



**PROYECTO
APRENDE MÁS+**

COOP SALUS Centre de

Formació



IES COSTA DE

AZAHAR



Castellón ABRIL 2008



Objetivos y fundamento:

Tras realizar una valoración y análisis de los estudios que se imparten en los CFGS, los dos centros formativos concluyen que:

- Los alumn@s de Dietética necesitan ampliar conocimientos en técnicas culinarias, así como conocer diversidad de platos para elaborar las dietas en los diferentes casos que se les plantee en su vida laboral.
- Para los alumn@s de Restauración, puede ser interesante conocer técnicas de análisis de alimentos (bromatología), la elaboración de menús equilibrados, etc.

Por ello, hemos pensado en la posibilidad de que todos nuestros alumnos compartan sus conocimientos, experiencias y se vean beneficiados mutuamente para el ejercicio de su profesión.

Los objetivos más destacables serían:

- 1º) Intercambio de experiencias entre centros docentes con especialidades distintas pero con objetivos comunes y/o complementarios.
- 2º) Fomentar el trabajo cooperativo entre alumn@s y profesores-as.
- 3º) Intercambio de información útil para el desarrollo de su profesión.

Desarrollo del programa:

El intercambio se realizaría en dos días durante los cuales, los alumn@s de ambos centros se visitarán mutuamente, es decir:

1º día. 23-04- I@s alumnos de COOP SALUS se desplazarían al IES Costa Azahar para realizar las actividades propuestas por el centro.

2º día. 30 - 04- I@s alumn@s del IES Costa Azahar vendrían a Coop Salus para realizar diferentes talleres.

Horario: de 9'30 a 14'30, con dos descansos en el transcurso de la mañana. Se incluirá un tentempié para los alumnos.



JORNADA EN EL IES COSTA DE AZAHAR 23 de Abril de 2008

Charla de introducción de los contenidos de la jornada. Entrega de dossier de recetas. Explicación de cómo se va a desarrollar el taller de cocina. Breve explicación de los **condimentos culinarios**. Duración de 9.30 a 10.15 horas

Talleres de elaboración en la cocina

1. Masas esponjadas: bizcocho para plancha
2. Ligazón con fécula: crema pastelera
3. Montado de nata.
4. Elaboración de salsas frías y su aplicación como aderezo de ensaladas.
5. Pasta italiana fresca. Espaguetis al pesto.
6. Elaboración de fondos: fumet de pescado
7. Arroces: paella de raya y ajos tiernos
8. Trucha en papillote
9. Cocción mixta para carne: goulash de ternera

Metodología

Los alumnos de ambas escuelas trabajarán juntos en pequeños grupos para realizar las diferentes elaboraciones.

Primero se realizará la mise en place (puesta a punto) de las diferentes elaboraciones. Picado de hortalizas, limpieza de géneros principales, confección de fondos, etc.

Después de forma demostrativa cada grupo realizará las diferentes elaboraciones explicando los pasos a seguir y las operaciones de mayor dificultad, para entender perfectamente todos los procesos.

Los profesores resolverán las diferentes dudas que vayan surgiendo.

Una vez concluida la parte práctica, se volverá al aula para conocer impresiones del trabajo realizado y poder contestar a las preguntas que se planteen.

Por último se degustarán las elaboraciones realizadas

Evaluación

Se pasará un cuestionario de satisfacción / evaluación de la actividad

JORNADA EN COOP. SALUS 30 de Abril de 2008

Charla “intro”, sobre la salud y la dieta Mediterránea. 30 min. aprox.

En la que se explicarán los conceptos básicos de dieta sana como es la mediterránea, con referencias a nuestros antepasados como precursores de una forma de cocinar y entender la alimentación exclusiva de la cuenca mediterránea.

Se hablará sobre la restauración colectiva, sobre el aumento de su importancia por el nuevo estilo de vida, siendo el comedor o restaurante la nueva localización de la “comida principal”.

Se comentarán las principales enfermedades que precisan de control alimentario estricto y como debe afrontarse desde la cocina así como medidas higiénico-dietéticas específicas.

Taller 1º:

Título: “Fundamentos de las reacciones físico-químicas en la cocina”

Objetivos

Mostrar en 30 minutos una visión química de los principales procesos que se dan tanto en la cocina como en los diversos procesados de alimentos industriales.

Destacan; Proceso de caramelización (reacción de Maillard y transformación de azúcares simples), formación de emulsiones, formación de espumas, desnaturalización de proteínas...

Proceso de caramelización

-Explicación de cómo un azúcar puede convertirse en una sustancia con otras características organolépticas diferentes gracias a diversos procesos químicos, como la reacción de Maillard.

Destacar la importancia de la presencia de azúcares en diversos alimentos, para que estos obtengan un aroma, sabor y color deseado, y por el contrario saber identificar como diversas sustancias pueden hacer aparecer unos caracteres que no deseamos en nuestras preparaciones.

Formación de emulsiones

-Exposición de los diferentes reactivos que se ven implicados en una reacción de emulsión.



Cual es el proceso y los responsables de que esta unión sea posible, y en que alimentos podemos encontrarlos.

Formación de espumas

-¿Qué es una espuma? Explicación de que es una espuma y como podemos obtenerla.

Porque se forman las espumas y que es necesario para que esto ocurra; la cocina con energía cinética o mecánica.

Desnaturalización de proteínas

-Muestra de las estructuras de las proteínas y como estas se ven afectadas por diversas energías y procesos.

Consecuencias positivas de la desnaturalización de las proteínas en la cocina y consecuencias negativas.

Diversos comportamientos de los alimentos en la cocina

- Compactación de almidones, endurecimiento o modificación de alimentos por diferentes situaciones o procesos en la cocina

Talleres prácticos

- Observación de los principios inmediatos al microscopio.
- Determinación de almidones en derivados cárnicos y de pescados.
- Determinación cualitativa de sulfitos en carnes con verde de malaquita.

Evaluación:

En cada taller se distribuirá información relacionada con el tema y se preparará una ficha sobre la actividad a realizar que tendrán que completar l@s alumn@s.

Se pasará a l@s alumn@s y profesores un cuestionario de satisfacción/evaluación de la actividad.

El profesor/a responsable del grupo evaluará el trabajo en equipo/cooperativo, actitud, participación.



Taller 2º

Título: “Valoración nutricional” (1 hora)

Objetivos

Explicación de los diversos métodos para calcular los diferentes parámetros, que nos ayudarán a clasificar a los individuos dentro de unos rangos ya establecidos en el concepto de la nutrición comunitaria.

Antropometría: se realizarán diferentes medidas, entre ellas peso, talla, diámetro de la cintura, diámetro de la cadera, etc., los cuales se interpretarán cortejándolos con unos patrones.

Cálculo de las necesidades nutricionales: tras haber establecido las características de cada uno, cálculo del IMC, porcentaje de grasa, complexión, etc. pasaremos a realizar un cálculo de sus necesidades energéticas y las características generales de la dieta que deben llevar.

Evaluación

Se realizará una ficha individualizada a cada alumn@, en la que se recogerán los datos obtenidos en las diversas mediciones, los cálculos realizados y su interpretación.

Taller 3º

Título: “Dietas hospitalarias: Nutrición comunitaria” (1 hora)

Objetivos

Se realizará una presentación en la que los alumnos conocerán la nomenclatura y características de las dietas mas frecuentemente utilizadas en el ámbito hospitalario.

Tras las explicaciones se procederá a al realización de un desglose de menú; desarrollar las modificaciones pertinentes sobre una dieta basal para que esta se acople a las diferente características de las diversas enfermedades que se puede dar.

Evaluación

Realizaremos una tabla en la que se desarrollará el “desglose de menú”.



**PROGRAMA INTERCAMBIO ENTRE ALUMNOS DE COSTA DE AZAHAR
(CFGS RESTAURACIÓN)-COOPSALUS (CFGS DIETÉTICA).
30 DE ABRIL de 2008**

9.30.- PRESENTACIÓN

10.00- CHARLA SOBRE LA DIETA MEDITERRÁNEA. IMPARTIDA POR CARLOS ROMERO VELLON Y CHELO BARBER PEIRÓ. PROFESORES DE DIETÉTICA

10.30.- ALMUERZO 30 MIN.

11.00.- CHARLA SOBRE FUNDAMENTOS DE LAS REACCIONES FÍSICO – QUÍMICAS EN LA COCINA. IMPARTIDA POR CARLOS ROMERO VELLÓN. PROF DE DIETÉTICA

11.30.- TALLERES PRÁCTICOS

GRUPOS	GRUPO I: Aida, Varinia, M ^a José, Marta D., Ferrán 6 alumnos Costa Azahar	GRUPO II: Fani, Lledó, María, Sara, Marta P, Rubén 6 alumnos Costa Azahar
11.40h a 12.40 h	TALLER 1 LABORATORIO DE ANÁLISIS DE ALIMENTOS AULA DE DIETÉTICA	TALLER 2 NUTRICIÓN COMUNITARIA AULA DE AUDIOVISUALES
DESCANSO 30 MIN		
13.10h a 14.10h	TALLER 2 NUTRICIÓN COMUNITARIA AULA DE AUDIOVISUALES	TALLER 1 LABORATORIO DE ANÁLISIS DE ALIMENTOS AULA DE DIETÉTICA