



LICEO FRANCISCO TELLO GONZÁLEZ  
Unidad Técnica Pedagógica 2021

| Guía Evaluada N°3<br>Asignatura: Oficio :Ayudante de cocina<br>2° Trimestre ; Nivel: 3°<br>Docente: Sonia Soto Soto  |        | Puntaje<br>Total<br>26 | Puntaje<br>Obtenido | NOTA |
|--|--------|------------------------|---------------------|------|
| Nombre del / la estudiante:  | Curso: | Fecha:                 |                     |      |
| Objetivo de la Guía: Reconocer el concepto de ayudas de cocina como base de las preparaciones obligatorias en la cocina clásica y moderna. Utilizando medidas y equivalencias. |        |                        |                     |      |
| Instrucciones: Lea comprensivamente los contenidos planteados y luego desarrolle las actividades.  |        |                        |                     |      |

**Las Matemáticas en la Cocina:** Son muchos los contenidos **matemáticos** que se pueden trabajar preparando recetas de **cocina**. Como pudimos ver en guías anteriores; (1,2 ) se hace referencia a las equivalencias y medidas, las cuales siempre estarán presentes en la cocina y siempre las vamos a utilizar;. Como te has dado cuenta ya has aprendido algunas de las técnicas básicas de la cocina. De ti, depende internalizarlas en tus conocimientos ya que las seguirás utilizando siempre. Recién comenzaste el largo camino del aprendizaje, espero que pongas toda la pasión que se necesita para ser un **gran cocinero**.

**Las ayudas de cocina:** Las ayudas de cocina son un conjunto de preparaciones obligatorias en la cocina clásica y moderna. Se utilizan como complemento fundamental para otorgar o realzar el sabor, textura y aroma de las comidas. Complementándose sirven, a su vez, para espesar y refinar salsas, sopas y cremas.

**Los fondos:** son la base de la cocina, reemplazan todos los líquidos y aportan sabor. La palabra caldo o fondo es lo mismo en la actualidad, también se puede hacer con trozos de carne y huesos.

**Son 4 los pasos importantes que hay que recordar:**

1.-Empezar con líquido frío.

3.-Espumar cuidadosamente.

2.-Dejar que la clarificación ocurra naturalmente.

4.-Hervir lentamente.



**Las preparaciones con caldos o fondos :**

**Las esencias** son caldos reducidos y tienen un sabor concentrado se hacen de la misma forma que un caldo pero con menos líquido y se usan para aumentar el sabor de **Sopas y Salsas**. La adición del sabor concentrado de las esencias se hace para aumentar el buen sabor de una preparación pero no deben usarse las esencias para corregir preparaciones hechas con caldos pobres en sabor y calidad.

**Los Glaseados :** reúnen en forma reducida la fuerza y sabor principal de los ingredientes de un caldo y suelen haber sido reducidos a la consistencia e un almíbar, lo cual los distingue de las esencias. Los Glaseados de Carne, Aves, Caza y Pescado se usan mucho en la cocina moderna para cuatro propósitos

1.-Otorgar brillo y cobertura a un plato acabado.

2.-Refuerza la calidad y tono de las Salsas.

3.-Refuerzan el sabor y cuerpo de algo hecho con caldo débil.

4.-Pueden actuar como Salsas con la adición de mantequilla o crema que los adecua al plato con los que se va a usar.



Se recuerda que a todos los Fondos dentro de una cocina **NO** se le agrega sal porque nunca se sirven en su estado original o bien se han reducido para hacer un **Glacé**, llamado **Demiglacé** o una **Salsa**, o se usan para la preparación de carne, la cual ha sido salada antes de cocinarla y debe tener un color dorado pero no quemado y ser transparente.

**Estructuradores del sabor :**

Son preparaciones que ayudan a realzar el sabor de las comidas, otras para espesar salsas y cremas, de base para distintas preparaciones.

**1.-Estructuradores del sabor:**

**A).-Mirepoix :** Conjunto de verduras de corte irregular que se utilizan para aromatizar fondos, carnes, etc.

**Tipos de mirepoix:**

**-Mirepoix oscuro:** Consiste en zanahorias, puerros, apio y cebollas.

**-Mirepoix blanco:** Consiste en parte blanca de puerro, apio, cebolla.

**-Mirepoix graso:** Consiste en un mirepoix oscuro mas tocino.



- B).-Bouquet garni:** Conjunto de hierbas aromáticas y verduras las cuales van amarradas. Ejemplo: tomillo, laurel, clavo de olor, ajo, pimienta entera.
- C).-Sachet d'epice:** Es una bolsa de género que contiene especias y hierbas utilizadas para dar sabor.
- D).-Cebolla piqué :** Una combinación de cebollas, hojas de laurel y clavos de olor para sabor.
- E).-Cebolla brulé:** Cebolla caramelizada para dar sabor y color.

**2.-Agentes espesantes compuestos :**

**A).-Roux:** Mezcla de materia grasa y harina, preparada sobre fuego, se utiliza para espesar salsas y cremas.

**Cantidades usadas :**

-Para cremas: 30 grs. materia grasa por 60 grs. de harina por litro de líquido

-Para salsas: 60 grs. materia grasa por 80 grs. de harina por litro de líquido.

**Preparación:**-Calentar la materia grasa, agregar la harina de golpe y revolver hasta obtener una pasta.-Agregar el líquido, sin dejar de revolver.

-Dejar cocer a fuego suave 25 a 30 minutos.

**Nota:** Debe haber una diferencia de temperatura entre el roux y el líquido.



**B).-Beurre manie** (mantequilla de mano): Consiste en una mezcla de 50% de materia grasa y 50% de harina.

**3.-Agentes espesantes a base de :**

**A.-Féculas:** Sustancias extraídas de los tubérculos como la papa.

**B.-Almidones:** Sustancias extraídas de los cereales como el maíz.

**4.-Refinadores:**

**A).-Liason:** Mezcla de crema fresca y yema de huevo, que sirve para refinar cremas y salsas **Proporción:**

-Litro de crema corresponde a 1 yema por 100 cc de crema.

-Litro de salsa corresponde a 2 a 4 yemas por 200 cc de crema.

**4.-Agentes espesantes naturales:**

**A).-Sangre:** También utilizada para espesar, pero aquí en Chile está prohibida su utilización por alta probabilidad de contaminación.

**B).-Yema de huevo:** Se recomienda agregarla fuera de fuego en el caso de (salsas) para evitar que se aglutinen las proteínas de las yemas y que se vea como cortada.

**5.-Fondos:**

Son los líquidos obtenidos de la cocción prolongada de huesos de vacuno, aves, pescados o verduras. Se utilizan como base para salsas, sopas, consomé, etc.

Un buen fondo debe ser transparente e incoloro y con un gusto pronunciado al enfriarse debe tener consistencia gelatinosa.



**Receta: Fondo de Ave Base**

| Cantidad       | Ingredientes   | <b>Receta:</b> Fondo de Ave Base<br><br><b>Rendimiento:</b> _____<br><br><b>Tiempo de Preparación</b><br>_____ horas<br><br><b>Observaciones:</b> Se pueden blanquear los restos de ave. |
|----------------|--|--|
| 1 Kg.          | Carcasa de Ave   |  |
| 3 Lts.         | Agua   |  |
| 300 a 400 grs. | Mirepoix   |  |
|                | Zanahoria, cebolla, apio, puerro, tallos de perejil  |  |
| 1 Unid.        | Bouquet Gami   |  |
|                | Ajo cabeza, laurel, clavo de olor, romero fresco, tomillo, pimienta negra entera y Pitilla |  |

**Preparación:**

- 1.-Poner en una olla con agua fría las carcasas de ave sin cuero y limpias.
- 2.-Llevar a ebullición.
- 3.-Limpiar la superficie con una espumadora, retirando todas las impurezas (desgrasar).
- 4.-Agregar el mirepoix y el bouquet garni.
- 5.-Dejar cocer a fuego suave sin que hierva, espumando de vez en cuando por 1 hr. 45 min.
- 6.-Limpiar la superficie y pasar por tamiz.



**Receta: Fondo de Vacuno Blanco Base:**

| Cantidad       | Ingredientes                             | <b>Receta:</b> Fondo de Vacuno Blanco Base<br><br><b>Rendimiento:</b> <u>4 litros</u><br><br><b>Tiempo de preparación :</b> |
|----------------|--|---|
| 1 Kg.          | Huesos de Vacuno                         |   |
| 3 Lts.         | Agua                                     |   |
| 300 a 400 grs. | Mirepoix                                 |   |
|                | Zanahoria, cebolla, apio, puerro, tallos |   |
|                |  |   |

|         |   |  |
|---------|---|--|
|         | de perejil.   | _____ horas  |
| 1 Unid. | Bouquet Gami  |  |
|         | Ajo, laurel, romero, tomillo, clavo de olor, pimienta negra entera y Pitilla. | <b>Observaciones:</b> Se le puede agregar también clavo de olor. |

**Preparación:**

- 1.-Poner en una olla con agua fría los huesos de vacuno limpios sin médula ni grasa.
- 2.-Llevar a ebullición.
- 3.-Limpiar la superficie con espumadera, retirando todas las impurezas (desgrasar).
- 4.-Agregar el mirepoix y el bouquet gami.
- 5.-Cocinar a fuego suave sin que hierva, por 1:45 min. A 2 horas. La reducción del caldo es una concentración para obtener un sabor pronunciado.
- 6.-Limpiar la superficie y pasar por tamiz.



**Receta: Fondo Blanco de Pescado:**

|                 |   |  |
|-----------------|---|--|
| <b>Cantidad</b> | <b>Ingredientes</b>   | <b>Receta:</b> Fondo Blanco de Pescado                           |
| 1 Kg.           | Cabezas y Espinazos de Pescados.  |  |
| 3 Lts.          | Agua  | <b>Rendimiento:</b> <u>4 litros</u>                              |
|                 |   |  |
| 300 a 400 grs.  | Mirepoix  | <b>Tiempo de preparación:</b><br>_____ Horas                     |
|                 | Tallos de perejil, puerro, cebolla y con verduras de poca pigmentación. | <b>Observaciones:</b> Se le puede agregar también clavo de olor. |
| 1 Unid.         | Bouquet Gami.   |  |
|                 |   |  |

**Preparación:**

- 1.-Colocar en una olla las cabezas y espinazos de pescado.
- 2.-Agregar agua fría, llevar a ebullición.
- 3.-Limpiar la superficie.
- 4.-Incorporar el mirepoix blanco.
- 5.-Cocer por 30 minutos a fuego suave.
- 6.-Limpiar la superficie y pasar por tamiz.



**1.-Actividades a realizar:** Contesta las siguientes preguntas de desarrollo (1 puntoc/u) puedes responder en tu cuaderno.

- A.- ¿Qué son las ayudas de cocina y cómo se clasifican?
- B.- ¿Para qué nos sirven los estructuradores del sabor?
- C.- Nombra 3 agentes espesantes.
- D.- ¿Cuál es la estandarización del roux para un litro de salsa?

**2.-Actividades a realizar:** (10 puntos) puedes responder en tu cuaderno.

En taller de cocina Felipe debe preparar un **Roux** (espesante) para la obtención de de 2 litros de crema y 2 litros de salsa respectivamente.

**A.-** ¿Qué cantidad de ingredientes debes utilizar para la obtención de dichas preparaciones? ¿De acuerdo a las cantidades recomendadas?

**B.-** Si lo tienes que llevar a porcentajes, en el caso de elaborar una crema ¿A qué porcentaje equivale la materia grasa en relación a 1/8 kg de Mantequilla (mat. ¿Grasa) y la harina en relación a 100 grs de ésta?

**C.-** Para la preparación de una salsa ¿A qué porcentaje equivale la materia grasa en relación a 1/8 kg de Mantequilla (mat. grasa) y la harina en relación a 100 grs de ésta?

**D.-** ¿Cuál es el porcentaje de materia grasa y harina que se utilizan en la elaboración de un **Beurre Manie**?

**E.-** La **Liason** es una ayuda de cocina, cuya finalidad es refinar cremas y salsas ¿Cuál es el porcentaje de crema que se utiliza para la elaboración de un litro de crema y un litro de salsa, en relación a 1 litro de crema fresca que se incorpora a la preparación.?

**Pregunta del proyecto de comprensión lectora del establecimiento**

**CLASIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE SOPAS**

**Definición:** Término referido a todos los alimentos líquidos que se sirven como plato al comienzo de una comida o excepcionalmente como plato único. Las sopas se hacen a base de un fondo que se complementa con otras bases de cocina con el fin de darle el sabor y la textura requerida. Las sopas se pueden servir calientes o frías.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Sopas claras          | Consomé (Fondo Clarificado).                        |
| Sopas oscuras         | Con gamitura (cultivadora).                         |
| Sopas ligadas         | A base de veloutté (cremas).                        |
|                       | A base de potage cremas puré..                      |
| Sopas especiales      | Crustáceos (bisque).                                |
| Sopas nacionales      | Cazuelas.   |
| Sopas regionales      | Valdiviano.   |
| Sopas internacionales | Menestrone (italiana) – Sopa de cebolla (francesa). |



**Lee atentamente el texto y responde las siguientes preguntas: (habilidades ;identificar,analizar y reflexionar)**

- 1.-¿De qué país ,crees tú , que son originarias estas dos preparaciones: el **valdiviano** y la **cazuela**? (3 pts.)
- 2.-¿Qué es un **consomé**? ¿Conoces algún tipo de consomé? (3 pts.)
- 3.-Sabes lo que es un **crustáceo** . Da 3 ejemplos (3 pts.)
4. ¿Conoces alguna otra sopa internacional ? (3 pts)



**En conclusión, debemos entender que:**

En la cocina es imprescindible controlar los ingredientes en su justa medida para la elaboración de cualquier plato. Además, debemos utilizar preparaciones auxiliares en la cocina clásica y moderna ,las cuales se utilizan como complemento para realzar el sabor ,aroma ,textura y a la vez para espesar o refinar salsas, sopas y cremas. Estas son las denominadas **ayudas de cocina**.

Frente a alguna pregunta, escribe a la profesora de la asignatura a su correo electrónico: Oficio Ayudante de cocina [sonia.sotol@liceo-franciscotello.cl](mailto:sonia.sotol@liceo-franciscotello.cl) en el horario correspondiente a tu clase. Una vez resuelta la guía, también se puede entregar impresa en dependencias del liceo durante los horarios de funcionamiento.

**Link para información:**

Manual para el Manipulador de alimentos: alumno  
 INACAP: Manual de apoyo: Taller de técnicas básicas de cocina.

**Solucionario: Al igual que en las guías anteriores, en esta parte encontrarás la solución a una parte de los ejercicios, para poder determinar si vas bien o darte cuenta de los errores.**

| <b>Oficio :Ayudante de cocina</b>  |   |
|--|---|
| Las ayudas de cocina son un conjunto de preparaciones obligatorias en la cocina clásica y moderna. Se utilizan como complemento fundamental para otorgar o realzar el sabor, textura y aroma de las comidas. | Complementándose sirven, a su vez, para espesar y refinar salsas, sopas y cremas. |