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 de Evaluación:*

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.

*Instrucciones:*

* Leer guía y escribirla en tu cuaderno.
* Ver video en canal de youtube.
* Contestar cuestionario guía n°8 en tu cuaderno y enviar respuestas.

*Actividad*

Cada método de cocción influye directamente en el contenido nutricional de los alimentos, es por eso que se deben conocer para aprovechar al máximo cada técnica.

*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.
* 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 liquido y dejarlo pre-cocido, para terminar cocción con otro método de cocción.