**Especialidad Gastronomía mención Cocina**

El sector gastronómico en Chile se compone de varias áreas como los restaurantes y bares, la gastronomía hotelera, cadenas de alimentación rápida, servicios de alimentación institucional, entre otros.  Por lo mismo, la gastronomía a nivel nacional se ha caracterizado por presentar una alta diversificación en términos de la oferta de diferentes tradiciones culinarias, rescatando por medio de la cocina nuestra cultura, sabores y productos tan típicos del país.

De igual manera, gracias a la globalización, cada vez se van conociendo y aprendiendo nuevas tradiciones culinarias extranjeras de países como México, Perú, China y Japón, entre otros, los que se suman a las ya asentadas cocinas de España, Italia, Francia y Alemania en nuestro país.

Todo esto lleva a que existan constantes desafíos de perfeccionamiento de nuestras estudiantes en el sector gastronómico, tanto en lo referente a la amplitud y variedad de los productos que se pueden ofrecer, como en el cumplimiento de altos estándares de calidad.

**Perfil de Egreso**

Al egreso de la Educación Media Técnico Profesional, las estudiantes habrán desarrollado las siguientes competencias:

Solicitar, recepcionar, almacenar y rotular materias primas, insumos y materiales, aplicando los procedimientos establecidos y sistemas digitales y manuales de inventario para responder a los requerimientos de los servicios gastronómicos.

Higienizar y limpiar materias primas, insumos, utensilios, equipos e infraestructura, utilizando productos químicos autorizados y cumpliendo con la normativa sanitaria vigente.

Elaborar productos de baja complejidad gastronómica, utilizando equipos y utensilios para procesar las materias primas y los insumos requeridos.

Ordenar, organizar y disponer los productos intermedios, insumos, equipos y utensilios, de acuerdo a sus características organolépticas, al proceso de elaboración gastronómica y a las normativas de higiene e inocuidad.

Elaborar alimentos de baja complejidad, considerando productos o técnicas 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.

Monitorear el estado de materias primas, insumos y productos intermedios y finales, apoyándose en análisis físico-químicos, microbiológicos y sensoriales básicos de los mismos, y aplicando técnicas y procedimientos de aseguramiento de calidad que permitan cumplir con los estándares de calidad e inocuidad establecidos, conforme a la normativa vigente.

Armar, decorar y presentar distintos tipos de productos gastronómicos, utilizando técnicas culinarias básicas para servirlos, de acuerdo con las indicaciones de recetas, protocolo y tipo de servicio solicitado.

Disponer los implementos, ornamentos y utensilios en comedores, bares y salones, de acuerdo con las características del evento o servicio a entregar, aplicando principios estéticos, de higiene y de calidad.

**Perfil de Egreso Mención Cocina**

Se espera que nuestras estudiantes sean capaces de crear productos gastronómicos básicos de calidad, como diversos platos y bebidas, de acuerdo a una variedad de recetas, para consumo inmediato, normalmente en servicios de almuerzo y cena.

Preparar una variedad de platos de cocina básica, de preparación rápida y lenta, de acuerdo a los gustos y costumbres culinarias de diversas zonas del país, así como de requerimientos de alimentación saludable, cumpliendo estándares de calidad.

Preparar productos gastronómicos básicos de cocina internacional, de países como Perú, México, China, Francia, Italia,entre otros, cumpliendo especificaciones y estándares de calidad.

Preparar diversos cócteles de consumo habitual con bebidas alcohólicas y no alcohólicas, de acuerdo a recetas nacionales e internacionales.

Introducir variaciones en las recetas de productos gastronómicos de la cocina básica y/o en la manera de servirlos, buscando mejorar sabores y texturas para adaptarlas al gusto de una demanda diversa.

Elaborar cartas y menú para servicios y establecimientos de consumo frecuente o masivo, que consideren la estación del año, el tipo de cliente y sus requerimientos nutricionales, la disponibilidad de los insumos.

**Campo Laboral**

El técnico de nivel medio egresado de la especialidad de Gastronomía, mención cocina, tiene un amplio campo laboral ya que nuestras estudiantes podrán desempeñar sus labores en procesos de elaboración de productos culinarios básicos en restaurantes, casinos, hoteles y empresas de hospedaje, así como empresas de alimentación colectiva.

**Práctica Profesional**

Las prácticas profesionales de nuestras estudiantes son realizadas tanto en el mes de julio, durante las vacaciones de invierno, como a finales de noviembre cuando terminan las clases en el colegio. Los lugares más frecuentes son restaurantes, cafeterías, casinos de empresas y del sector público, centros de eventos y hoteles.

**Guía de Aprendizaje N° 6 Evaluada Tecnología y Práctica 2°E**

**Asignatura: Tecnología y Práctica (Gastronomía, Mención Cocina)**

**Curso : 2° Medio E**

**Prof: Isabel Cid Neyra** Correo: Isabel.cid@colegioprovidencialaserena.cl

**Objetivo: Conocer el origen de la gastronomía, sus características y grupos de alimentos básicos y sus nutrientes**

**Ptje total: 41 Ptos Puntaje Obtenido……………**



**Instrucciones generales:**

-Esta guía consta de 1 Ítem “comprensión y análisis de lectura” que será realizada en tu cuaderno.

-Todas las preguntas deben ser contestadas de manera correlativa, con letra legible y usando lápiz pasta, registrando sólo el desarrollo en tú cuaderno.

-Esta guía es individual.

-Si tienes alguna duda puedes solicitar la ayuda a la Profesora de especialidad mediante el correo [**Isabel.cid@colegioprovidencialaserena.cl**](mailto:Isabel.cid@colegioprovidencialaserena.cl)

**Actividades**

1.-Defina los conceptos que están resaltados con rojo en el texto (11 palabras)

2.-Investigue en internet los cargos de las personas que trabajan en el área gastronómica y la función que cumplen dentro de su especialidad.

**¿Que se estudia en la gastronomía?**

Estudiar Gastronomía se trata del descubrimiento, la investigación y la comprensión de la elaboración de la comida y todo lo que implica la alimentación. Incluso se aprende la relación entre la cultura y la nutrición. El principio de la Gastronomía es que la comida es una ciencia, además de una forma de arte.

La importancia de la gastronomía de cada una de las regiones del mundo radica en que nos habla de la cultura de cada uno de los pueblos a los que pertenece; y es que la gastronomía, además de proporcionarnos sabores deliciosos y platos únicos, puede hablarnos de forma indirecta sobre costumbres y estilo de vida.

**Tipos de Gastronomía.**

**Gastronomía frugívora:** En ella se disfruta del consumo de frutas. ...

**Gastronomía naturista:** Es la que provienen todos sus productos de la naturaleza, sin que se le añadan ningún tipo de conservantes u otros componentes. ...

**Gastronomía vegetariana:** En la cual no se consume ningún tipo de carne y derivados.

Sigue muy presente en nuestros días. Fundamento y raíz de las diferentes cocinas mundiales, la cocina tradicional es aquella que nos recuerda a nuestra infancia, al calor del hogar y de la familia. Hoy en día la cocina tradicional sigue muy vigente en restaurantes, no sin algún toque de modernidad que difiera de lo que puedas preparar en casa.

La cocina tradicional está llena de matices y sabores. Es muy habitual que en cada región se cocine un producto concreto y sepa diferente en función de la zona en que lo degustes. El hecho de que no contáramos con tan amplia variedad de alimentos como hoy en día, favoreció a crear un recetario muy amplio con ingredientes básicos.

**CARACTERÍSTICAS DE LA COCINA TRADICIONAL**

 Los alimentos que normalmente se emplean en la cocina tradicional son fáciles de conseguir, económicos y nutritivos. Pero si por algo podemos identificar a la cocina tradicional del resto, es basándonos en las siguientes características fundamentales:

**1. cocina de reflejo sociocultural.**

Es una de las características de la cocina tradicional más importantes. La misma surge como consecuencia de los productos de la tierra de la zona en concreto. En base a las necesidades de las personas influenciadas por la zona en la que viven y los víveres de los que disponen (productos de temporada)-, estas han ido desarrollando diferentes formas de cocinar un mismo producto. Así va surgiendo el recetario popular que va identificando distintos lugares dentro de un mismo país o región. Dichas recetas van pasando de generación en generación hasta llegar a nuestros días.

**2. cocina de base.**

La cocina tradicional se entiende como una cocina sencilla que entraña técnicas y productos clásicos, de toda la vida. Los guisos y la comida a la lumbre (fuego o materia que arde con llama o brasa y que proporciona luz y calor) extraen todo el sabor natural de los alimentos. Estos se cocinaban a fuego lento durante horas. Se puede decir, por tanto, que la cocina tradicional constituye la base sobre la que emergen otros tipos de cocina, como la cocina de vanguardia, por ejemplo. Como todo en la vida, necesitamos evolucionar y de igual forma así ha ocurrido en la cocina tradicional.

**3. cocina de aprovechamiento.**

Hace años nuestros antepasados no disponían de tanta tecnología ni electrodomésticos que les ayudaran a mantener frescos y por más tiempo los alimentos. Es por ello que una de las características de la cocina tradicional más representativas es el aprovechamiento de los productos. Antes de tener que tirarlos, se preparaban diferentes recetas con un mismo producto. El imaginario era fundamental para no comer siempre lo mismo.

 Forma parte de nuestra historia y cultura popular. Por ello, en Ramón restaurante la cocina tradicional es nuestro estandarte. Recetas en las que el producto es el principal protagonista y en donde [todos nuestros platos](http://www.ramonrestaurante.com/comer-de-cuchara-en-alicante/) representan dichas [características de la cocina tradicional](https://es.wikipedia.org/wiki/Arte_culinario).

Desde [platos de cuchara](http://www.ramonrestaurante.com/platos-de-cuchara/), guisos, [arroces](http://www.ramonrestaurante.com/donde-comer-un-buen-arroz-alicante/) y [postres](http://www.ramonrestaurante.com/restaurante-con-postres-caseros/), en nuestro restaurante todo es casero, hecho con esmero y siguiendo el recetario tradicional.

**Grupos de alimentos básicos y sus nutrientes**



Todos queremos disfrutar de una buena nutrición y sabemos que para lograr esta meta necesitamos información sobre los alimentos que consumimos diariamente. A raíz de esta necesidad, se creó la clasificación por grupos de alimentos, así podemos manejar ciertos conocimientos básicos acerca de nuestra alimentación diaria (qué nos aportan los alimentos, cuánto debemos consumir de cada grupo y cómo combinar los grupos entre sí). De esta forma, se nos facilita el diseño de un menú equilibrado y ajustado a nuestras necesidades particulares de salud, económicas, geográficas y de gustos.

**Los 7 grupos alimenticios y su importancia**

La nutrición es el proceso mediante el cual nuestro cuerpo separa, absorbe y emplea las sustancias que conforman los alimentos para utilizarlas con fines energéticos, plásticos y/o reguladores, es decir, el organismo realiza funciones fisiológicas esenciales para vivir gracias a estas sustancias. Ya que los componentes que integran los alimentos son vitales (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua), resulta lógico la necesidad de conocerlos muy bien. Por esta razón, surge la idea de ordenar los alimentos en grupos, para así disponer de una guía práctica y didáctica, la cual sirve para diseñar una dieta equilibrada para toda la población.

Gráficamente, esta clasificación se representa en una rueda, la cual muestra los siete grupos alimenticios y cierta información muy relevante sobre ellos, como la similitud en el aspecto nutricional y composición. Sin embargo, como esta representación existen muchas otras: Sistema Nova de Brasil (que muestra una innovación conceptual), Trompo Alimenticio de Venezuela (una versión de la pirámide), la Pirámide Nutricional o la Pirámide de Alimentación Saludable, etc. Quizá, la más popular entre todas, actualmente, sea la Pirámide Nutricional, que es muy semejante conceptualmente a la rueda, pero con cierta información adicional y algunas variantes. En este momento, se emplea más frecuentemente a nivel mundial, de hecho, incluso sirve de inspiración para otras versiones más recientes. Esta pirámide divide y une los distintos grupos de alimentos para establecer lo que sería una dieta adecuada y saludable. Suele tener cinco niveles, en los que se pueden observar alimentos pertenecientes a diferentes grupos.

