

Guía N°6

Módulo: ELABORACIÓN DE ALIMENTOS DE BAJA COMPLEJIDAD.

Nivel: TERCERO MEDIO

Fecha: 22 de Julio 2020

Contacto del docente y horario: PAULA.URRUTIA@POLITECNICOSANLUIS.CL; Martes, Jueves y Viernes de 11:00 a 13:00 horas y 14:30 a 16.30 horas.
NICOLAS.CONEJEROS@POLITECNICOSANLUIS.CL

Objetivo de Aprendizaje:

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 normas de higiene y prevención de riesgos.




Aprendizaje Esperado:

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.

Indicadores /Criterios de evaluación:

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.

Instrucciones:

-  Leer guía y escribirla en tu cuaderno.
-  Ver video en canal de youtube.
-  Contestar cuestionario que está al final de la guía y enviar respuestas.

Guía N°6

MÉTODOS DE COCCIÓN

Los métodos de cocción son diferentes formas o maneras de aplicar calor a un alimento, para que sean digestivos, modificando su textura, color y forma. Además, la cocción destruye casi todos los microorganismos.

La cocción de los alimentos tiene como fin hacerlos (algunos) aptos para el consumo, por ejemplo, arroz, legumbres, y hacerlos más apetecibles y sabrosos. El calor aplicado a los alimentos hace que se ablanden, se coagulen, se hinchen o se diluyan, es decir, se modifica los componentes físicos y bioquímicos. Por último, es importante tener conocimiento de cada método de cocción a la hora de cocinar los alimentos ya que permitirá obtener de ellos todos los nutrientes que aportan.

Se puede distinguir los métodos de cocción por el medio en el que se realiza:

1. Cocción por calor seco o por concentración
2. Cocción por calor húmedo o por expansión
3. Cocción mixta

Dentro de esta clasificación de métodos de cocción se dispone de varias técnicas que proporcionan diferentes resultados a los alimentos cocinados.

MÉTODOS DE COCCIÓN SECO O POR CONCENTRACIÓN.

Definición: Aplicar calor a los alimentos a través de calor directo o por materia grasa. Se llama por concentración debido a que al alimento se le forma una costra permitiendo que se concentren los jugos en su interior.

- ✚ Saltear: Aplicar calor a los alimentos a través de poca materia grasa, preferentemente mantequilla y un poco de aceite. La mantequilla aportará sabor y brillo a las preparaciones y el aceite evita que la mantequilla se queme. Se llama saltear porque los alimentos deben estar siempre en movimiento dentro del sartén, generalmente se ocupa un wok para aplicar este método de cocción.
- ✚ Freír: Aplicar calor a los alimentos a través de abundante materia grasa, generalmente se utiliza aceite a una temperatura constante. Es importante manejar temperatura para que el producto no absorba tanto aceite y se cocina. Al alimento o producto se formará una costra y este método aportará textura crujiente.

Guía N°6

- ✚ Hornear: Se aplica calor a través de un horno, el cual puede ser eléctrico, a gas, a leña u otro combustible, el producto se cocina sin líquido y sin grasa, su cocción se realiza a en un ambiente seco, las temperaturas empleadas oscilan entre 100 y 250°C, dependiendo del tamaño de la pieza y los resultados que se quieren obtener.
- ✚ A la plancha: Se aplica calor por contacto a través de una placa de fierro a altas temperaturas, se puede utilizar un poco de materia grasa o nada. Como no se utiliza materia grasa es uno de los métodos de cocción más saludables.
- ✚ Asar: Se aplica calor directo o aire caliente, del cual se va rociando con materia grasa(aceite), sin líquido y sin tapa, generalmente son carnes, pescados, por ejemplo.
- ✚ A la parrilla: Es un método de cocción por contacto, que se lleva a cabo a través de una parrilla calentada por carbón, eléctrica o a gas. Se debe adecuar la temperatura según el producto, piezas pequeña/calor fuerte; piezas grandes/calor mediano, además es importante considerar que no se debe pinchar, se voltea con tenazas o espátula.
- ✚ A las brasas: Es muy parecido a la parilla, la diferencia es que se aplica calor al producto a través de las brasas así suelta humo y esto aporta aroma a la preparación.
- ✚ Grillar: Se aplica calor a un producto a través de calor directo, formando una costra y lo más importante marcando cuadrículas en la superficie. Siempre se tiene que pintar la superficie con aceite antes de colocar en la grilla.

MÉTODOS DE COCCIÓN POR CALOR HÚMEDO O POR EXPANSIÓN

Definición: Aplicar calor a los alimentos a través de un líquido (agua, caldos o fondos, vino), se llama por expansión porque los alimentos se relajan en el contacto con el líquido y los nutrientes hidrosolubles (que se disuelven en el líquido) como vitaminas y minerales se disuelven en éste durante la cocción.

- ❖ Hervir: Aplicar calor a un alimento a través de agua hirviendo con sal, los alimentos deben quedar bien cocidos. Hay una excepción de cocción y es llamado hervir a la inglesa, se aplica a tubérculos (papas y variedades) y raíces (betarraga, zanahoria) donde se comienza a cocinar a partir de agua fría con sal.

Guía N°6

- ❖ **Blanquear:** Aplicar calor a un alimento a partir de agua hervida con sal, se agrega el alimento y se deja cocinar hasta que quede “al dente”, al momento de retirar del agua, el alimento se coloca en una bowl con agua fría con hielo para cortar cocción. El proceso de blanquear dura de 30 segundos a 4 minutos, dependiendo del corte, mientras más grande más tiempo de cocción, mientras más pequeño menos tiempo de cocción.

- ❖ **Pochar:** Se aplica calor a un alimento a través de un líquido, generalmente agua y vinagre. La temperatura del líquido es entre 65 y 80°C.

- ❖ **Baño María:** Es el método de cocción más suave, generalmente se utiliza para derretir coberturas de chocolate o claras de huevo y azúcar. Consiste en cocer el alimento con el vapor que genera un líquido en ebullición. La característica es que sólo se utiliza agua y esta no debe hervir.

- ❖ **A vapor:** Consiste en cocer el alimento con el vapor que genera un líquido de ebullición. El líquido no debe estar en contacto con el alimento. Para cocinar al vapor se debe colocar en una olla líquido el cual se puede saborizar con especias, hierbas aromáticas, verduras como hojas de apio, tallos de perejil, mezclar líquidos como agua y vino, caldos y vino y/o agua. Se debe colocar una rejilla suficientemente alta para evitar que el líquido toque los alimentos. La olla se debe tapar para evitar el escape del vapor. La ventaja que ofrece este método de cocción es que los alimentos conservan todos sus nutrientes así como su color y sabor.

- ❖ **Sancochar:** Aplicar calor a un alimento a través de un líquido y dejarlo pre-cocido, para terminar cocción con otro método de cocción.

Métodos de cocción por calor mixto o combinado.

- 🌈 **Estofar:** es la combinación de calor seco y calor húmedo. Primero se ocupa un poco de materia grasa y luego un poco de líquido. Es un método de cocción a fuego lento y en un recipiente tapado a una temperatura entre los 75 y 100°C, en el que se busca como máximo un leve hervor, y se conserva los propios jugos de los alimentos. Se puede aplicar a piezas de carne u otros alimentos que necesiten una cocción lenta para que queden tiernos.

Guía N°6

- ✚ Guisar: Es una técnica donde se realiza la cocción en un poco de aceite y se termina cubriendo los ingredientes en un líquido que puede ser un fondo o agua. Luego se tiene que dejar al fuego para su cocción lenta y prolongada. Con esta técnica se obtiene platos muy sabrosos y muy nutritivos.
- ✚ Brasear: Es una técnica culinaria combinada, generalmente se compone de dos pasos utilizando el método de calor seco y húmedo. En primer lugar se cocina el alimento, que suele ser en piezas grandes (sean carnes, pescados o verduras) en una grasa o aceite para dorar la superficie y crear la concentración de los jugos, y se termina la cocción por medio húmedo con la incorporación de líquido, caldo, agua o algún vino o licor en pequeñas cantidad, así como verduras que aportarán aromas y sabores. Esta última cocción se realiza a fuego lento y por un tiempo prolongado. Brasear es ideal para cocinar cortes más duros, en los que se hace necesaria la rotura de fibras. El resultado es una elaboración muy tierna, sabrosa y con los sabores de los ingredientes bien integrados.

RECUERDA QUE UNA PREPARACIÓN CULINARIA ES LA UNIÓN Y COMBINACIÓN DE VARIOS INGREDIENTES, ESTOS INGREDIENTES DEBEN SER COCINADOS, COMBINADOS Y TRABAJADOS DE FORMA PARTICULAR PARA TERMINAR EN UNA COMIDA COMPLEJA.

Cuestionario

1. Nombre 2 preparaciones para cada método de cocción, por ejemplo:
Freír: Calzones rotos, sopaipillas
2. Explique 2 diferencias entre el método de cocción baño maría y al vapor.
3. ¿Por qué no se debe pinchar la carne cuando se está cocinando a la parrilla? ¿En qué otro método de cocción podemos ocupar la misma técnica? Video.
4. ¿Qué aporta la mantequilla en el método de cocción saltear? Video.
5. ¿Podemos utilizar el agua al hervir los alimentos? Fundamente. Video.
6. ¿Qué alimentos podemos cocinar a la parrilla? Video.
7. Escribe la respuesta de la primera pregunta realizada en el video.
8. Escribe la respuesta de la segunda pregunta realizada en el video.

Liceo Politécnico San Luis
Departamento de Gastronomía

Guía N°6