



Guía de Aprendizaje N° 5		
Asignatura: Oficio Ayudante de cocina		Nivel: 3°
Docente: Sonia Soto Soto		
Nombre del / la estudiante:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la Guía: Conocer e identificar los métodos de cocción de los alimentos.		
Instrucciones: Lea comprensivamente los contenidos planteados y luego desarrolle las actividades.		

Los métodos de cocción de los alimentos

Como vimos en las guías anteriores la higiene y la seguridad son fundamentales en la manipulación de los alimentos. Así como también los métodos de cocción de estos.

Cocer un alimento es exponerlo al calor, para modificar su aspecto, color, textura, composición química, hacerlo más apetitoso, más digestivo y más sano por la destrucción de microorganismos.



Modificaciones físico – químicas aportadas por la cocción

La cocción aporta una garantía sanitaria. A partir de los 60°C la cocción permite destruir progresivamente los microorganismos dañinos.

La cocción modifica la composición química de los nutrientes, haciéndolos más digeribles.

La cocción facilita el desplazamiento de ciertos compuesto químicos desde el interior hacia el exterior (cocción por expansión) y viceversa (cocción por concentración).

Método	Definición	Objetivo	Ejemplos
<u>1.-Por calor seco o concentración:</u>	Se cocina en ausencia de agua y parte del agua del alimento se evapora y los elementos de sabor se concentran.	Realizar una coagulación superficial de proteínas y la caramelización de glúcidos, con el fin de provocar la concentración de elementos nutritivos y aromáticos cerca del centro del alimento.	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Asar al horno. 2.- Gratinar. 3.- Saltear, sofreír, freír en sartén. 4.- Asar a la parrilla. 5.- Asar a la plancha. 6.- Freír en aceite hondo.
<u>2.-Por calor húmedo o expansión:</u>	En el curso de la cocción en el agua, los elementos solubles pasan a ésta (vitaminas y minerales).	Provocar la salida de ciertos elementos con sabor hacia el líquido de la cocción y favorecer el intercambio nutritivo o aromático entre el alimento y el líquido. En este caso el líquido es reservado para la realización de la salsa.	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Hervir. 2.- Blanquear en agua. 3.- Pochar. 4.- Vapor.
<u>3.-Calor mixto:</u>	Es una combinación de los dos métodos anteriores.	Asociar los dos fenómenos concentrados y expansión.	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Guisar. 2.- Estofar. 3.- Bracear.



1.-Cocción por calor seco o concentración

Características de cocción de este método: Formación de una costra dorada en productos cocidos o precocidos debido a una fuente de calor interior en el horno o bajo la llama de una cocina dándole un gusto y aspecto particular a los alimentos.



1.-Asar al horno: Procesar los alimentos por acción de calor transmitido por aire caliente. Los alimentos cambian de color y de aspecto, se forma una costra por todo su contorno, cociéndose de afuera hacia adentro con su propio jugo.

2.-Gratinar: Formación de una costra dorada en productos cocidos o precocidos debido a una fuente de calor interior en el horno o bajo la llama de una salamandra dándole un gusto y aspecto particular a los alimentos que deben estar cubiertos con una salsa o producto para gratinar.

3.-Saltear, sudar (sofreír) freír en el sartén: Consisten procesar comestibles por acción de calor aplicado por medio de una materia grasa. Los alimentos que se procesan por este método rápidamente cambian de sabor, consistencia y aspecto. Obtienen una costra exterior suave y un núcleo tierno y jugoso.



4.-Asar a la parrilla: Es una operación que consiste en procesar comestibles por acción de aire caliente, el alimento es expuesto directamente al fuego y el uso de materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.

5.-Asar a la plancha: Es igual que el anterior, pero en este caso la cocción del alimento se logra por transmisión de calor a través de un metal caliente. El uso de materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.

6.-Freír en fritura honda: Operación que consiste en cocinar cubriendo por completo un producto en materia grasa.

2.-Métodos de cocción por expansión o calor húmedo:

1.-Hervir: Cocer los alimentos en agua hirviendo a ebullición lenta.

2.-Blanquear en agua: Sumergir el alimento en agua hirviendo y esperar que retome la ebullición.

3.-Pochar: Cocción de los alimentos en un medio líquido (no necesariamente debe ser agua) a punto de ebullición sin que llegue a hervir entre los 80°C y los 90°C.

4.-Vapor: Esta operación consiste en procesar comestibles por acción de calor, transmitido exclusivamente por vapor de agua.



3.-Métodos de cocción por calor mixto:

En este proceso de acción se realiza en dos etapas, el alimento se cuece al principio por calor seco en una grasa y se termina en calor húmedo.

Aparte de la cocción del alimento, en este proceso se obtiene como subproducto una salsa compañera de la carne.



- 1.-Guisar:** Alimento cortado uniformemente, se procesa en un comienzo en poca materia grase y se termina con mucho líquido.
- 2.-Estofar:** Se comienza con poco materia grasa y se termina con casi nada de líquido.
- 3.-Brasear :** Proceso que comienza con poca grasa y se termina la cocción en una salsa. Se hace preferentemente con trozos grandes de carne.

I.-Actividades a realizar:

1.- Realiza un listado de 10 diferentes preparaciones que se elaboren en tu casa y anota a continuación el método de cocción con que se prepara. (1 punto c/u)

Ejemplo: Pollo al jugo con papas fritas: Pollo al jugo - brasear.

Papas fritas - Freír en aceite hondo.

2.-Contesta las siguientes preguntas de desarrollo: (1 punto c/u)

- 1.-¿Qué son los métodos de cocción y para qué nos sirven?
- 2.-¿Cuáles son las técnicas del métodos por concentración?
- 3.-¿A qué se refiere cuando nos hablan de métodos de cocción por expansión?
- 4.-¿Cuántos técnicas del métodos de cocción mixta existen?

3.-Escribe al lado de cada preparación el método de cocción usado en su elaboración:

(1 punto c/u)

a.-Carne a la plancha: _____

b.-Plateada al jugo: _____

c.-Arroz blanco: _____

d.-Tallarines: _____

e.-Cazuela de vacuno: _____

f.-Costillar a la parrilla: _____

4.-Con la ayuda de revistas , libros de cocina o internet, nombre 10 platos con su acompañamiento o describe la forma de cocción que se les aplicó. (1 punto c/u)

3.-Contesta verdadero o falso, según corresponda, justificando las respuestas falsas: (1 punto)

- a) _____ Freír en aceite hondo consiste en sumergir el alimento en agua caliente.
- b) _____ La cocción mixta quiere decir que es una combinación de calor seco y húmedo.
- c) _____ Los microorganismos se destruyen progresivamente a partir de los 40°C.
- d) _____ La cocción modifica la composición química de los nutriente, haciéndolos más digeribles.



Pregunta del proyecto de comprensión lectota del establecimiento

La fritura : Se trata del proceso de cocción total de un alimento en un medio graso (aceite) a una temperatura elevada (160°C -200°C). Es una de las formas más rápidas de cocinar y, también, la más calórica, debido a la cantidad de aceite que necesita.Siempre hay que introducir los alimentos en aceite bien caliente (sin que humeé) para que así se forme una costra exterior e impedir que se impregne el interior del alimento.Durante la fritura se producen cambios tanto en el aceite como en el alimento a freir.

Se trata de un proceso en el que se dan una serie de reacciones químicas que modifican las características organolépticas del alimento:afectan a las proteínas ,a los lípidos,a los carbohidratos y a otros componentes.Este proceso también da lugar a la pérdida de nutrientes,sobre todo las vitaminas, debido fundamentalmente a las altas temperaturas a las que se somete el alimento. La fritura favorece la evaporación del agua contenida en los alimentos (de ahí el efecto crujiente, característico de las frituras).Por otro lado ,esta técnica aumenta notablemente la intensidad del sabor.



Se pueden freír prácticamente todos los alimentos. En el caso de los pescados, lo mejor es utilizarlos cortos o porciones de menor grosor, como filetes o rodajas finas.

Lee atentamente el texto anterior y responde las siguientes preguntas: (Habilidades; Identificar, Analizar y Reflexionar)

- 1.-¿Qué significa freír?
- 2.-¿Cómo hacer una fritura correctamente?
- 3.-¿Qué alimentos podemos cocinar de esta forma?
- 4.-¿Cuál es el aporte positivo de freír un alimento?

En conclusión, debemos entender que acabas de aprender una de las bases en las técnicas de cocina **Los métodos de cocción de los alimentos**. Estos métodos son usados a nivel mundial, por lo tanto, son primordiales en la manipulación de alimentos. Debes darte cuenta que cada una de las diferentes formas de cocción recibe un nombre en especial, por lo que debes seguirlas e internalizarlas de forma rápida ya que desde freír un huevo hasta preparar una salsa tienen un método de cocción diferentes y no debes confundirlos. La manera más rápida de poder manejarlos, es practicándolos sin temor a equivocarse. Te invito a que los practiques y te darás cuenta que mezclándolos de forma correcta hará de tus comidas un festín cada día.

Frente a alguna pregunta, escribe a la profesora de la asignatura a su correo electrónico: Oficio ayudante de cocina sonia.soto@liceo-franciscotello.cl en el horario correspondiente a tu clase. Una vez resuelta, la guía debe ser enviada al mismo correo.

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.

Oficio :Ayudante de cocina	Método de cocción del	Método de cocción de las
1. Pescado frito con agregado de papas con mayonesa.	<u>pescado:</u> Calor seco o concentración.	<u>Papas:</u> Calor húmedo o expansión.