por descubrimiento y construcción, que se contrapone a la estrategia expositiva o magistral. Si en la estrategia expositiva el docente es el gran protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje, en la de aprendizaje por descubrimiento y construcción es el estudiante quien se apropia del proceso, busca la información, la selecciona, organiza e intenta resolver con ella los problemas enfrentados. El docente es un orientador, un expositor de problemas o situaciones problemáticas, sugiere fuentes de información y está presto a colaborar con las necesidades del aprendiz. (Restrepo Gómez, S.F, pág. 10)

Contenido

Mise en place en: tubérculos, verduras, verduras de hoja, hortalizas, legumbres y frutas

Mise en place kaykunapi: sapikunapi, wayllamikunakunapi, wallamikuna pankapi, mikunayuyukuna, muyukuna, mishki murukuna, pitikuna, ruray tiksichanikuna

A continuación, se presentan varias opciones para realizar el mise en place de estos alimentos y así ahorrar tiempo y espacio.

- Corta la cebolla, viértela en un recipiente hermético con agua y jugo de limón y sumérgela. Te durará para toda la semana además de suavizar su sabor. Así no tendrás que cortar cebolla cada vez que vayas a cocinar.
- Corta en bastones pimientos, zanahoria, apio y viértelos en un recipiente hermético. De esta manera tendrás por adelantado el trabajo si alguna receta necesita que los cortes en dados o en picado fino.
- Lava, desinfecta la lechuga y déjala secar al aire libre. Envuélvela en papel de cocina para preservarla.
- Si compras frutas enteras como sandía, papaya, melón o piña, aprovecha para pelarlas, cortarlas en cubos y depositarlas en un recipiente hermético. Esta fruta te servirá para toda la semana.
- Lava y desinfecta los jitomates. Enseguida, pon a hervir agua y realiza una cruz en la base de cada jitomate. Sumerge los jitomates en el agua durante un minuto. Luego, retira la piel con los dedos y conserva los tomates dentro de un recipiente hermético. No solo te servirán para preparar ensaladas y estofados durante toda la semana, sino que también podrás preparar salsas. (Chef Oropeza, 2017)

Mise en place en: aves, cárnicos, cerdo, pescados redondos y planos, mariscos

Mise en place kaykunapi: pakpayukunapi, aychakunapi, Kuchi aychapi, rumpa chaluwapi, pampa chaluwakunapi, mamakucha wiwakunawan

Para manejar carnes es preciso llevar un correcto descongelamiento, lento y en refrigeración, para de esta manera realizar su respectivo proceso y adelanto de producción. Una vez finalizado el proceso de mise en place, llevamos los alimentos elaborados a refrigeración nuevamente para que se disponga su uso (Cevallos, 2016).

Características

La Carne

Guacho (2017) refiere que el color característico se debe a la mioglobina, es el principal pigmento encargado de dar el color rojizo a las carnes provenientes de ganado bovino y porcino, varios compuestos que alteran el color en menor cantidad es la hemoglobina y la vitamina B12. Su color depende principalmente de algunos factores como la raza, edad, tipo de músculo, género y alimentación. Se considera un nivel de mioglobina variado entre las especies animales que va desde: ganado bovino de entre 0.3-1% y ganado porcino de entre 0,04-0,06%. La res es sacrificada en un estimado de 2 años mínimo.

Aves

La carne de aves por lo general se caracteriza por ser de un alto contenido nutricional, al pertenecer al grupo de lo que se considera carnes magras, es decir, tiene un alto contenido de proteínas y un bajo contenido de grasa. Este tipo de carne también es llamada carnes blancas refiriéndose al color que presenta la carne del pollo, aunque cuando hablamos de la carne de aves, dependiendo de la especie y la forma que se obtiene bien sea por cría o por caza, este color se torna más oscuro llegando a ser grisácea y amarillenta. Es necesario destacar que este tipo de carne es de fácil digestión por lo que es recomendada en caso de enfermedades como la gastritis. Las aves se sacrifican comúnmente a los 6 meses. (Castellanos, 2018).

Cerdo

Hay dos tipos de cerdo: el blanco y el ibérico. El primero supone un mayor rendimiento y su carne es más magra. El segundo que se alimenta con bellotas y se cría en pasto de monte, se utiliza para los embutidos y su carne es muy preciada y cotizada, la carne de cerdo es rica en proteínas, 20% del total de su composición aproximadamente, así puede aportar 110 calorías por cada 100 gramos, sin embargo, la hamburguesa tiene un aporte calórico de 240 calorías.

La grasa es el nutriente que más varía y depende también de la especie, el sexo, la edad y el corte de la carne, el cerdo se sacrifica pasado los 9 meses de edad. Se localiza justo por debajo de la piel, de modo que determinados cortes la pueden eliminar. Contiene ácidos grasos omega 3, con lo que influye en el correcto desarrollo del sistema nervioso, previene el riesgo cardiaco y disminuye la presión arterial. No aporta vitaminas liposolubles, a excepción del hígado que posee vitaminas A y D, también contiene vitamina B1 y B12 diez veces mayores que en otras carnes. (Gimferer, 2012).

Pescados

El pescado es un alimento rico en proteínas, contiene aminoácidos esenciales y es rico en ácidos grasos insaturados, vitaminas y minerales adecuados para el consumo humano.

Mariscos

Los mariscos son menos digeribles que los pescados, pero poseen un valor nutricional similar al pescado magro. Tienen proteínas de alto valor biológico, tal como las de la carne y los huevos con minerales como el calcio, magnesio, fósforo y omega 3. (Araneda, 2020).

Técnicas de cocción

Existen un sinnúmero de técnicas de cocción en el proceso culinario las cuales pueden “transformar química y físicamente la textura, composición y valor nutritivo de los alimentos, mediante la acción del calor, haciendo la comida más digerible y apetecible y aumentando la seguridad y vida útil de los alimentos” (Instituto Tomás Pascual Sanz, 2020, p. 1).

Como técnicas culinarias tradiciones Salas (2015) describe tres tipos de técnicas de cocción que se explican a continuación:

Por concentración: Los alimentos sometidos a este tipo de técnicas experimentan altas temperaturas donde “los prótidos se coagulan en la superficie, formando una capa protectora que impide la salida de jugo que se intercambie cualquier nutriente o sabor, ya que se queda todo prácticamente en el interior del alimento utilizado” (Ruiz, 2017, p. 13), por ello es posible mantener la mayor cantidad de propiedades nutritivas dentro del producto manejado en la cocina. En este apartado destacan técnicas esenciales como saltar, risolar, hornear, asar, al vapor y fritura. Dentro de la técnica de asar se implementan herramientas como el espetón, parrilla, brasa, plancha y horno. Así mismo, en esta casilla de técnicas se incluye baño María, microondas, al vacío, costra comestible y costra no comestible.

Por expansión: A diferencia del anterior, este tipo de técnicas se desarrollan a partir del uso de agua fría la cual da paso al intercambio de nutrientes con el líquido donde se está realizando la cocción. El líquido restante posee el sabor y gran cantidad de los elementos

saludables que antes contenía el producto trabajado, por ello este resultante suele ser implementado en la elaboración de salsas. Son técnicas de expansión: hervir, blanquear, escalfar, confitar, guisar, pochado y reahogar.



Fuente: Técnicas culinarias (s.f)

Método mixto: Es una combinación entre los métodos anteriormente mencionados, en el que se asocia la concentración y la expansión dando como resultado técnicas como Poeler, gratinar, bresear y glasear.

La función principal de la cocción es hacerlos digeribles, en el proceso se eliminan bacterias naturales del alimento que se encuentran en su estado crudo, pero su principal función es alterar su textura, sabor, color o aspecto y su valor nutricional.

A continuación, se amplían las técnicas antes mencionadas según el método de cocción:

Asado: se coloca el alimento frente a la brasa o aire caliente con poca grasa, su cocción es a fuego lento y temperatura moderada la cual debe estar distribuida uniformemente por todo el alimento, de esa forma se forma la costra dorada característica de esta técnica manteniendo los jugos el interior. Se puede realizar en el horno, asador, parrilla y plancha.

El wok: es original de china que lleva el nombre del utensilio que usa para cocinar el alimento, es un sartén ligero con tapa y rejilla que permite cocinar rápidamente el alimento a altas temperaturas lo que permite mantener el valor nutricional y el término “en su punto”, los alimentos cocinados con esta técnica generan una corteza bien cocida con el interior caliente, pero sin estar completamente cocido.



Fuente: Sabor Gourmet, 2018.

Salteado: para esta técnica se incorpora aceite, una vez caliente se vierte los alimentos previamente cortados lo que hace que se cocinen y terminen crujientes.

Fritura: emplea mucho más aceite que en el salteado, una vez que esté bien caliente se introduce el alimento y se baja un poco la intensidad del fuego, esto hace que el ingrediente se torne dorado. Al final se coloca el alimento sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Guisar, cocer y preparar al vapor: es la cocción del alimento a fuego lento, se implementa agua o caldos para que el ingrediente se cocine dentro de este. (Nieto, 2014)

Temperatura

Para garantizar que un alimento esté a término o correctamente cocido es vital regular su temperatura interna y el tiempo de cocción y reposo, ya que si permanece expuesto demasiado tiempo empieza a perderse humedad y valor nutricional. En la tabla se detalla el alimento, su tiempo de reposo y la temperatura interior que debe alcanzar para estar adecuadamente cocinado.

Alimentos	Tipo	Temperatura interior (°F)
Carne molida y mezclas con carne	Res, cerdo, ternera, cordero	160
	Pavo, pollo	165
Carne fresca de res, ternera, cordero	Filetes, asado, chuletas Tiempo de reposo: 3 minutos	145
Carne de aves	Todas las aves de corral (pechugas, aves enteras, patas, muslos, alas, carne de ave molida, menudos y relleno)	165
Cerdo y jamón	Cerdo fresco, incluido jamón fresco Tiempo de reposo: 3 minutos	145
	Jamón precocido (para recalentar) Nota: recaliente los jamones cocidos empacados en plantas inspeccionadas por el USDA a 140°F	165
Huevos y platos a base de huevo	Huevos	Cocinar hasta que la yema y la clara estén firmes
	Platos a base de huevo (como frittata, quiche)	160
Sobras y guisados	Sobras y guisados	165
Mariscos	Pescado con aletas	145 o cocinar hasta que la carne se vea opaca y se separe fácilmente con un tenedor
	Camarones, langosta, cangrejo y vieiras	Cocinar hasta que la carne se vea perlada o blanca y opaca.
	Almejas, ostras, mejillones	Cocinar hasta que las conchas se abran durante la cocción

Fuente: FoodSafety (2019)

Cortes *Kuchunakuna*

Las carnes proporcionan proteínas necesarias para una alimentación equilibrada y favorecen el correcto funcionamiento del organismo, estas se combinan con proteínas de origen vegetal aportando aminoácidos esenciales para el cuerpo, de esa forma los cortes de proteína animal varían según el peso y las cantidades proteicas.

Cerdo	
Corte	Proteínas
Corte magro	20
Corte semigraso	16,6
Chuleta	15.4
Lomo	20
Paletilla	21,5
Solomillo	21
Panceta	12.5
Cordero	
Chuleta	18
Pierna y paletilla	17,9
Vacuno	
Corte magro	20,7
Corte graso	16,7
Chuleta	17
Solomillo	18,2

Nota: adaptado de Carne y Salud (2015)

Las carnes tienen una categoría que es importante conocer para ello se toma en cuenta las características de la carne y su cantidad, esto le proporciona a la proteína la calidad necesaria para determinar su categoría, de ese modo se identifican:

- **Carne extra:** es la proteína jugosa que puede tener muchas formas y dan un buen rendimiento en cuanto a cantidad, por ejemplo: el solomillo y el lomo.
- **Carne de primera:** se diferencia por ser magra, con muy poca grasa, sin venas, nervios o cartílagos, por ejemplo: la babilla, la tapa, etc.
- **Carne de segunda calidad:** son proteínas más secas y duras, se usan para estofados, son un ejemplo: la espaldilla, paleta, cadera y jarrete.
- **Carne de tercera calidad:** tienen alta cantidad de grasa, venas y nervios que se usan para picar y brasear, por ejemplo: la falda y el pecho.

Existen otros cortes culinarios, los más comunes son:

- **Filete o bife:** es la carne roja o de pescado bien rebanado.
- **Escalope:** es carne sin hueso que se cocina rápidamente.
- **T-bone:** es un corte con hueso en forma de T que se prepara a la parrilla.
- **Medallón:** tiene forma circular con 1 pulgada de grosor.
- **Filete miñón:** son tiras de carne delgadas.

Los cortes de carne pueden tener distintos nombres según la zona o el país donde se encuentre, por ejemplo, un lomo también es conocido como filete en tiras, filete de solomillo club o filete en tiras de Nueva York.

Existen diferentes tipos de aves, algunas son idóneas para hacer sopas y otras se cocinan muy rápido.

Pollo

Tiene carne tierna firme y jugosa y es un ave muy versátil, sirve para asar, guisar, dorar a la plancha, freír y se puede aprovechar todas las partes del ave, desde la carcasa hasta las patas.

Tipos de cortes

Menudos: son las partes aprovechables y comestibles del pollo que no son carne propiamente, como el cuello, el hígado. Se les suele retirar la piel y se usan para cocinar fondos.

Cuartos delanteros: también conocidos como pechugas y alas son utilizadas en cocina va desde freír, asar, fondos y se encuentran los siguientes cortes.

Suprema de pollo: es el cuarto delantero sin los huesos del tórax con el hueso de la alita y la carne que le rodea que es usada para saltar o asar.

Troceado: se realiza cortando la pechuga de forma transversal y se utiliza, sobre todo, para salteados y arroces.

Filete: se consiguen abriendo la pechuga por la mitad, como si fuera un libro, pueden ser empanados y a la plancha.

Alitas: son como su nombre lo indica, las alas del pollo, desde la base del hueso.

Cuartos traseros: es la parte inferior del pollo y también se dividen en las siguientes piezas

Muslo: también conocido como jamoncito se suelen comer entero y con piel se fríen o salteados.

Contramuslo: suele estar unido al muslo, pero se puede separar a la hora de cocinarlo.

Pato

El pato junto con el pollo son aves con más grasa, las partes más preciadas de este animal son las que están en su hígado y su piel con ellos se prepara el foie-gras y el confit y en cuanto a su carne se utiliza sobre todo la pechuga que se cocina poco para evitar que se seque.

Gallina

Es un ave que alcanza la edad adulta, por lo que su carne es más dura y fibrosa que otras. También es la carne de ave más grasa, tiene el doble del pollo y el triple que un solomillo de cerdo por lo que se convierte en un ingrediente adecuado para hacer sopas, caldos y pucheros.

Avestruz

El consumo de carne de avestruz actualmente es muy demandado ya que es tierna, baja en grasas y muy versátil.

Cerdo

Pierna trasera: se hornea y se hace de la carne maciza sin hueso partida en trocitos para guisados.

Chamorro: es la parte de la pierna, junto a los codillos, manitas y patas, se cocina al horno, como carnitas.

Lomo: es el costillar sin hueso, se cocina al horno en trocitos fritos, cocidos o simplemente en pequeños filetes.

Costilla: es la parte interior del lomo, se puede asar al carbón, a la plancha o prepararse en guisados, las costillas pueden ser aplanadas o sin aplanar, se corta en porciones individuales.

Falda: es la parte baja del cerdo, a un lado de la panza. Puede prepararse cocida y deshebrada.

Paletilla: es la parte alta de la pierna delantera, se corta en trozos para todo tipo de guisados.

Espaldilla: parte intermedia entre el costillar y la cabeza, se utiliza en trozos.

Espinazo: parte final del alto lomo, se utiliza en guisados, cocidos o fritos.

Res

Falda: es el corte que se ubica debajo del costillar y es parte de la panza de la res, no tiene hueso y su carne es bien fibrosa, jugosa en su exterior posee dos membranas que aparte de protegerla del calor de la brasa quedan bien a la parrilla.

Entraña: Es uno de los cortes característicos de los asados y para muchos muy sabrosa, se ubica de manera diagonal sobre las costillas de la res, es una carne magra, suave y con poca grasa.

Lomo vetado: Se extrae del lomo del animal, justo después del huachalomo. Es un corte alargado, grueso y rectangular, que tiene algunas vetas de grasa en su interior. Lo anterior le aporta una consistencia blanda y un toque destacable en su sabor. Se puede cocinar como pieza completa o ser cortada en bifés de entre 2.5 y 4 cm de grosor. Para aprovechar el sabor la cocción debe ir a 3/4.

Entraña: Corresponde a la parte periférica del diafragma del animal. Es un músculo blando que alcanza su punto de cocción de manera rápida, debido a que no es muy grueso. Hay dos tipos de entraña, entraña fina y entraña gruesa. La fina es más delgada, más tierna y posee más sabor que la gruesa, es por esto que se considera un mejor tipo de carne. Se puede cocinar entera o cortada en tiras, en ajiaco o estofado.

Palanca: Es un corte delgado, rectangular y sin grasa, que se caracteriza porque todas sus fibras musculares se encuentran ordenadas en la misma dirección, lo que ayuda al momento de querer cortar las fibras y ablandar el corte. Es común para parrilla, asado, cacerola y estofado.

Debido a sus bajas cantidades de grasa es considerada la carne más magra del animal, esto significa que contiene altos niveles de proteína y bajos niveles de grasa, por lo tanto, su consumo es más recomendable que el de otros tipos de corte.

Lomo Liso: Lo podemos ubicar en la espalda baja del animal. Se caracteriza por ser grueso, rectangular y por estar cubierto por una capa gruesa de grasa en la parte superior. Se puede preparar a la parrilla, al sartén o al horno, con un relleno de verduras.

Sobrecostilla: Es pequeño y de forma cuadrada, tiene poca grasa, algo de nervios y su consistencia es semi blanda. Es un corte muy versátil, ideal para estofados a la cacerola, al horno y a la parrilla. También se puede preparar a la cazuela, en empanadas o estofado. Se distingue por su color rosado oscuro.

Asado Carnicero: Se trata de un corte alargado con forma irregular, sus límites son la cabeza y el tapapecho. Tiene vetas fibrosas y algo de nervios. Lo podemos preparar a la cacerola, a la parrilla o al horno.

Filete: Es una pieza alargada, de poco grosor, muy blanda y de forma redonda. De este corte se extraen varios de los más populares platillos cárnicos como los medallones y la arrachera. Se puede cocinar a la parrilla, al horno, a la cacerola y al sartén.

Punta Picana: Se considera de excelente sabor, de consistencia media y está cubierto ligeramente de grasa. Lo podemos comer a la cacerola, mechada o en bistec. Ahora sabemos cuáles son los tipos de cortes de carne de vacuno más utilizados en Chile. Cada uno nos da la alternativa de obtener distintos platillos, según las características de nuestra preferencia. Los hay con poca grasa, blandos o semi-tiernos, entre otros. (Lo Valledor, 2019)



Fuente: Vitónica (2015)

Pescados y Mariscos

Langostino

Se le quita la cabeza, el caparazón por frescura, se le quita las patas y se le limpia el intestino por arriba y por abajo (se deba cocinar por menos de 3 minutos ya que si no se vuelve cauchado)

Calamar

Se gira y se jala la cabeza, se le quitan los ojos, se le quita las dos partes de la cola y se le quita el cartílago llamado pluma, se raspa la piel para hacer anillos o se puede dejar en forma de tubo

Mejillones

Se raspa alrededor, cuando está cerrada está viva, y cuando se abre automáticamente se muere lo que está por dentro es lo que se come.

Almeja Bivalvos:

Se raspa alrededor, cuando está cerrada está viva, y cuando se abre automáticamente se muere lo que está por dentro es lo que se come

Caracol

Se limpia el centro con el cuchillo de uso, se corta por la mitad y en pedazos aproximadamente de 1 cm

Bogabante:

Principalmente se muere descerebrándolo, principalmente se le come la cola, se gira el cefalotórax y se jala, se le parte el caparazón de la cola y la carne se saca con una cuchara

Lenguado /Filete:

Se hace una incisión en la cola verticalmente y se hace un corte con la punta del cuchillo por la mitad del pescado sacando el filete, se saca 2 filetes superiores e inferiores y se hermosea

Pargo Rojo

Se hermosea quitándole las aletas, se corta por la mitad dejando en el esqueleto las espinas y se saca 2 filetes. La cabeza las espinas y todo lo que sobre se utiliza para realizar un fondo

Trucha Corte Mariposa

Se hacen dos cortes por la mitad sacando las espinas con un cuchillo especial para pescados. (Moreno, 2012)

Preparación de cortes de carne

Para controlar los niveles de grasa de cada corte es necesario seguir los puntos que se mencionan a continuación:

- Corta cualquier grasa sólida antes de prepararla y luego elimina cualquier grasa visible restante antes de comerla.
- Después de cocinar la carne ponla en un colador y escurre la grasa.
- Después de cocinar la proteína, refrigera los jugos de la carne para luego usarlos en guisos, sopas y salsa. (Mayo Clinic, 2019)

Es necesario anticipar la materia prima según el tipo de negocio que se lleve a cabo, así como también es necesario garantizar la disposición de todos los ingredientes que requiere desempeñar una receta, esto puede reducir los costos laborales, mejorar la

satisfacción en el trabajo, aumentar la seguridad para el desempeño, mejorar las materias primas y reducir los accidentes por lecciones.

Temperaturas adecuadas de recepción, conservación y mantenimiento de cárnicos
Ally kunuta rikushpa chashkina pachapi, wakayachina shinallata aychata imashina charinata.

La carne siempre debe **mantenerse a temperaturas de refrigeración** para frenar la acción de los microorganismos y los procesos químicos y físicos que puedan afectar a su calidad. Ruano (2016) señala que los pasos que se siguen desde que se sacrifica el animal hasta que llega al consumidor son determinantes para asegurar que el producto llega con todas las garantías de seguridad. Uno de ellos es el transporte y la temperatura a la que se conserva la carne.

Temperatura para el transporte de carne fresca

Según el Real Decreto (2003) las **temperaturas** de almacenamiento, conservación, transporte y venta de carnes y derivados son:

Carnes frescas de especies: bovina, porcina, ovina, caprina, solípedos, mamíferos terrestres silvestres reproducidos, criados y sacrificados en cautividad y de caza mayor silvestre	$\leq 7\text{ }^{\circ}\text{C}$.
Carnes frescas refrigeradas de gallinas, pavos, pintadas, patos, ocas y conejos, aves silvestres reproducidas, criadas y sacrificadas en cautividad y caza menor silvestre	$\leq 4\text{ }^{\circ}\text{C}$
Carnes picadas y preparados de carne picada	$\leq 2\text{ }^{\circ}\text{C}$.
Preparados de carne	$\leq 2\text{ }^{\circ}\text{C}$ a $\leq 7\text{ }^{\circ}\text{C}$
Carnes y despojos congelados	$\leq -12\text{ }^{\circ}\text{C}$
Platos cocinados cárnicos	Inferior a 24 horas $\leq 8\text{ }^{\circ}\text{C}$ Superior a 24 horas $\leq 4\text{ }^{\circ}\text{C}$

Nota: adaptado de Ruano (2016)

En cuanto a las condiciones del transporte de productos cárnicos se requiere la circulación de aire alrededor de la carne, esta no debe tocar paredes ni pisos, para ello deberá tener rieles colgantes, las paredes y suelos deben estar cubiertos de material resistente a la corrosión. El transporte no debe realizarse con otros productos.

Fondos
Charikuna

Es un caldo base para desarrollar una preparación posterior en la cocina. En la gastronomía están los fondos blancos basados en la cocción de ingredientes en agua y, por el otro, los fondos oscuros donde la carne y huesos se brasean o fríen antes de cocinarse por un largo tiempo. En todos los caldos se agrega hierbas o condimentos que aumentan el sabor y dan olor a la preparación. (Velasco, 2020).

Clasificación

Los fondos en la cocina se clasifican en dos: oscuros y blancos. Los caldos oscuros obtienen dicha tonalidad porque los ingredientes que se usan se fríen un poco antes de hervirlos. A diferencia de estos, los caldos blancos dan un color y sabor más suave.

Fondo oscuro: está hecho a base de huesos de ternera, se agrega apio, zanahorias, cebollas y hierbas, también puede incluir carne de vaca y un pollo. Este fondo se usa para crear salsas oscuras y cremas de tomate, platillos de carne roja, rellenos de pasteles salados y consomés de gran sabor.

Fondos blancos: se hacen con huesos y recortes de la carne de ternera, pollo, conejo, cerdo, cordero o carnero a los cuales se añade jamón, apio, verduras de raíz y hierbas. Se utiliza para realizar cremas y salsas blancas, guisos, sopas ligeras y purés de legumbres.

Caldo fuerte de pollo: se usa gallina y codillo de ternera para potenciar su sabor. Para economizar puede usarse los despojos del ave al que se le agrega verduras, hierbas y apio. Es un fondo blanco que se usa para consomés, salsas, guisos de carnes blancas y para cocinar arroz concentrado.



Fuente: Scoolinary (2020)

Pescado en caldo de cocina: se utiliza las espinas y cabezas de pescado blanco, se agrega limón, hierbas, hortalizas y apio, para dar más sabor se puede añadir vino blanco. Su preparación es la más rápida y se emplea para salsas, arroces de pescado y guarniciones con mariscos.

Verduras en fondo: para ello se colocan en agua: zanahorias, repollo, acelga, puerros, apios, champiñones, lechugas y nabos, es un caldo en el que se pueden colocar los restantes de esos alimentos, es un fondo que se cocina fácil y rápido, se emplea utiliza para sopas y purés o crema de verduras.

Aprendizaje basado en problemas

El docente debe seguir los siguientes pasos:

1. Definir objetivos, duración y evaluación.
2. El alumno analiza la problemática (solo o en equipo).
3. Proponer soluciones o alternativas para resolver el problema.
4. Hacer una lista de lo que se sabe o conoce
5. Hacer una lista de lo que se desconoce o no se sabe.

6. Hacer una lista de lo que se requiere para resolver el problema.
7. Buscar información.
8. Presentar los resultados.

Ejemplo

1. Definir objetivos, duración y evaluación.

Objetivo: preparar un fondo con el método de expansión con un corte de tercera.

Duración: 3 horas

Evaluación: Servir el fondo terminado.

2. El alumno analiza la problemática (solo o en equipo).

Solicitar a los alumnos formar grupos o resolver el problema solos

3. Proponer soluciones o alternativas para resolver el problema.

En este apartado el estudiante cuenta con el tiempo que antes estableció el docente para resolver el problema, ese es el momento de organizar la información que se posee para poder dar paso a la solución.

4. Hacer una lista de lo que se sabe o conoce.

El estudiante o su grupo comparten información para poder organizar aquello que ya conocen y es útil para resolver el problema.

5. Hacer una lista de lo que se desconoce o no se sabe.

Una vez que se sabe aquello que los estudiantes conocen, es posible establecer cuál es la información faltante para poder resolver eficientemente el problema.

6. Hacer una lista de lo que se requiere para resolver el problema.

Puede enumerarse los materiales, procedimientos, información indispensable para proceder con la solución a la que se concluyó.

7. Buscar información.

Para evitar errores en los procedimientos.

8. Presentar los resultados.

Puede presentar fotografías, videos, producto final.

AUTOEVALUACIÓN I

1. Cómo realizar el mise en place de los siguientes alimentos:

Pimientos: _____

Cebollas: _____

Lechuga: _____

Frutas: _____

2.Cuál es el orden correcto para el mise en place de carnes

3. Una con líneas a qué método de cocción corresponde cada técnica

Saltear

Hervir

Blanquear

Hornear

Confitar

Guisar

Fritura

pochado



Por concentración

Por expansión

4. ¿Qué es un corte magro?

- Son proteínas más secas y duras, se usan para estofados
- Tienen alta cantidad de grasa, venas y nervios que se usan para picar y brasear
- Con muy poca grasa, sin venas, nervios o cartílagos
- Tiene forma circular con 1 pulgada de grosor.

5. Escriba V si es verdadero y F si es falso

Los fondos se clasifican en claros, oscuros, blandos y duros ()

Para el caldo de pescado pueden usarse las espinas y cabezas ()

Las carnes deben congelarse a $\leq 7^{\circ}\text{C}$. ()

El T-Bone es un corte con hueso en forma de T ()

El wok es originario de China ()

Las aves se sacrifican a los 2 años ()

El asado es una técnica por expansión ()

UNIDAD II: COCINA INTERNACIONAL. *ISHKAY NIKI II: SHUK LLAKTAMANTA YANUYKUNA*

Objetivo: Transformar los productos y géneros en menús a través de la elaboración de diferentes platos de cocina internacional.

Introducción

Para esta unidad se empleará la metodología denominada **Aula Invertida** la cual hace uso de los medios virtuales y tecnológicos en base a enlaces que dirigen al estudiante y docente hacia una fuente de información virtual a la cual el alumnado tiene acceso permanente y continuo, este recurso otorga a los estudiantes un rol activo en su proceso de aprendizaje, ya que el docente es un intermediario entre la información que se dispone.

“El aula invertida o flipped classroom es un método de enseñanza cuyo principal objetivo es que el alumno/a asuma un rol mucho más activo en su proceso de aprendizaje que el que venía ocupando tradicionalmente” (Aguilera et al., 2017, p. 262).

Cada recurso cuenta con información correspondiente a la unidad de estudio. Para comprobar el conocimiento se recomienda como actividad extra realizar una infografía sobre la gastronomía internacional o elaboración de la Receta estándar, de esta forma se solidificará la información adquirida con los recursos virtuales. Al final de las actividades se requiere que los alumnos realicen la Autoevaluación 2 para valorar el conocimiento que han adquirido en el transcurso de estudio de esta unidad.

Contenido

Técnicas básicas de cocción francesas *Pakchi tiksichani yanuy francesaskuna*

Las técnicas de cocina francesa más populares y conocidas son:

Baño María: es la proporción de calor indirecto con el uso del vapor, se emplea para elaborar salsas, natillas o derretir ingredientes.

Flambear: requiere de un sartén caliente al que se le agrega un alimento previamente blanqueado o flameado, a esto añade algún licor que le da sabor característico.

Gratinar o gratiner: sirve para dorar o terminar la cocción de un alimento cubierto comúnmente de pan rallado, queso o huevo mientras se mantiene el aroma y sabor interno, se realiza en un horno a 250° y 300° C.

Blanquear: se usa para suavizar verduras, proteínas y mariscos que después se someterán a procesos de cocción más largos. Consiste en sumergir el alimento en agua hirviendo salada por un tiempo que va desde 30 segundos hasta 4 minutos, luego se realiza el choque térmico pasando el alimento a agua fría o con hielos para evitar que se siga cocinando.

Grillar: para esta técnica se requiere del grill o la parrilla de leña que les da un sabor y olor ahumado a los ingredientes, consiste en someter al alimento a una cocción seca directamente sobre el calor, se emplea para cocinar carnes de todo tipo.

Glasear: consiste en impregnar de caramelo un alimento, para ello se requiere agua, mantequilla, sal y azúcar en una cacerola, estos ingredientes se cocinan hasta caramelizar, con el se da brillo y sabor a un alimento.



Fuente: Institut Paul Bocuse (s.f.)

Breseado o braiser: consiste en dos pasos importantes, el primero es cocinar el alimento en un horno o parrilla para sellarlo y así poder continuar su cocción en una fuente húmeda o un líquido o fondo.

Freír: requiere de introducir el alimento en una gran cantidad de aceite a una temperatura entre 170° C a 180° C, de ese modo se produce una cocción por concentración.

Más detalles e información de cada técnica en el siguiente enlace: <https://acortar.link/hogY4s>

Para más técnicas clásicas de cocina francesa: <https://acortar.link/NQiUdE>

Los ingredientes y elementos básicos y más utilizados dentro de la cocina francesa son:

- **Legumbres:** judías verdes, nabos, puerros, calabacines, champiñones.
- **Frutas:** ciruelas, cerezas, uvas, peras, durazno, lima y otros.
- **Carnes:** pavo, ganso, venado, conejo, caballo, pollo.
- **Pescados y mariscos:** bacalao, sardinas, salmón, mejillones, ostras y más.

Ingredientes y platos típicos de Francia se encuentran en el siguiente enlace a video: <https://acortar.link/eYmx85>

Normas internacionales de seguridad alimentaria *Kamuykuna llumpayllakankapak mikunawan*

Internacionalmente se conocen normas de seguridad para el manejo de alimentos las cuales se conocen comúnmente como normas IFS, BRC e ISO 22000:2018, con ellas se garantiza la adecuada manipulación de los alimentos. A continuación, se darán más detalles de las normas internacionales.

Importancia y beneficios de las normas de seguridad alimentaria en hotelería:
<https://acortar.link/SvnNs0>

Normas IFS

- **IFS o IFS International Food Standard:** es un conjunto de normas desarrollado y avalado por las asociaciones de distribuidores alemanes, italianos y franceses. De esta familia normativa de ocho las más destacables son:
- **IFS Food:** es la más veterana. Regula las auditorías que se aplican a los negocios que procesan y tratan alimentos, los que empaquetan y/o los que manipulan productos de alimentación a granel. Está reconocida por la Iniciativa Mundial de Seguridad Alimentaria o Global Food Safety Initiative (GFSI) que es una colaboración impulsada por la industria que promueve la seguridad alimentaria.
- **IFS Broker:** Sirve para verificar que los proveedores operan según los requisitos de calidad y seguridad de alimentos y/o productos de uso doméstico y del cuidado personal o bien material de envasado.
- **IFS Logistics:** dirigida a las empresas que tratan logísticamente la mercancía alimentaria en cuanto a las tareas de carga, descarga y transporte.
- **IFS IFSWholesale/Cash & Carry:** para quien comercia con su propia mercancía a granel.
- **IFS Food Store:** Ésta evalúa la seguridad en lo que se refiere a las mejores prácticas de higiene para tiendas y distribuidores teniendo en cuenta la legislación y normativa de cada país. (CSA Seguridad Alimentaria, 2018, párr. 5)

La norma BRC

Del British Retail Consortium para cadenas de distribución británicas, verifican la higiene, sistemas de seguridad y calidad de los alimentos, y sus procedimientos para envase y embalaje.

Norma ISO 22000:2018

Fueron desarrolladas por la Organización internacional de Normalización (ISO) para el manejo y seguridad de los alimentos, es una norma a la que se someten todas las empresas de cadena alimentaria.

Pasos para la implementación y certificación de Norma ISO 22000: <https://www.normas-iso.com/iso-22000/>

Por otro lado, la OMS (2019) proporciona cinco claves para la inocuidad de los alimentos:

- Mantener las mínimas condiciones de limpieza e higiene.
- No mezclar los alimentos crudos con los cocidos para evitar contaminaciones cruzadas.
- Asegurar que el agua e ingredientes que se utilizan son inocuos.
- No romper la cadena del frío y mantener los productos a la temperatura adecuada
- Cocinar bien los alimentos. (párr. 9)

Consejos de seguridad alimentaria durante la crisis del COVID-19 en el siguiente enlace:
<https://acortar.link/nPhNUR>

Receta Estándar *Chayllata killkashka*

Es la fórmula escrita donde se señalan los elementos, se explican las técnicas de cocina empleadas y se detallan los pasos a seguir para que el resultado siempre sea el mismo independientemente de quien lo realiza.

Para diseñar una receta estándar Caldera (2017) propone un formato de costeo estándar donde se ponen en práctica los siguientes pasos:

1. **Nombre de la receta:** se determina el nombre completo que llevará el plato.
2. **Clasificación:** cada plato o bebida preparada corresponde a un grupo de alimentos que varían entre plato fuerte, guarnición, entrada, sopa, acompañamiento, etc.
3. **Receta:** como parte más importante del desarrollo de un plato, se toma en cuenta los ingredientes, cantidades, técnicas, utensilios, etc., para la elaboración de un plato.
4. **Origen:** para especificar de donde surge la receta y cuál es su historia, puede incluirse la obtención de materia prima que, en ocasiones, añade un valor agregado al plato.
5. **Número de porciones:** independientemente de la clasificación, se debe determinar la cantidad de veces que rinde una receta o para cuantas personas está destinada su degustación.
6. **Temperatura del servicio:** puede variar entre frío, congelado, caliente, a temperatura ambiente según se determine el tipo de platillo.
7. **Ingredientes:** como parte del desarrollo de la receta estándar, se especifica el nombre y cualidad de la materia prima requerida para elaborar un plato.
8. **Cantidad:** cada ingrediente tiene una cantidad exacta dentro de la receta para que el plato culminado tenga armonía y genere en el comensal una experiencia única, en ocasiones son los pequeños detalles lo que diferencia un plato tradicional de uno gourmet.
9. **Unidad:** se determina si las medidas se encuentran en kilogramos, litros, etc., según el ingrediente.
10. **Porción o medida:** se debe determinar si los materiales provienen de latas o piezas que pueden ser usadas para el desarrollo de otros platos lo cual interfiere en el costo unitario.
11. **Precio:** el costo puede variar según la venta, ya sea por porción, kilogramo, lata, pieza o tamaño, del mismo modo varía según el país, región, producto de temporada, proveedores, tipo de establecimiento, etc.

Receta estándar con EXCEL: <https://acortar.link/VEgtpZ>

Cálculo de costos ***Mashnayachikuna***

Para determinar el coste de un plato se debe determinar con exactitud la inversión, esto con la finalidad de distribuir correctamente los recursos y alcanzar los objetivos propuestos con la elaboración del plato. El coste depende mucho del tipo de establecimiento, la complejidad de las actividades que se desarrollen, ubicación, tipo de materiales o alimentos, valor de los materiales, salario de los empleados y mano de obra, actividades adicionales necesarias para elaborar el plato, etc., son solo algunas de las variables repercuten directamente en el producto y su valor, por ello es importante realizar un análisis del proceso antes que el producto final.

Se requiere de la agrupación de elementos del costo de producción como: materiales, mano de obra y costos generales. Los artículos alimenticios requeridos para elaborar el plato pueden variar con el paso de tiempo o cambio de temporada, es por eso que, en varias ocasiones se desarrollan platos con el producto en auge, por ello la materia prima representa un costo directo al valor unitario. En cuanto a la mano de obra es difícil calcular un costo específico ya que los turnos y preparación de platos suelen ser discontinuos y sin un patrón rítmico, por lo cual los horarios se encuentran en un cambio constante por ello se consideran costos indirectos los asociados a barmans, meseros y recepcionistas, sin embargo, la mano de obra siempre debe considerarse como un costo directo ya que interfiere en el continuamente en el proceso (Morillo, 2009).

Proceso de cálculo del costo

Para prestar un servicio de restaurante o alimentación se requiere una variedad de implementos que van desde la materia prima en la cual interfieren gran cantidad de personas y servicios, es difícil asociar la comida a la mano de obra necesaria para producirla, por ello “el cálculo de los costos del restaurante se aparta del criterio ortodoxo de la contabilidad de costos que define como costo unitario a la sumatoria de los materiales, mano de obra y gastos de fabricación por cada unidad producida” (Morillo, 2009, pág. 304).

Se inicia con el costo de la unidad alimentaria como materia prima, es decir los ingredientes para elaborar una comida, solo se toma en cuenta el valor del alimento utilizado a lo largo del mes y así se obtiene el costo bruto de los alimentos, dejando de lado variables como el almacenamiento, transporte, inventario, etc.

Luego de evaluar los costos por materia prima se empiezan a considerar los costos por personal y los costos generales. Los costos por personal incluyen contraprestaciones como la alimentación, por otro lado, los costos generales incluyen materiales como, servilletas, utensilios de cocina, vajillas, cubiertos, limpieza, agua, electricidad, gas, etc.

Es necesario que exista un reporte de costos acorde a la empresa que ofrece el producto, se debe concentrar mayormente en el precio del alimento terminado y la venta de ese plato, con ello se compara el costo presupuestado con el desempeño en ventas para tomar acciones correctivas o realizar mejorar la tendencia de ventas.

Existe una forma para determinar el costo de venta fácilmente, esta se calcula sumando el inventario inicial o los productos terminados más el costo de producción menos el inventario final.

Costo de venta = Inventario inicial + producto terminado – inventario final.

Cálculo fácil de costos en la comida: <https://acortar.link/7LbcCI>

Cocina Internacional *Shuk llaktamanta yanuykuna*

Se entiende como cocina internacional a la relación que tienen las personas con los alimentos y su entorno o localidad. La gastronomía tiene muchos componentes culturales donde se emplean alimentos nativos de la zona, instrumentos y utensilios especiales, técnicas culinarias y más aspectos que están relacionados con la cultura de la zona o región. Muchas de las tendencias y creaciones se basan en aplicar esos componentes de varias localidades, de ese modo se puede producir un alimento creativo con variedad de sabores y toques únicos que lo diferencian.

El conocimiento de la gastronomía internacional proporciona al chef recetas de determinados países donde se experimenta y maneja nuevos ingredientes y técnicas, esto amplía su conocimiento y habilidades gastronómicas que le permiten destacar en su práctica profesional.

Gastronomía internacional por regiones



Fuente: Amoni (2021)

Los ingredientes más usados según las regiones son:

- Europa del este: queso, embutidos y pan
- Europa del norte: pescado y hortalizas
- Asia: cereales y especias combinadas
- América del sur: cremas y carnes
- Centroamérica: hortalizas, legumbres y maíz.

Fernandez (2016) da información sobre la gastronomía según los continentes o regiones del mundo mencionando lo siguiente:

América

Fusiona estilos y simbolismos importantes en el ámbito cultural, se realiza mucho la cocina tradicional o platos típicos, también se realizan postres con las frutas nativas de la zona y se emplean mucho los alimentos que se producen en cada región.

Europa

Se conoce como cocina mediterránea donde emplean productos vegetales, legumbres y frutos secos, la grasa más usada es el aceite de oliva, priman el pan y los cereales como el arroz para las paellas, las pastas, embutidos y los quesos que han influenciado arduamente la gastronomía de otras regiones.

Asia

Se divide en gastronomía del este de Asia y del sudeste asiático, en ellas se emplea abundantemente el pescado y el arroz, también se hace uso de vegetales, algas y se distinguen por su ingesta cruda de pescado o ingredientes poco comunes. En esta cocina se procura el equilibrio entre colores donde priman el rojo, negro, blanco, amarillo y marrón principalmente en los platos tradicionales que contienen menor cantidad de carbohidratos, grasa y azúcar en comparación a las otras regiones.

Oceanía

Se considera una mezcla entre gastronomía culinaria asiática y occidental, al ser una región rodeada de océanos es común ver mariscos y pescados en sus platos. Se destaca el consumo de arroz, coco, pan y yuca.

África

Destaca el uso de especias e ingredientes propios de la zona, tiene influencia asiática y occidental, los alimentos habituales son la sémola de trigo, el cuscús, maní, azafrán, jengibre y algunas especias nativas de la región. Se emplean ampliamente los mariscos para elaborar sopas o estofados característicos de esta zona.



Fuente: Sánchez (2021)

Cada país tiene características gastronómicas representativas que hace diferenciarlos del resto de la comida internacional, Amoni (2021) señala que se pueden encontrar diferencias gastronómicas como:

- **Mexicana.** Incluida en la lista de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el 2010 por el simbolismo de los elementos que la conforman. Integra la cultura

azteca, técnicas de horneado, uso de pan y tortillas combinada con varios sabores y especias. Los platos más representativos son el mole, el pozole, el chile y los tacos.

- **Italiana.** Combinación de pastas, hierbas aromáticas y salsas. Esta cocina se compone por cuatro partes, antipasto, primato piatto, secondo piatto y dolce, prima el uso de salchichas en más de 300 presentaciones y del queso con más de 400 tipos donde destaca el famoso Parmigiano Reggiano, con estos ingredientes destacan en la cocina italiana: el espagueti a la boloñesa, lasaña, ravioles, pizza, tiramisú, risotto, ossobuco y la ensalada capresse.
- **Francesa.** Inscrita en la lista de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el 2010 por su cuidadosa selección de platillos y bebidas. Tiene como base el queso, bollería, vino y el pan. Los platos tradicionales son el cassoulet, los crepes bretones, ratatouille, la Salade Niçoise o la Quiche Lorraine y la bullabesa.
- **Japonesa.** Elaborada con ingredientes frescos en pequeñas porciones y estéticas presentaciones. Se usa arroz blanco y semillas de soja en la mayoría de los alimentos, también destacan los alimentos crudos. Son platos típicos japoneses el sushi, ramen, soba, katsudon y salsas como tempura, sashimi y teriyaki.
- **China.** Una mezcla de sabores dulces y agrios, sutiles aromas y colores vibrantes. Las porciones de esta zona tienden a ser pequeñas ya que los tenedores y cuchillos se consideran armas, se distribuye arroz para cada comensal y el resto de los alimentos se sirven en el centro para compartir con los demás.
- **Árabe.** Una rica combinación de vegetales, cereales y granos condimentados con cúrcuma, azafrán, canela y curry, con ellos se realizan los platos típicos que son: el hummus, cuscús, falafel, doner y baklava.
- **Argentina.** Delicias en la parrilla, empanadas y alfajor acompañados del tradicional mate, con ello destacan platos como el asado argentino, empanadas de carne, milanesa y dulce de leche. (párr. 9)
- **India:** destaca el uso de vegetales y proteína animal de cabra, cordero, pescado y pollo con tendencia a ser muy picante, un ejemplo de esto se da en los platos típicos como: el curry, pollo tandoori y curry korma.
- **Tailandesa:** es una mezcla equilibrada entre amargo, dulce, picante y ácido combinado con hierbas frescas, se presentan platos más exóticos con carne cruda, pescado fermentado, larvas e insectos. Los platos más representativos son el Pad Thai, Tam Yum Goong, Massaman Curry y Som Tum.

Comida típica de varios países: <https://acortar.link/6VFeTw>

Sistemas de medida *Lika tupukuna*

Para medir unidades de volumen se utilizan las unidades de peso, para ello existen varios sistemas donde destacan el sistema métrico decimal, el sistema métrico imperial en el Reino Unido y el Sistema métrico anglosajón en Estados Unidos.

Internacional

También denominado sistema métrico decimal, se basa en la unidad de medida como el metro, el litro y el gramo, a esta medida se adaptan los múltiplos deca, hecto, kilo y miria y los submúltiplos, deci, centi y mili. Dicho esto, se establecen las unidades de medida:

Longitud: Metro = 100 centímetros
Capacidad: Litro= 1000 mililitros
Peso o masa: Gramo= 1000 miligramos
Temperatura: Grados Celsius o grados centígrados ° C

Anglosajón

En este sistema se mide el volumen a través de onzas, cucharadas, pintas o tazas para líquidos, en otros países se utiliza los litros o mililitros para medir estos últimos, por ello se determina que:

Longitud: pulgadas = 25,4 mm
Superficie: Pulgada cuadrada = 6,4516 cm²
Masa: Libra = 453,6 g
Libra = 16 onzas
Onza (oz) = 30 ml o 28,35 g
Taza (cup) = 240 ml.
Pinta (pint) = 480 ml.
Cucharada (spoon) = 15 ml
1 grado Fahrenheit = 33,8° C.

En el enlace a continuación se encuentra un convertidor de medidas de temperatura, peso, longitud y volumen <https://www.metric-conversions.org/es/temperatura/celsius-a-fahrenheit.htm>

AUTOEVALUACIÓN II

1. Explique en que consiste las siguientes técnicas de cocción francesas:

Flambear:

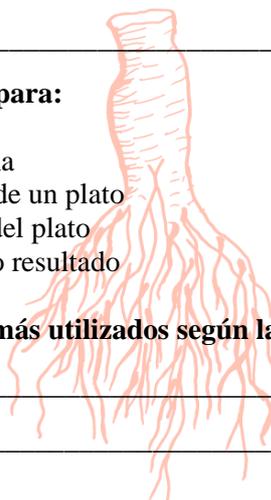
Blanquear:

Grillar:

2. Mencione dos normas internacionales para la seguridad alimentaria:

3. La receta estándar no sirve para:

- a. Explicar técnicas de cocina
- b. Conocer los ingredientes de un plato
- c. Calificar la presentación del plato
- d. Obtener siempre el mismo resultado



4. Cuáles son los ingredientes más utilizados según la región:

Europa: _____

Asia: _____

América del sur: _____

África: _____

5. A que cocina hace referencia cada plato

Mole, el pozole, el chile y los tacos.	
Cassoulet, crepes bretones, ratatouille y la bullabesa.	
Sushi, ramen, soba y salsas como tempura, sashimi y teriyaki.	
Curry, pollo tandoori y curry korma.	
Empanadas de carne, asado, milanesa y dulce de leche.	

6. Cuantas onzas hay en una libra _____

7. Cuantos miligramos hay en un gramo _____

8. Cuantos mililitros son un litro _____

9. En qué tipo de grados se mide la temperatura en el sistema internacional _____

10. Un grado Fahrenheit es igual a _____ ° C.

UNIDAD III: COCINA NACIONAL

KIMSA NIKI III: KAY LLAKTAMANTA YANUYKUNA

Objetivo: Transformar los productos y géneros en menús de cocina nacional.

Introducción

La metodología gamificación incrementa la motivación en el estudiante ya que posee una base similar a la de los juegos o videojuegos, esto despierta la pasión y el entusiasmo de los alumnos permitiéndoles ser parte de la solución, aportando activamente al grupo con sus capacidades y talentos.

“La gamificación se basa en el uso de elementos del diseño de videojuegos en contextos que no son de juego para hacer que un producto, servicio o aplicación sea más divertido, atractivo y motivador” (Ortiz et al, 2018, pág. 4).

COCINA NACIONAL

KAY LLAKTAMANTA YANUYKUNA

La gastronomía ecuatoriana ha logrado mantener muchas de sus recetas y de sus productos nativos, sin embargo, hay que tener muy en cuenta que la alimentación en el país tanto de manera cultural como nutricional ha sufrido varios cambios como resultado los tiempos actuales. En la actualidad se está poniendo mucho interés en recuperar nuestra identidad gastronómica a través de la investigación nutricional de productos nativos, recordando que las recetas tradicionales y ancestrales cuentan una historia y muestran la cultura del país. Los chefs han puesto un granito de arena en este proceso de recuperar identidad a través de la gastronomía, gracias al desarrollo de recetas tanto dulces como saladas y las dan a conocer a través de diferentes medios que pueden ser virtuales, en conferencias, entre otros. El objetivo final de este proceso es que cada familia pueda recuperar productos y recetas típicas que son ricas y con un gran valor nutricional. La idea y el propósito macro de este proceso es dar a conocer la gastronomía ecuatoriana a nivel internacional dejando una huella marcada con los platos típicos del lugar.

Montenegro (2016) menciona los platos tradicionales de cada región del Ecuador, rescatando los principales que son:

Platos típicos de la Costa

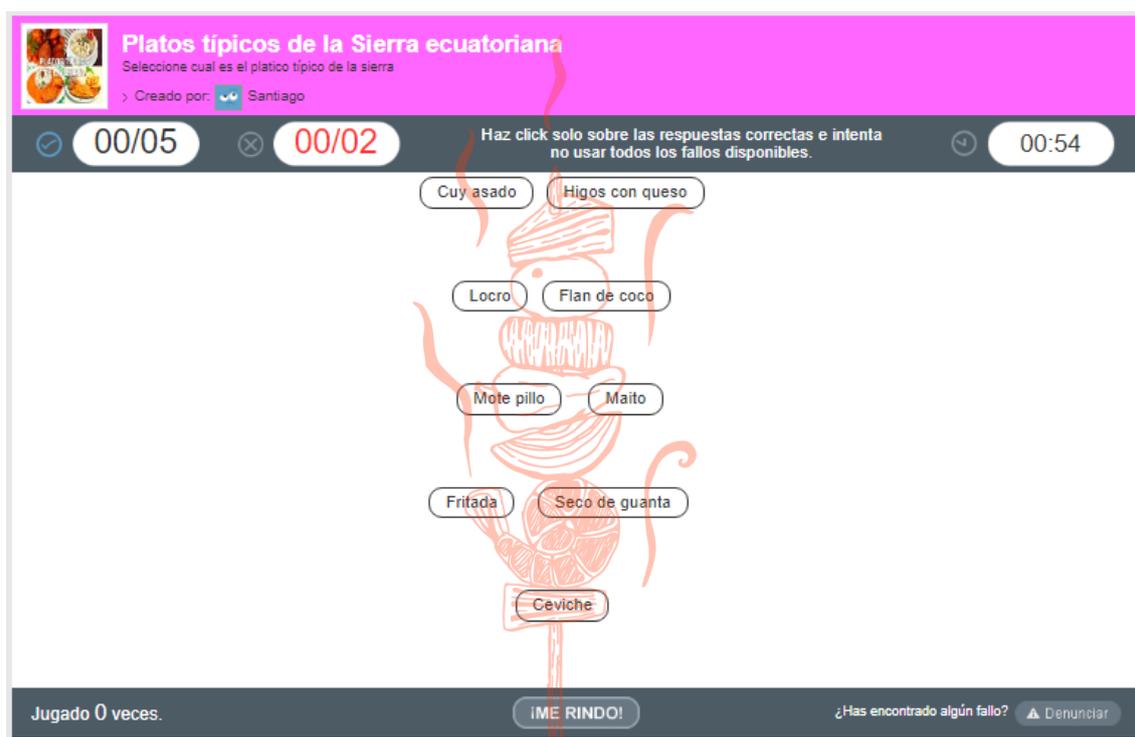
Ceviche: Preparación que tiene como base limón, aceite y salsa de tomate; con el marisco que se desee siendo los más conocidos: la concha y el camarón. Para terminar, tiene cebolla paiteña, tomate picado y cilantro. Se sirve con chifles y canguil como guarnición.

Encocado de Pescado: es un plato fuerte que consta de una proteína, principalmente el pescado que es cocido en un refrito de cebolla, ajo, pimientos y se le agrega leche de coco que le da un sabor característico y el nombre a este plato.

Cazuela de Mariscos: es una sopa que suele ingerirse como un plato fuerte, es a base de verde y maní. Estos ingredientes le dan a esta preparación una textura espesa y un sabor auténtico de la región. Se sirve en un plato de barro.

Cocadas blancas y cocadas negras: Preparación dulce realizada en una paila de bronce con leche, coco rallado, agua de coco y azúcar. Se puede variar el azúcar por panela y se obtienen cocadas negras. Cabe recalcar que este proceso de cocción es largo hasta que la mezcla se compacte y tenga la textura deseada. (p. 14-15)

Cerebriti es una plataforma virtual en la que se pueden desarrollar juegos rápidos y fáciles de aplicar, solo tiene que entrar al enlace que se presenta a continuación para jugar y escoger la respuesta correcta sobre platos típicos de la sierra: <https://acortar.link/OAJjHt>



Platos típicos de la Sierra

Locro: es una sopa preparada a base de papas cortadas en cubos medianos y pequeños que van a deshacerse durante la cocción, se le añade crema y leche. Usualmente se la sirve con queso fresco, chulpi y aguacate.

Fritada: Preparación realizada con carne de cerdo cortada en cubos y cocinada en una paila a fuego lento con manteca de cerdo, cebolla y ajo. La carne de cerdo debe estar previamente marinada y la idea es ir secando el líquido e ir añadiendo poco a poco más líquido hasta que la carne esté dorada. Plato típico que suele

Cuy asado: se prepara en una brasa, el cuy es atravesado por un palo de madera desde la cabeza hasta las patas para poder cocinarlo. El mismo debe estar previamente aliñado y en constante movimiento para tener una cocción uniforme. La guarnición suele ser papas cocidas con salsa de maní.

Higos con queso: es un postre tradicional que requiere de una cocción larga a fuego lento de los higos en un almíbar realizado con panela y se lo acompaña con queso. Muchas veces se come este postre dentro de un pan como si fuese un sánduche. (p. 16-17)

Platos típicos de la Amazonía

Maito de pescado: es un envuelto de pescado sazonado con sal en grano y cocinado con al vapor ya sea en carbón o en leña. La hoja que tradicionalmente se utiliza es la hoja de bijao pero puede ser reemplazada por hoja de plátano. Suele acompañarse de yuca y plátano verde cocinado.

Seco de guanta: La guanta es un tipo de roedor cuya cocción es larga y a fuego lento para suavizar la carne. Suele acompañarse con arroz y plátano maduro frito.

Chontacuros: son gusanos que crecen en el tronco de una palma. Para prepararlos se les quita la cabeza y se los pasa por un palo de pincho para cocinarlo a la brasa como si fueran brochetas.

Chicha: Bebida tradicional del lugar elaborada principalmente con yuca. La yuca debe ser cocinada hasta tener una textura blanda y luego se la aplasta y se la deja fermentar por un tiempo mínimo de 24 horas y un máximo de 5 días para poder consumirla. Antiguamente esta preparación era masticada por las mujeres para posteriormente colocarla en una batea y fermentarla. (p. 17-18)

Platos típicos de Galápagos

Langosta: Existe una variedad típica del lugar y se trata de la langosta espinosa que es de gran tamaño y se la prepara de varias formas ya sea con salsa de mariscos, con caviar, gratinada, entre otros: Este plato representa a la región.

Ceviche de Chancalagua: la chancalagua es un tipo de molusco que tiene una textura similar a la del pulpo, sin embargo, su sabor es similar al de una concha. Se sirve con canguil y arroz como guarnición. Es un plato afrodisíaco según los pobladores del lugar.

Viche de Pescado: Sopa espesa que tiene como base un fondo de pescado o fumet al cual se le agrega leche y maní, esto le da la textura espesa de la misma. Se lo acompaña con plátano verde cocinado, choclo y limón sutil.

Flan de coco: El coco es muy utilizado al igual que en la región Costa del país. Este postre es preparado con leche condensada, coco rallado, huevos, leche y azúcar. Debe ser cocinado a baño maría; una vez que se lo enfría se desmolda y se lo sirve con coco fresco rallado como decoración. (p. 19-20)

Comidas típicas del Ecuador por región
 Arrastra el plato típico hasta la región donde se elabora
 Creado por: Santiago

00/07 Arrastra cada respuesta hasta su lugar en el mapa. 01:51

ISLAS GALAPAGOS

COSTA SIERRA AMAZONAS

Fritada

Cazuela de mariscos

Viche de Pescado

Maito de pescado

Locro

Seco de guanta

En el siguiente enlace se encuentra el juego sobre las comidas típicas ecuatorianas correspondientes a cada región: <https://acortar.link/Vz6JJb>

Composición del plato *Imatalla charin mikuna mulu*

Cada región tiene sus propios productos agrícolas que a su vez proporcionan ingredientes para los distintos platos regionales. Debido a la agricultura del país que es exuberante y cambia con cada región y estos son los utilizados en los diferentes platos. En general la comida de Ecuador consiste en platos con mucho maíz, dicho alimento se encuentra en tres regiones continentales.

Cada plato tiene composiciones distintas las cuales se detallan para completar el crucigrama que se encuentra en el siguiente enlace: <https://acortar.link/gH1T1L>

AUTOEVALUACIÓN III

1. Una con líneas la guarnición con el plato al que pertenecen

Yuca y plátano verde cocinado	Cuy asado
Arroz y plátano maduro frito	Seco de guanta
Papas cocidas con salsa de maní	Fritada
Queso fresco, chulpi y aguacate	Locro

2. Escriba V si es verdadero o F si es falso

- a. Los chontacuros son gusanos del tronco de la palma ()
- b. La chica puede prepararse con yuca masticada ()
- c. El cuy asado se fríe en aceite con crema y leche ()
- d. La cocción de las cocadas es rápida ()
- e. La cazuela de mariscos no debe servirse en plato de barro ()

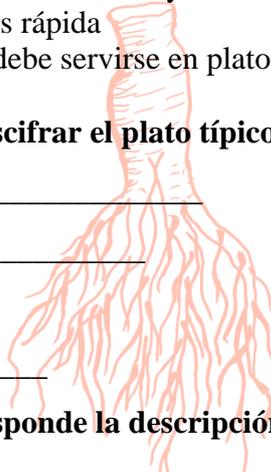
3. Ordene las letras para descifrar el plato típico

O A L A T N A G S _____

T F I R D A A _____

O G R O L _____

S A D A C O C _____



4. Escriba a qué plato corresponde la descripción

Es un plato fuerte que consta de una proteína, principalmente el pescado que es cocido en un refrito de cebolla, ajo, pimientos y se le agrega leche de coco que le da un sabor característico y el nombre a este plato _____

Es una sopa preparada a base de papas cortadas en cubos medianos y pequeños que van a deshacerse durante la cocción, se le añade crema y leche. Usualmente se la sirve con queso fresco, chulpi y aguacate _____

Es un envuelto de pescado sazonado con sal en grano y cocinado con al vapor ya sea en carbón o en leña. La hoja que tradicionalmente se utiliza es la hoja de bijao pero puede ser reemplazada por hoja de plátano. Suele acompañarse de yuca y plátano verde cocinado _____

Sopa espesa que tiene como base un fondo de pescado o fumet al cual se le agrega leche y maní, esto le da la textura espesa de la misma. Se lo acompaña con plátano verde cocinado, choclo y limón sutil _____

UNIDAD IV: MONTAJE Y DESPACHO DE PLATOS

CHUSKU NIKI IV: LAYU CHURANA ASHTAWANPASH LAYUTA LLUKCHINA

Objetivo: Realizar el montaje y despacho de platos de acuerdo a las características del establecimiento.

Contenido

Normas de calidad en la manipulación de los alimentos *Kamuk imashina mikuna hapina*

Los cuidados que un manipulador de alimentos debe tener en cuenta son:

- Higiene
- Limpieza corporal general.
- Limpieza y cuidado de manos: Deberá lavárselas con abundante agua caliente y jabón (preferentemente líquido) y secar con toalla de un solo uso, caso contrario la misma deberá estar siempre en perfecto estado de limpieza.
- Salud

Evitar cocinar en los siguientes casos:

- Si presenta alguna lesión en las manos.
- Si presenta secreciones anormales por nariz, oídos, ojos.
- Si presenta náuseas, vómitos, diarrea, fiebre. quienes convivan con él y tomar las precauciones necesarias para evitar contagio.

Almacenamiento de los alimentos:

- Los alimentos que no necesitan frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar y la humedad, siendo estos quienes favorecen la reproducción de bacterias y hongos.
- Los alimentos que por sus características sean favorables al crecimiento bacteriano hay que conservarlos en régimen frío.
- Los alimentos deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes.
- No sobrepasar la capacidad de almacenamiento de las instalaciones.
- No barrer en seco (en ninguna instalación donde se conserven y/o manipulen alimentos).
- Separar los alimentos crudos de los cocidos: si no se puede evitar que compartan el mismo estante, al menos, aislarlos con bolsas apropiadas o recipientes de plástico o vidrio.

Preparación de alimentos:

- Los utensilios utilizados para la preparación y servido de la comida deben estar siempre en perfecto estado de limpieza. Lavarlos con detergente correctamente diluido y agua caliente, procurando siempre que no queden restos de comida.
- Cocer los alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan. Comprobar la temperatura de cocción.
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10 y 60°C en las cuales se produce la multiplicación rápida y progresiva de los microorganismos.

- Evitar la contaminación cruzada (*) (contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador o la utilización de la misma superficie sin previa limpieza y/o utensilios de cocina).
- No cortar la cadena de frío de los alimentos (congelados, frizados, refrigerados).
- Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes (latas, frascos, botellas, cajas, bolsas, etc.).
- Se deben utilizar guantes de látex o Nitrilo con la certificación correspondiente emitida por las normas locales, solo el Nitrilo podrá tocar aceites y grasas mientras que el látex no podrá manipular dichos productos. (Grupo AGQ labs , 2015)

Temperatura adecuada para la comida y para la vajilla *Alli kunukuna mikuna shinallata layukunapa*

Para la comida

Varios alimentos crudos como carnes y varias verduras pueden contener varios patógenos o bacterias ya que pueden contaminarse en el suelo y debido a su proceso de preparación. La técnica más usada es la cocción de los alimentos a una temperatura interna de al menos 75 °C durante unos minutos para conseguir matar las bacterias, aunque en algunos casos algunas esporas pueden seguir sobreviviendo por lo cual el tiempo y temperatura dependerá del alimento.

Cada producto debe poseer una temperatura determinada en un umbral de percepción, esto es determinado por la pituitaria y las papilas gustativas, por ello las condiciones de la comida deben acercarse lo más posible a 37°C con una humedad al 100%, servir el alimento a menos 30°C se considera como templado y hace de la degustación una experiencia desagradable al entrar en contacto con la boca especialmente las grasas, por tanto es preciso cuidar la temperatura con la que sale el alimento hasta llegar a la mesa del comensal.

En cuanto a los platos fríos o helados, la temperatura correcta se mantiene entre 1°C o 2°C, cuidando que la vajilla en la que se sirve no sobrepase los -10°C, ya que puede lastimar la boca y garganta de quien lo ingiere.

Para la vajilla

Para mantener una temperatura óptima en los alimentos que se sirven, los restaurantes calientan la vajilla antes de servir la comida sobre ella, este proceso se hace en el horno a una temperatura baja cercana a los 80°C, colocando los platos por unos minutos dentro o simplemente colocarlos cerca de una fuente de calor antes de llenarlos, lo importante es que la vajilla permanezca caliente para conservar la temperatura de la comida que en ellos irá. En cuanto a los platos fríos, cuidar que la vajilla en la que se sirve este alejada de fuentes de calor calientan los utensilios y al entrar en contacto con los alimentos fríos puede derretirlos o dañar su presentación, basta con colocar los platos y cubiertos dentro del refrigerador a 1°C o 2°C por unos minutos antes de servir la comida.



Fuente: Bezzia (s.f.)

Varios materiales que se usan puede llegar a ser porosos lo que facilita el desarrollo de microorganismos y dificultades un mantenimiento higiénico, puede existir un riesgo químico en los materiales que se usan para fabricar platos los cuales pueden llegar a liberar ciertas sustancias al entrar en contacto con los alimentos, por lo tanto, es un requisito indispensable que todos los elementos destinados a entrar en contacto con los alimentos incluídas las vajillas sean fabricados con materiales fáciles de limpiar y desinfectar, ser resistentes a la corrosión u otro tipo de alteración que puedan poner en peligro su seguridad.

Tanto la loza como la porcelana son productos cerámicos, pero se diferencian en varios aspectos. El primero es la composición, muy distinta, aunque las dos tengan un aspecto blanco. Otra diferencia es la temperatura de cocción: la porcelana cuece a una temperatura muy elevada (alrededor de 1.300°C), frente a la loza, que cuece a menos grados. Durante el proceso de cocción de la porcelana (a temperaturas muy elevadas), se registra un proceso de cristalización que impide que se formen poros en este material. El resultado final es un recipiente parecido al cristal, compacto y duro. No sucede lo mismo con la loza, que sí es porosa y, por tanto, menos apropiada para determinados usos culinarios. (Pelayo, 2011)

El material y la selección del plato es importante, ya que éste se someterá a cambios de temperatura importantes al introducirse en la nevera, microondas e incluso se presenta un desgaste al utilizar los cubiertos que cortan la comida sobre ellos.

Despacho de acuerdo con el tipo de servicio *Llukchina imashina mutsurishkapi*

Restaurante/ yanuna wasikashpa

Se entiende por tipo de servicio a las diferentes formas que existen de hacer llegar el alimento preparado a la persona que lo va a degustar.

El más común es el servicio emplatado o simplificado ya que con él se asegura de una mejor disposición estética de los manjares en el plato y sea transportado sin ningún tipo de manipulación.

Servicio a la inglesa

El servicio a la inglesa o de fuente a plato, tiene una imagen de profesionalización ya que el camarero se acerca a la izquierda del cliente portando una bandeja con los alimentos y con la ayuda de una pinza de servicio en la mano derecha procede a servir los alimentos.

Servicio de gueridón

Creado a partir de los emigrantes rusos los cuales se ayudan de una mesa auxiliar (gueridón) que acercan hasta la mesa de las personas y utilizando la pinza con ambas manos emplatan los alimentos a la vista del cliente.

Servicio a la francesa

Es el tipo de servicio menos empleado ya que se caracteriza debido a que el camarero sujeta la bandeja con los alimentos y él es propio cliente que se sirve. Es un servicio lento y delicado que requiere que la persona que se sirva practique con las pinzas para evitar inoportunos accidentes.

Servicios de Catering/ *wasiman apashpa rina kashpa*

Este servicio se ofrece en distintas modalidades, las cuales son:

Servicios de catering móvil: Los servicios de catering móvil se refieren al catering que utiliza una unidad móvil con el fin de prestar servicios en lugares específicos llevando con ellos la comida y el equipo necesario. Este catering se puede utilizar en las ferias, comidas para salir de viaje, festivales y otras funciones.

Servicios de catering a domicilio: Este tipo de servicio de catering implica la entrega de la comida al cliente. Lo ideal es que se puedan almacenar las comidas preparadas en un congelador y volver a calentar cuando se reciba un pedido. Este catering también puede proporcionar platos de fiesta para cualquier combinación de selección de alimentos, como comidas, aperitivos y otros pequeños menús

Servicios de catering puerta a puerta: Los servicios de catering puerta a puerta suministran combinaciones destacadas de alimentos de acuerdo con las opciones de menú y un servicio personal entregado en la puerta de tu casa para que tú y tus invitados lo disfrutéis. El cliente también puede optar sólo para tener un servicio de entrega, donde la empresa de catering suministrará la comida, pero los clientes harán su propio servicio. (Amantel Catering, 2016)

Catering Institucional/ *hatun ukukunapi kunkapa rinakshpa*

Los diferentes tipos de servicio de catering se basan en las diferentes necesidades de los clientes y los diferentes eventos, él catering institucional o también conocido como alimentación colectiva que provee una cantidad determinada de comida, bebida en fiestas eventos y presentación de diversa índole.

Menaje y utensilios adecuados para cada tipo de servicio y montaje ***Cucharakuna, layukuna allimi kanakan imashina mutsurishka churankapak***

Vajilla: refleja la categoría del restaurante, la cual debe ser inatacable a las grasas y ácidos de los alimentos, resistente al frotamiento de los cubiertos y los choques, así como fácil de limpiar y que no capte olores.

Cristalería: deben tener características que faciliten el servicio y se deben usar los que sean más fáciles de llenar y transportar.

Petit Menaje: Es el conjunto de salsas, especies que se pueden necesitar en cualquier servicio.

Montaje

Para poder brindar un adecuado montaje de mesa se consideran ciertas reglas básicas:

- El primer aspecto es la mantelería (blancos), es esencial seleccionar un mantel, cubre mantel y servilletas que se ajusten adecuadamente a la decoración, distribución y concepto del establecimiento y no solo eso, también es muy importante el material con el cual están confeccionadas, ya que es indispensable que cuenten con una buena caída y con una cierta rigidez para que puedan lucir de una forma adecuada.
- Para la combinación de los blancos de preferencia se ocupan colores contrastantes.
- La loza, derivado de que la gastronomía ha roto paradigmas hoy en día, podemos ocupar platos de cualquier forma, tamaño, color y material ya que se han posicionado nuevas tendencias culinarias que alientan a dar una vista extraordinaria al alimento.
- Todos estos factores constituyen el correcto montaje de mesa, siendo elementos importantes para brindar un adecuado servicio dentro del salón comedor además que proporcionan imagen al establecimiento, así como denotan su calidad. (Chulim & Flores, 2016)

Aprendizaje basado en competencias

Para garantizar que la metodología de la unidad se está cumpliendo el docente debe realizar **evaluaciones de cada subtema**: Normas de calidad en la manipulación de los alimentos, temperatura adecuada para la comida y para la vajilla, despacho de acuerdo con el tipo de servicio y menaje y utensilios adecuados para cada tipo de servicio y montaje. Se analiza el desenvolvimiento de los estudiantes verificando que cada ejecute los procesos correctamente, con ello puede avanzar al siguiente contenido o unidad.

AUTOEVALUACIÓN VI

1. Conteste V si es verdadero o F si es falso según corresponda

Se debe ignorar si existen cortes en las manos y seguir manipulado los alimentos ()

Los alimentos que no necesitan frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar ()

Los alimentos deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes. ()

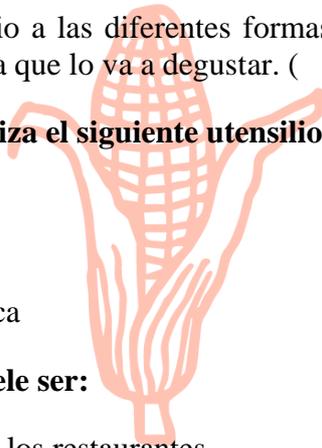
Varios alimentos crudos como carnes y varias verduras pueden contener varios patógenos o bacterias ya que pueden contaminarse en el suelo. ()

Varios materiales que se usan pueden llegar a ser porosos que es el caso de la madera y facilita el desarrollo de microorganismos. ()

Se entiende por tipo de servicio a las diferentes formas que existen de hacer llegar el alimento preparado a la persona que lo va a degustar. ()

2. El servicio de gueridón utiliza el siguiente utensilio:

- a. Pinza
- b. Gueridón
- c. Mesa redonda
- d. Mantelería blanca



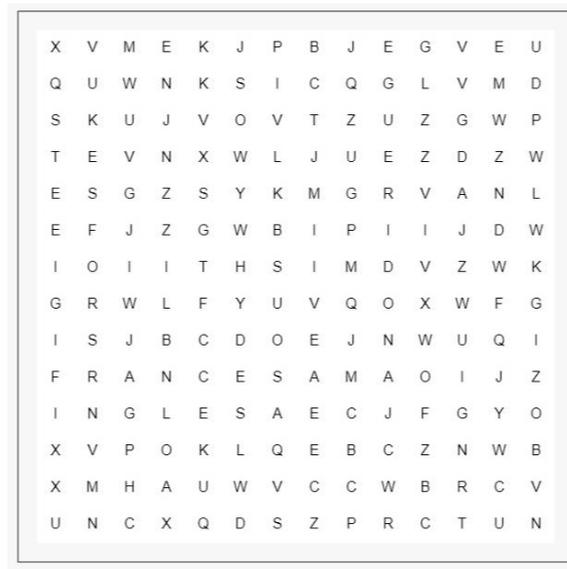
3. El servicio a la francesa suele ser:

- a. El más usado en los restaurantes
- b. El más caro de usar en restaurantes
- c. El menos usado en los restaurantes
- d. Se utiliza únicamente en restaurantes franceses

4. Al momento de barrer es importante que las instalaciones

- a. No sean barridas en seco si se conservan alimentos
- b. No sean barridas a diario
- c. Sean barridas con cantidades enormes de productos de limpieza
- d. Ninguna de las anteriores

5. Encuentre las palabras ocultas en la sopa de letras



Francesa – Inglés - Gueridón



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Con la aplicación de encuestas dirigidas hacia estudiantes se evidenció que, la metodología impartida por el personal docente no satisface las necesidades motivacionales y educativas de todo el porcentaje de alumnos, entre la población estudiada se manifiestan varias dificultades en los procedimientos técnicos para manipular los alimentos y las herramientas de cocina, por tanto, mejorar la práctica gastronómica de los estudiantes es uno de los factores principales que se compensan con la propuesta de esta investigación.
- A través de las encuestas dirigidas al personal docente se pudo determinar que los recursos didácticos empleados no han pasado por un proceso de actualización, es decir que, no todos los docentes diseñan o crean sus propios recursos, con ello es posible entender por qué un porcentaje de estudiantes no adquiere los conocimientos ni destrezas necesarios para su eficaz desempeño gastronómico, ya que los recursos habituales no se adaptan a toda la población estudiantil.
- Los docentes y estudiantes se encuentran capacitados para manejar los recursos virtuales, por lo tanto, la metodología propuesta por esta investigación será de gran utilidad para dirigir las actividades con los estudiantes mientras se mantenga la modalidad en línea. No obstante, en el manual también se detallan metodologías prácticas que involucran al estudiante y el contexto, por lo cual no solo se limita a recursos y herramientas virtuales.

Recomendaciones

- El aula virtual es considerada como un recurso técnico pedagógico que facilita a los estudiantes recursos y actividades que fortalecen su aprendizaje, por lo tanto, se recomienda la creación de una plataforma de enseñanza digital para la institución.
- La propuesta de esta investigación esta dirigida hacia el docentes y estudiantes del campo gastronómico, sin embargo, puede aplicarse a muchos otros campos educativos; este proyecto marca un hito motivacional para diferentes estudios que adapten los métodos y técnicas de enseñanza aquí incluidos que favorezca el aprendizaje de sus estudiantes.
- Las instituciones educativas deben capacitar frecuentemente a sus docentes en la elaboración de recursos pedagógicos que se adapten a todos los estudiantes para cumplir los objetivos de la clase, de esa forma se cumple con el principio de inclusión establecido en la LOEI.

REFERENCIAS

Bibliografía digital

- Abad, M. (26 de enero de 2013). *Respositorio Universidad de Cuenca*. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1608/1/tgas70.pdf>
- Abreu, Y., & Barrera, A. (2018). El proceso de enseñanza aprendizaje de los Estudios Lingüísticos: su impacto en la motivación hacia el estudio de la lengua. *Mendive*, 610-623.
- Aguilera, C., Manzano, A., Martínez, I., Lozano, M. d., & Casiano, C. (2017). El modelo Flipped Classroom. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 262.
- Alexander, O. O. (2015). *Metodología para configurar el modelo pedagógico de la organización educativa*. Bogotá: Editorial Unimagdalena.
- Almeida, P. (2011). *Repositorio UTE*. Obtenido de http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11612/1/45434_1.pdf
- American Heart Association. (28 de abril de 2018). *American Heart Association*. Obtenido de <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/meal-planning/essential-kitchen-equipment-and-utensils>
- Andrade, L. (2020). *Cómo elaborar un resumen de un texto*. Chile: Universidad de Alfabetización Académica.
- Arantzayí. (2 de marzo de 2017). *Memoria de prácticas III*. Obtenido de <https://prcticasexternas3.wordpress.com/2017/03/02/analizando-el-estilo-docente/>
- Arenas, S., Burgos, R., Lizcano, C., Rebolledo, H., Barrero, N., Girón, S., . . . Suárez, C. (2014). *El Resumen*. Universidad Sergio Arboleda.
- Arreguín, I. (2013). Sinapsis y memoria procedimental. *Arch Neurocién (Mex)*, 18(3), 148-153. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2013/ane133g.pdf>
- Barbán Gari, V. (S.F). Efectos del Aprendizaje Basado en el Pensamiento (TBL) en la Enseñanza de las Ciencias Naturales: Implicaciones para la Formación del Profesorado. *Universidad Autónoma de Madrid*, 68.
- Bonilla, A. (25 de mayo de 2020). Las dos caras de la Educación en el COVID-19. *CienciaAmerica*, 9(2). doi:10.33210/ca.v9i2.294
- Cáceres, P. A., & Martínez, S. (2020). *Guía para la creación de Módulos de aprendizaje*. Valencia: Universitat Politècnica de Valencia - Instituto de Ciencias de la Educación. Obtenido de <http://www.upv.es/contenidos/DOCENRED/infoweb/docenred/info/guiamoduloscast.pdf>

- Caldera, Y. (2017). *Formato de costeo de gastronomía estandar (paso a paso)*. Caracas: Escuela de Nutrición y Dietética.
- Claudio, R. (2013). *La nueva modalidad de educación virtual: la educación digital empaquetada de los MOOCs y las nuevas globouniversidades*. Tunja, Colombia: Virtual Educa.
- Cobo Gonzales, G., & Valdivia Cañotte, V. C. (2017). *Aprendizaje basado en proyectos*. Lima Perú.
- De Pablos, J., Colás, M., & López Gracia, A. (2019). Los usos de las plataformas digitales en la enseñanza universitaria. Perspectivas desde la investigación educativa. *Revista de Docencia Universitaria* , 64.
- Díaz, V. (24 de abril de 2013). *Métodos de enseñanza individualizada*.
- Domingo, J. (18 de Abril de 2016). *Innovación y Conocimiento*. Obtenido de Innovación y Conocimiento: <https://juandomingofarnos.wordpress.com/>
- Equindecá. (2019). Obtenido de <https://equindecá.com.ec/consejos-para-equilibrar-la-velocidad-del-servicio-y-la-calidad/>
- Flores, O. (2015). *La participación de los estudiantes en el aula como factor determinante para mejorar la calidad de los aprendizajes*. Santiago: Universidad Alberto Hurtado.
- Frimlová, P. (2011). *Los utensilios de cocina*. Burgos: Universidad de Burgos.
- García, B. (2015). La escuela Lancasteriana en México y en América Latina como solución del estado liberal ante el vacío dejado por la Iglesia . *Universidad Pontificia de México*, 51-68.
- Gómez, M. (28 de septiembre de 2017). *E-learning masters*. Obtenido de <http://elearningmasters.galileo.edu/2017/09/28/proceso-de-ensenanza-aprendizaje/>
- Granja, C. (2010). Procesos de escolarización en los inicios del siglo XX. La instrucción rudimentaria en México. *Scielo*, 64-83.
- Guamán Gómez, V. J., Espinoza Freire, E. E., & Herrera Martínez, L. (2020). Psychological foundations of pedagogy al activity. *Revista Conrado* , 303-311.
- Guijosa, C. (26 de febrero de 2019). La distracción, un freno para la educación en línea. *Observatorio Tex Mx*.
- Huerta, M. (3 de marzo de 2020). *Ministerio.com*. Obtenido de <https://www.magisterio.com.co/articulo/que-es-la-ensenanza>
- Idrovo, E. (2018). *Repositorio Universidad Politécnica Salesiana*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/16335/1/UPS-CT007954.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2019). Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-de-estratificacion-del-nivel-socioeconomico/>

- Instituto Tomás Pascual Sanz. (febrero de 2020). *Instituto Tomás Pascual Sanz*. Obtenido de <https://www.institutotomas Pascualsanz.com/wp-content/uploads/2020/02/metodosdecocinadomassaludable.pdf>
- Irigaray, J., & De la Serrana, G. (27 de julio de 2020). *EAE Business School*. Obtenido de <https://retos-directivos.eae.es/design-thinking-que-es-caracteristicas-y-fases/>
- Islas, C. (2020). Uso de las redes sociales como estrategias de aprendizaje. ¿Transformación educativa? *Apertura - Nueva Época*.
- Jabif, L. (septiembre de 2019). *CAES*. Obtenido de <https://caes.ort.edu.uy/herramientas-para-la-docencia/la-importancia-de-la-retroalimentacion>
- Johnson, D., Johnson, R., & Holubec, E. (2019). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Barcelona: Paidós SAICF.
- McGonial, J. (2011). *Reality Is Broken*. New York: The Penguin press. Obtenido de <http://dutchlarppplatform.subcultures.nl/wp-content/uploads/2014/10/Reality-Is-Broken-Why-Games-Make-Us-Better-and-How-They-Can-Change-the-World-2011.pdf>
- Medallo, F. (23 de julio de 2019). *Medallo & asociados consulting*. Obtenido de <https://mellado1.com/2019/07/23/que-es-el-alcance-de-una-investigacion/>
- Mejía, T. (s/f). *lifeder.com*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-explicativa/>
- Mena, F., & Galárraga, E. (s.f.). Control de costos de alimentos y bebidas en mipymes hosteleras: caso de estudio Quito - Ecuador. *Revista de la Agrupación Joven Iberoamericana de Contabilidad y Administración de Empresas (AJOICA)*, ISSN 1988-9011(18), 160 - 182. Obtenido de http://elcriterio.com/revista/contenidos_18/12.pdf
- Mendarosqueta, S. (2010). Obtenido de <http://200.23.113.51/pdf/27358.pdf>
- Mendoza, I. (29 de julio de 2013). *UTEL Blog*. Obtenido de <https://www.utel.edu.mx/blog/10-consejos-para/investigacion-cuantitativa/>
- Ministerio de Educación. (2012). *Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicadas a la educación*. Quito: Ministerio de educación del Ecuador.
- Molinero, M., & Chávez, U. (2020). Herramientas tecnológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje en estudiantes de educación superior. *Revista Iberoamericana de Investigación y Desarrollo*, 1-31.
- Montero, M. (2018). *Los estilos de enseñanza y las dimensiones de la acción didáctica*.
- Morillo, M. (2009). Costos del servicio de alimentos y bebidas en establecimientos de alojamientos turísticos. *Visión Gerencial*, 304-327.
- Neira Reibán, T. A., & Quizhpi Ochoa, F. J. (2015). *Propuesta para una guía gastronómica de platos típicos representativos de la Provincia del Azuay, utilizados en fiestas populares y religiosas*. [Tesis de Licenciatura. Universidad

- de Cuenca]. Repositorio Institucional, Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22768/1/tesis.pdf>
- Ortiz, A., Jordán, Juan, & Agredal, M. (2018). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Scielo*, 1-17.
- Psicología y Mente. (s/f). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiamente.com/tags/aprendizaje>
- Ramírez, W. (2017). Uso de las plataformas educativas y su impacto en la práctica pedagógica en instituciones de educación superior de San Luis Potosi. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 2.
- Restrepo Gómez, B. (S.F). Aprendizaje basado en Problemas ABP. *Pedagogía Universitaria* , 10.
- Rivera Pazmiño, M. F. (2013). *Elaboración de la guía gastronómica de la cocina tradicional del cantón Baños de Agua Santa, provincia de Tungurahua. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma Regional de Los Andes]*. Repositorio Institucional, Baños de Agua Santa. Obtenido de <http://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/4431>
- Rodríguez, X. (17 de junio de 2020). *El telégrafo*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/clases-virtuales>
- Ruiz, P. (2017). Técnicas de cocción. *issuu*, 1-66.
- Salas, F. (2015). *Técnicas de cocina*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Salazar, C., & Acuña, A. (2018). Actividades de debate en el proceso de aprendizaje. Experiencias e implicancias desde procesos de formación de estudiantes de economía. *Revista Educación*, 2215-2644.
- Sánchez, I. (2015). *La andragogía de Malcom Knowles: Teoría y tecnología de la Educación de adultos*. Elche: Universidad Cardenal Herrea - CEU.
- Sánchez, J. (2018). *Satisfacción estudiantil en Educación Superior, Validez de su medición*. Universidad Sergio Arboleda.
- Sánchez, M. J., González, P., & Monroy, R. (2019). La formación de docentes normalistas: De la tradición pedagógica a los entornos virtuales de aprendizaje. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10-19.
- Sandí Delgado, J. C., & Cruz Alvarado, M. A. (2016). Propuesta metodológica de enseñanza y aprendizaje para innovar la educación superior. *InterSedes*, 17(36), 2-38. doi:10.15517/isucr.v17i36.27100
- Sarmiento, M. (2007). *La enseñanza de las matemáticas y las tics. una estrategia de formación permanente*. España: Universitat Rovira I Virgili.
- Ulloa, J., & Gajardo, J. (2016). *Observación y Retroalimentación Docente como Estrategias de Desarrollo Profesional Docente. Nota Técnica N°7*. Chile: Líderes educativos, Centro de Liderazgo para la Mejora Escolar, Universidad de Concepción.

- Unidad Educativa Jose Pedro Maldonado Duque. (2013). Obtenido de http://ueibpedromaldonado.mex.tl/1947372_INFORMACION-INSTITUCIONAL.html
- UNIR. (22 de octubre de 2020). El aprendizaje por descubrimiento: qué es y cómo aplicarlo en clase. *Unir Revista*.
- Universidad La Concordia. (20 de agosto de 2020). *Universidad La Concordia - Aliat Universidades*. Obtenido de <https://www.universidadlaconcordia.edu.mx/blog/index.php/tecnicas-de-ensenanza/>
- Urgilez, R., & Mendoza, J. (2019). *Elaboración de recursos didácticos para el aprendizaje*. Cuenca: Instituto Tecnológico Bolivariano de Tecnología.
- Valdivia, S. (2014). Retroalimentación Efectiva en la Enseñanza Universitaria . *Revista sobre Docencia Universitaria*, 20-24.
- Vásquez, B., Pleguezuelo, C., & Mora, M. (2017). Debate as active methodology: an experience in higher education. *Universidad y Sociedad*, 134-139.
- Viteri, J. (2014). *Repositorio Universidad Católica*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15153/1/Gestion%20de%20la%20produccion%20con%20enfoque%20sistemico.pdf>
- Zambrano, P. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significado. *Dialnet*, 127-137.

Bibliografía impresa

- Hernández, R. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Martínez, R., & Rodríguez, E. (s/f). *Manual de Metodología de la investigación científica*.

ANEXOS

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Tipo	Definición Conceptual	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Metodologías de enseñanza	Independiente	Es “un proceso de ayuda a la construcción de conocimientos” (Huerta, 2020, p. 2)	TICs	Cuales TICs Tipos	Entrevista
			Plataformas digitales	Frecuencia Finalidad Cuales técnicas	
			Técnicas de enseñanza	Frecuencia Finalidad	
Aprendizaje	Dependiente	Es “el proceso a través del cual adquirimos ciertos conocimientos, competencias y habilidades”. (Psicología y Mente, s.f, p. 1)	Evaluación de Conocimientos	Técnicas de cocción Utensilios de cocina Costeo de platos Receta estándar	Encuesta
			Destreza	Habilidades o actitudes	
			Competencias	Actividades	

Nota: Elaboración propia



Universidad Técnica del Norte
Instituto de Posgrado
U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”

Encuesta para estudiantes

Indicaciones:

- La información que se recoge en este estudio es anónima y se utilizará exclusivamente para fines académicos.
- Con su participación hará una contribución importante para la elaboración de un manual gastronómico como herramienta de apoyo metodológico de enseñanza y aprendizaje.
- Por favor, responda con una X al cuestionario que se presenta a continuación con toda la veracidad posible.

1. Conoce las técnicas de cocción de alimentos

Muy bien	
Bien	
Regular	
Necesita mejorar	

2. Maneja adecuadamente los instrumentos de cocina

Muy bien	
Bien	
Regular	
Necesita mejorar	

3. Conoce el proceso para el costeo de platos

Muy bien	
Bien	
Regular	
Necesita mejorar	

4. Sabe cómo desarrollar una receta estándar

Muy bien	
Bien	
Regular	
Necesita mejorar	

5. Posee las habilidades necesarias para desempeñar un trabajo gastronómico

Muy bien	
Bien	
Regular	
Necesita mejorar	

6. Conoce y domina las técnicas básicas para la gastronomía

Muy bien	
Bien	
Regular	
Necesita mejorar	

7. Está al tanto de la variedad en la gastronomía local

Muy bien	
Bien	
Regular	
Necesita mejorar	

8. Después de desarrollar una clase, suele practicar lo aprendido

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Neutral	
En desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

9. La metodología de clase contribuye efectivamente a su formación profesional

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Neutral	
En desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

10. Las actividades académicas le permiten mostrar sus habilidades, destrezas y desempeño gastronómico

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Neutral	
En desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

11. Considera que las actividades académicas que se llevan a cabo por medios digitales (plataformas, clases online, foros, etc.) son:

Totalmente satisfactorias	
Muy satisfactorias	
Neutral	
Poco satisfactorias	
Nada satisfactorias	

12. Sus aprendizajes en gastronomía son adecuados para su buen desempeño en la cocina

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Neutral	
En desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

¡Gracias por su colaboración!



Universidad Técnica del Norte
Instituto de Posgrado
U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”

Encuesta para docentes

Indicaciones:

- La información que se recoge en este estudio es anónima y se utilizará exclusivamente para fines académicos.
- Con su participación hará una contribución importante para la elaboración de un manual gastronómico como herramienta de apoyo metodológico de enseñanza y aprendizaje.
- Por favor, responda con una X al cuestionario que se presenta a continuación con toda la veracidad posible.

1. Conoce el uso adecuado de las TICs (tecnologías de la información y la comunicación)

Definitivamente si	
Probablemente si	
Indeciso	
Probablemente no	
Definitivamente no	

2. Utiliza las TICs (tecnologías de la información y la comunicación) para el desarrollo de la clase

Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Ocasionalmente	
Rara vez	
Nunca	

3. Los recursos para la clase se comparten en vía internet

Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Ocasionalmente	
Rara vez	
Nunca	

4. Es importante que la institución cuente con una plataforma digital

Totalmente de acuerdo	
-----------------------	--

De acuerdo	
Indeciso	
En desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

5. Maneja adecuadamente los recursos y herramientas de la plataforma digital

Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Ocasionalmente	
Rara vez	
Nunca	

6. La metodología aplicada en clase permite que los estudiantes se manifiestan de forma pragmática.

Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Ocasionalmente	
Rara vez	
Nunca	

7. La metodología aplicada en clase garantiza que los estudiantes desarrollen adecuadamente las destrezas y habilidades gastronómicas

Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Ocasionalmente	
Rara vez	
Nunca	

8. Utiliza las TICs para evaluar los aprendizajes de forma pragmática

Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Ocasionalmente	
Rara vez	
Nunca	

9. Involucra y compromete al estudiante con el desarrollo de su propio conocimiento

Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Ocasionalmente	
Rara vez	

Nunca	
-------	--

10. Lleva a cabo la retroalimentación al finalizar una clase

Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Ocasionalmente	
Rara vez	
Nunca	

11. Sus métodos de enseñanza garantizan un alto nivel de motivación para sus estudiantes

Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Ocasionalmente	
Rara vez	
Nunca	

12. Posee herramientas de apoyo técnico

Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Ocasionalmente	
Rara vez	
Nunca	

¡Gracias por su colaboración!



Universidad Técnica del Norte
Instituto de Posgrado
U.E.C.I.B “José Pedro Maldonado Duque”

Entrevista

Nombre del entrevistado: _____ **Fecha:** _____

Cuestionario estructurado:

6. ¿De qué forma lleva a cabo las actividades académicas con los estudiantes?
(Plataformas digitales, correo electrónico, WhatsApp, otras.)
7. ¿Con qué frecuencia utiliza los medios digitales para llevar a cabo actividades académicas?
8. ¿Con qué objetivo utiliza los medios digitales en su clase? (Trabajo individuales, trabajos en grupo, proyectos, realización de videos, etc.)
9. ¿El desarrollo de su clase, permite que sus estudiantes manifiesten sus capacidades, habilidades y competencias? ¿De qué forma?
10. ¿Cuál cree que es la mejor forma de evaluar el conocimiento empírico? (manejo de instrumentos, técnicas de cocción, técnicas de corte, etc.)