

# 2. Elaboración de alimentos de baja complejidad

## INTRODUCCIÓN

En este módulo, de 228 horas pedagógicas, el o la docente efectuará demostraciones y dará a sus estudiantes el marco teórico, de contextualización y soporte en términos de técnicas y productos. Los y las estudiantes deberán elaborar las preparaciones planificadas aplicando correctamente las técnicas respectivas y las normas de higiene en todas las etapas del proceso.

Se espera que las y los estudiantes sean capaces de reconocer y comparar las distintas áreas de desarrollo profesional de la industria de alimentos y describir los sistemas productivos insertos en dicha industria. Además, se busca que conozcan los distintos puestos de trabajo dentro de una cocina (chef, subchef, maestros, ayudantes y aprendices) y sus respectivas funciones.

También se pretende que logren organizar y utilizar equipos y utensilios, considerando su uso y volumen de producción; elaborar productos gastronómicos con productos de origen vegetal o animal, fríos y calientes; aplicar técnicas de corte y cocción; elaborar platos de la cocina básica nacional e internacional, y preparar alimentos de acuerdo a las especificaciones y dietas indicadas en la ficha técnica o por la jefatura directa. Se espera que todos estos procesos los lleven a cabo aplicando normas de prevención de riesgos y de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos, haciendo un uso eficiente de los insumos y disponiendo de los desechos de forma responsable.

## APRENDIZAJES ESPERADOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

MÓDULO 2 · ELABORACIÓN DE ALIMENTOS DE BAJA COMPLEJIDAD	228 HORAS	TERCERO MEDIO
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ESPECIALIDAD		
<p><b>OA 3</b> Elaborar productos de baja complejidad gastronómica utilizando equipos y utensilios para procesar las materias primas e insumos requeridos.</p> <p><b>OA 5</b> Elaborar alimentos de baja complejidad considerando productos o técnicas de base de acuerdo a lo indicado en la ficha técnica y/o en las instrucciones de la jefatura de cocina, aplicando técnicas de corte y cocción, utilizando equipos y utensilios, controlando los parámetros de temperatura y humedad mediante instrumentos apropiados.</p>		

APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE GENÉRICOS
<p><b>1.</b> Organiza equipos y utensilios, considerando uso, volumen de producción y normas de higiene y prevención de riesgos.</p>	<p><b>1.1</b> Clasifica equipos y utensilios, teniendo en cuenta su uso y su capacidad considerando las indicaciones de la ficha técnica.</p>	<p><b>A</b>      <b>B</b>      <b>C</b></p>
	<p><b>1.2</b> Selecciona equipos y utensilios de acuerdo a la producción que tenga que realizar, considerando las indicaciones de la ficha técnica.</p>	<p><b>A</b>      <b>B</b>      <b>C</b></p>
	<p><b>1.3</b> Higieniza equipos y utensilios utilizando productos adecuados a cada maquinaria o utensilio, de acuerdo a la normativa del reglamento sanitario.</p>	<p><b>A</b>      <b>B</b>      <b>C</b></p>

APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE GENÉRICOS
<p><b>2.</b> Elabora productos gastronómicos fríos y calientes, con materias primas de origen vegetal o animal, utilizando equipos y utensilios, aplicando normas de higiene y de prevención de riesgos.</p>	<p><b>2.1</b> Elabora ensaladas básicas nacionales e internacionales, de acuerdo a ficha técnica, utilizando equipos y utensilios apropiados, aplicando la higiene, cumpliendo con los estándares de calidad, distribuyendo las tareas en grupo de trabajo, haciendo uso eficiente de los insumos.</p>	<p><b>B</b>      <b>C</b>      <b>D</b>  <b>I</b>      <b>K</b></p>
	<p><b>2.2</b> Elabora sopas y cremas básicas, nacionales e internacionales, de acuerdo a ficha técnica, aplicando la higiene, cumpliendo con el tiempo establecido, y los estándares de calidad, distribuyendo las tareas en grupo de trabajo, haciendo uso eficiente de los insumos.</p>	<p><b>B</b>      <b>C</b>      <b>D</b>  <b>I</b>      <b>K</b></p>
<p><b>3.</b> Aplica técnicas de cortes en alimentos de origen vegetal, aplicando las normas de higiene, haciendo uso eficiente de los insumos y disponiendo de los desechos de forma responsable, considerando la prevención de los riesgos propios de la actividad.</p>	<p><b>3.1</b> Clasifica y selecciona alimentos de origen vegetal, de acuerdo a la clasificación, cumpliendo con los estándares de calidad y aplicando las normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos.</p>	<p><b>C</b>      <b>E</b>      <b>I</b>  <b>K</b></p>
	<p><b>3.2</b> Selecciona utensilios para aplicar cortes, considerando la higienización de cada uno de ellos, así como también la prevención de los riesgos propios de la utilización de cuchillos.</p>	<p><b>C</b>      <b>E</b>      <b>I</b>  <b>K</b></p>
	<p><b>3.3</b> Aplica distintos tipos de cortes, de acuerdo a instrucciones, considerando las medidas de higiene durante todas las etapas del proceso, haciendo uso eficiente de los recursos, y previniendo los riesgos asociados a la actividad.</p>	<p><b>C</b>      <b>E</b>      <b>I</b>  <b>K</b></p>
<p><b>4.</b> Aplica técnicas de cocción en distintos alimentos, de acuerdo al sistema productivo, aplicando las normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos, haciendo uso eficiente de los insumos y disponiendo de los desechos de forma responsable.</p>	<p><b>4.1</b> Elabora productos aplicando distintos métodos de cocción por expansión: hervir, pochar, blanquear, al vapor; aplicando higiene durante todas las etapas del proceso, haciendo un uso eficiente de los recursos, y previniendo los riesgos asociados a la actividad.</p>	<p><b>A</b>      <b>B</b>      <b>C</b> <b>D</b>      <b>E</b>      <b>H</b> <b>I</b>      <b>K</b></p>
	<p><b>4.2</b> Elabora productos aplicando distintos métodos de cocción por concentración: freír, asar, plancha, saltear, gratinar; aplicando higiene durante todas las etapas del proceso, haciendo un uso eficiente de los recursos, y previniendo los riesgos asociados a la actividad.</p>	<p><b>A</b>      <b>B</b>      <b>C</b> <b>D</b>      <b>E</b>      <b>H</b> <b>I</b>      <b>K</b></p>

APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE GENÉRICOS
	<p><b>4.3</b> Elabora productos aplicando distintos métodos de cocción por temperaturas combinadas: estofar, guisar, brasear; aplicando higiene durante todas las etapas del proceso, haciendo un uso eficiente de los recursos, y previniendo los riesgos asociados a la actividad.</p>	<p>A B C D E H I K</p>
<p><b>5.</b> Elabora platos de la cocina básica nacional e internacional, fríos y calientes, utilizando la ficha técnica y aplicando normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos, haciendo un uso eficiente de los insumos y disponiendo de los desechos de forma responsable.</p>	<p><b>5.1</b> Clasifica y utiliza las funciones de ayuda de cocina; estructuradores de sabores y aroma, fondos, agentes espesantes, refinadores, aplicando higiene, realizando un trabajo prolijo, de acuerdo a instrucciones dadas, haciendo uso eficiente de los recursos, previniendo los riesgos asociados a la actividad.</p>	<p>B C D E I K</p>
	<p><b>5.2</b> Elabora fondos de base: blanco de vacuno, blanco de ave, blanco de pescado, fondo de verduras, fondo oscuro, aplicando normas de higiene y seguridad durante todas las etapas del proceso, realizando un trabajo prolijo, de acuerdo a instrucciones dadas, y haciendo uso eficiente de los recursos.</p>	<p>B C D E I K</p>
	<p><b>5.3</b> Elabora salsas de base: salsa española, salsa mayonesa, holandesa, bernesa, blancas, de tomates, <i>dressing</i>, salsas de base oscura: salsas blancas, de mantequilla, aplicando normas de higiene, cumpliendo con el tiempo establecido y cumpliendo con los estándares de calidad, haciendo uso eficiente de los insumos.</p>	<p>B C D E I K</p>
	<p><b>5.4</b> Elabora platos principales, de acuerdo a ficha técnica, aplicando normas de higiene, cumpliendo con el tiempo establecido, y los estándares de calidad, distribuyendo las tareas en grupo de trabajo, haciendo uso eficiente de los insumos.</p>	<p>B C D E I K</p>
	<p><b>5.5</b> Elabora postres básicos nacionales e internacionales, de acuerdo a ficha técnica, aplicando la higiene, cumpliendo con el tiempo establecido, con los estándares de calidad, distribuyendo las tareas en grupo de trabajo, haciendo uso eficiente de los insumos.</p>	<p>B C D E I K</p>
	<p><b>5.6</b> Elabora productos de pastelería básica, como masas batidas y quebradas, cumpliendo con el tiempo establecido, cumpliendo con los estándares de calidad, distribuyendo las tareas en grupo de trabajo, y haciendo uso eficiente de los insumos.</p>	<p>B C D E I K</p>

APRENDIZAJES ESPERADOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE GENÉRICOS		
6.	Prepara alimentos de acuerdo a las especificaciones y dietas indicadas en la ficha técnica y /o por la jefatura directa, considerando las normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos, cumpliendo con los estándares de calidad, realizando las tareas de forma prolija, haciendo uso eficiente de los insumos y disponer de los desechos de forma responsable.	<b>6.1</b> Clasifica alimentos de acuerdo a los requerimientos nutricionales, considerando la normativa del RSA.	A	B	C
			D	E	I
			K		
		<b>6.2</b> Investiga sobre las dietas que se elaboran en base a indicaciones de fichas técnicas y requerimientos nutricionales.	A	B	C
	D	E	I		
	K				
<b>6.3</b> Elabora fichas técnicas de dietas, de acuerdo a los requerimientos nutricionales del cliente, considerando las normas establecidas en el RSA.	A	B	C		
	D	E	I		
	K				
<b>6.4</b> Elabora preparaciones, siguiendo las instrucciones dadas en fichas técnicas, de acuerdo a los requisitos nutricionales, considerando las normas de higiene necesarias para la producción de alimentos inocuos.	A	B	C		
	D	E	I		
	K				

## EJEMPLO DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

2.

NOMBRE DEL MÓDULO	Elaboración de alimentos de baja complejidad
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Conociendo los distintos métodos de cocción
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	6 horas
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN QUE INCLUYE
<p>4. Aplica técnicas de cocción en distintos alimentos, de acuerdo al sistema productivo, aplicando las normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos, haciendo uso eficiente de los insumos y disponiendo de los desechos de forma responsable.</p>	<p>4.1 Elabora productos aplicando distintos métodos de cocción; por expansión: hervir, pochar, blanquear, al vapor, aplicando higiene durante todas las etapas del proceso, haciendo un uso eficiente de los recursos, y previniendo los riesgos asociados a la actividad.</p> <p>4.2 Elabora productos aplicando distintos métodos de cocción; por concentración: freír, asar, plancha, saltear, gratinar, aplicando higiene durante todas las etapas del proceso, haciendo un uso eficiente de los recursos, y previniendo los riesgos asociados a la actividad.</p> <p>4.3 Elabora productos aplicando distintos métodos de cocción: por temperaturas combinadas: estofar, guisar, brasear; aplicando higiene durante todas las etapas del proceso, haciendo un uso eficiente de los recursos, y previniendo los riesgos asociados a la actividad.</p>
METODOLOGÍAS SELECCIONADAS	Guía de trabajo
DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS QUE REALIZAN DOCENTES Y ESTUDIANTES, Y LOS RECURSOS QUE SE UTILIZAN EN CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ETAPAS:	
<p><b>PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b></p>	<p><b>Docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Prepara una presentación digital con los distintos métodos de cocción.</li> <li>› Elabora un listado de platos de la cocina chilena para la identificación de los métodos de cocción.</li> <li>› Crea una guía de trabajo.</li> <li>› Genera una pauta de evaluación.</li> </ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Documentos sobre métodos de cocción y listado de recetas de la cocina chilena.</li> <li>› Computador e internet.</li> </ul>

DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS QUE REALIZAN DOCENTES Y ESTUDIANTES, Y LOS RECURSOS QUE SE UTILIZAN EN CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ETAPAS:

<b>EJECUCIÓN</b>	<p><b>Estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Escuchan atentamente y consultan ante la presentación de la o el docente. Registran los diferentes tipos de cocción más utilizados en la gastronomía: por expansión, por concentración y método combinado.</li><li>› Reciben individualmente un listado de platos tradicionales de la cocina chilena, los que deben identificar para describir el método de cocción utilizado para su elaboración.</li></ul> <p><b>Docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Selecciona a algunas o algunos de sus estudiantes para preguntarles por sus conclusiones y así comentar los resultados de manera colectiva.</li></ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Documentos sobre métodos de cocción y listado de recetas de cocina chilena.</li><li>› Computador e internet.</li><li>› Guía de trabajo.</li><li>› Pauta de evaluación.</li></ul>
<b>CIERRE</b>	<p><b>Docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Evalúa la actividad de manera conjunta y rescata los aprendizajes.</li><li>› Retroalimenta y enfatiza los contenidos relativos a los métodos de cocción.</li></ul>

## EJEMPLO DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

2.

NOMBRE DEL MÓDULO	Elaboración de alimentos de baja complejidad
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	Ayudas de cocina
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	4 horas
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN QUE INCLUYE
<p><b>5.</b> Elabora platos de la cocina básica nacional e internacional, fríos y calientes, utilizando la ficha técnica y aplicando normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos, haciendo un uso eficiente de los insumos y disponiendo de los desechos de forma responsable.</p>	<p>5.1 Clasifica y utiliza las funciones de ayuda de cocina; estructuradores de sabores y aroma, fondos, agentes espesantes, refinadores, aplicando higiene, realizando un trabajo prolijo, de acuerdo a instrucciones dadas, haciendo uso eficiente de los recursos, previniendo los riesgos asociados a la actividad.</p>
METODOLOGÍAS SELECCIONADAS	Actividad de investigación
DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS QUE REALIZAN DOCENTES Y ESTUDIANTES, Y LOS RECURSOS QUE SE UTILIZAN EN CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ETAPAS:	
<p><b>PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b></p>	<p><b>Docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Prepara una presentación digital con las ayudas de cocina.</li> <li>› Elabora una guía para conducir la actividad de investigación</li> </ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Sala de computación con conexión a internet.</li> <li>› Libros con recetas de cocinas.</li> </ul>
<p><b>EJECUCIÓN</b></p>	<p><b>Docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Muestra y explica presentación con las ayudas de cocina.</li> </ul> <p><b>Estudiantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Observan la presentación e identifican las ayudas de cocina de acuerdo a su función:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Estructuradores de sabor y aroma.</li> <li>– Agentes espesantes.</li> <li>– Refinadores.</li> </ul> </li> <li>› Buscan en libros de recetas o en internet ejemplos de preparaciones en que se utilizan dichas ayudas de cocina.</li> <li>› Comentan las recetas seleccionadas y la ayuda de cocina que se utiliza en ellas.</li> <li>› Escriben un informe que contenga un listado de recetas que clasifican de acuerdo a las ayudas de cocina utilizadas.</li> </ul> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Sala de computación con conexión a internet.</li> <li>› Libros con recetas de cocina.</li> <li>› Pauta de cotejo.</li> <li>› Pauta de evaluación.</li> </ul>

DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS QUE REALIZAN DOCENTES Y ESTUDIANTES, Y LOS RECURSOS QUE SE UTILIZAN EN CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ETAPAS:

**CIERRE**

**Estudiantes:**

- › Presentan sus clasificaciones y las analizan y discuten en conjunto.

**Docente:**

- › Retroalimenta y destaca las ayudas de cocina.
- › Evalúa y cierra la actividad.

## EJEMPLO DE ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

2.

NOMBRE DEL MÓDULO		Elaboración de alimentos de baja complejidad	
APRENDIZAJE ESPERADO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE GENÉRICOS A EVALUAR	
<p>5. Elabora platos de la cocina básica nacional e internacional, fríos y calientes, utilizando la ficha técnica y aplicando normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos, haciendo un uso eficiente de los insumos y disponiendo de los desechos de forma responsable.</p>	<p>5.1 Clasifica y utiliza las funciones de ayuda de cocina; estructuradores de sabores y aroma, fondos, agentes espesantes, refinadores, aplicando higiene, realizando un trabajo prolijo, de acuerdo a instrucciones dadas, haciendo uso eficiente de los recursos, previniendo los riesgos asociados a la actividad.</p>	<p><b>C</b> Realizar las tareas de manera prolija, cumpliendo plazos establecidos y estándares de calidad, y buscando alternativas y soluciones cuando se presentan problemas pertinentes a las funciones desempeñadas.</p>	<p><b>E</b> Tratar con respeto a subordinados, superiores, colegas, clientes, personas con discapacidades, sin hacer distinciones de género, de clase social, de etnias u otras.</p>
		<p><b>I</b> Utilizar eficientemente los insumos para los procesos productivos y disponer cuidadosamente los desechos, en una perspectiva de eficiencia energética y cuidado ambiental.</p>	<p><b>K</b> Prevenir situaciones de riesgo y enfermedades ocupacionales, evaluando las condiciones del entorno del trabajo y utilizando los elementos de protección personal según la normativa correspondiente.</p>

### Selección de cómo evaluar

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SELECCIONADOS
<p>En la actividad de aprendizaje realizada en el módulo se debe finalizar el aprendizaje con un reporte escrito, con distintas recetas en las que deben identificar las ayudas de cocina que las integran.</p>	<p>Pauta de cotejo:</p> <p>Se evaluará el trabajo realizado por los estudiantes sobre cómo buscan la información, cómo la clasifican y seleccionan, junto con la elaboración del informe escrito.</p>
	<p>Escala de valor o apreciación sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Comunicación clara.</li> <li>› Trabajo prolijo y de calidad.</li> <li>› Cumplimiento de plazos.</li> <li>› Trabajo en equipo.</li> <li>› Respeto por los otros sin distinciones.</li> </ul>

## BIBLIOGRAFÍA

### Historia de la gastronomía

**Azcoytia, L. C.** (2004). *Historia de la cocina occidental*. Madrid: Escudero Martinsanz, María del Carmen.

**Bottéro, J. y García, S. M. J.** (2005). *La cocina más antigua del mundo: la gastronomía en la antigua Mesopotamia*. Barcelona: Tusquets Editores.

**Eyzaguirre, L. H.** (1987). *Sabor y saber de la cocina chilena*. Santiago de Chile: Andrés Bello.

**Freedman, P. H.** (2009). *Gastronomía: La historia del paladar*. Valencia: Publicacions de la Universitat de València.

**Poulain, J. P., Neirinck, E., Adrià, F., Robuchon, J. & Peralta, T.** (2007). *Historia de la cocina y de los cocineros: Técnicas culinarias y prácticas de mesa en Francia de la edad media a nuestros días*. Barcelona: Zendera Zariquiey.

### Técnicas de cocina

**González, M. C. A.** (2010). *Reglamento sanitario de los alimentos: D.S. no. 60: comentado*. Santiago de Chile: Publiley.

**Maincent, M. y Pocard, C. Y.** (2010). *La cocina de referencia: Manual para docentes, estudiantes y profesionales*. México: IFGP.

**Pérez, O. N.** (2011). *Procesos de preelaboración y conservación en cocina*. Madrid: Síntesis.

**Pérez, O. N., Mayor, R. G. & Navarro, T. V. J.** (2002). *Técnicas culinarias*. Madrid: Síntesis.

**Rowney, K.** (2003). *Toda la gastronomía de la A a la Z: Productos, técnicas y recetas*. León: Everest.

**Vivancos, G.** (2003). *Diccionario de alimentación, gastronomía y enología española y latinoamericana*. León: Everest.

## Sitios web y enlaces recomendados

**Gastronomia&cia.** (2014). *Diccionario de cocina.*

Recuperado de: <http://www.gastronomiaycia.com/category/diccionario-de-cocina/>

**El Gourmet.** (2014). *Recetas.*

Recuperado de: <http://elgourmet.com/>

**Educar Chile.** (2014). *Comida chilena, una gran desconocida.*

Recuperado de: <http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?ID=106973>

**MINSAL.** (2014). *Reglamento Sanitario de los alimentos.*

Recuperado de: <http://www.minsal.cl/portal/url/item/d61a26b0e9043de4e0400101650149c0.pdf>

**Pereira, E.** (2014). *Apuntes para la historia de la cocina chilena.*

Recuperado de: [http://www.memoriachilena.cl/temas/documento\\_detalle.asp?id=MC0006512](http://www.memoriachilena.cl/temas/documento_detalle.asp?id=MC0006512)

(Los sitios web y enlaces sugeridos en este Programa fueron revisados en marzo de 2015).