



TÉCNICAS BÁSICAS DE COCINA

Serie:
Humanidades

Guía Práctica

TÉCNICAS BÁSICAS DE COCINA

Juan Camilo Ramos Velasco

Tecnología en Gestión Gastronómica

Unicomfauca

Calle 4 # 8-30
Popayán, Colombia
e-mail: selloeditorial@unicomfacauc.edu.co
Teléfono: 57+(2) 8386000 Ext 148.
www.unicomfacauc.edu.co

Colección: Material docente

Serie: Humanidades

Rectora: Lina Uribe

Edición académica y corrección de estilo: Paola Martínez Acosta

Diseño de carátula: Oscar Eduardo Chávarro Vargas

Diseño y diagramación: Oscar Eduardo Chávarro Vargas

Editor General de Publicaciones: Julio Eduardo Mejía Manzano

© Corporación Universitaria Comfacauc UNICOMFACAUC, 2023

© Juan Camilo Ramos Velasco

Primera edición en español

Junio de 2023

ISBN: 978-628-95883-0-9

Texto financiado por la Corporación Universitaria Comfacauc-Unicomfacauc, en el marco de la convocatoria interna de Publicación de Material Docente, coordinada por la Dirección de Ciencia, Tecnología e Innovación

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de información, ni transmitir alguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado: electrónico, mecánico, fotocopia, etc., sin permiso previo de los titulares de los derechos de la propiedad intelectual.

CONTENIDO

9	Presentación
11	Introducción
13	Capítulo 1.
	Historia de la cocina
14	Marie-Antoine Careme
15	Georges-Auguste Escoffier
15	Paul Bocuse
16	Segundo Cabezas
17	La gastronomía en Colombia
19	Capítulo 2.
	La maleta del cocinero
19	Manejo y técnicas del cuchillo
21	Utensilios y herramientas
22	Terminología básica
24	Brigadas de cocina
26	Capítulo 3.
	Técnicas y manejo de frutas y verduras
26	Higiene y seguridad en cocina
27	Lavado de manos
28	Tipos y ejemplos de cortes de verduras
29	Transformación físico-química de los alimentos
30	Métodos de cocción
30	Cocción en medio seco
31	Cocción en medio graso
31	Cocción en medio líquido
31	Cocción mixta
34	Taller

35	Capítulo 4.
	Fondos y salsas
35	Fondos
36	Salsas
36	Clasificación de las salsas
36	Ayudantes de cocina
37	Salsas Madre
37	Salsas derivadas
37	Salsas derivadas de la bechamel
38	Salsas derivadas de la Veloute
38	Salsas derivadas de la holandesa
38	Salsas inestables
38	Salsas de tomate
40	Taller
41	Capítulo 5.
	Materias primas y métodos de cocción
41	Carnes de res
41	Cortes y porcionamiento
44	Carne de cerdo
44	Valor nutricional del cerdo
47	Cortes de pollo
47	Valor nutricional
49	Pescados y mariscos
49	Valor nutricional de los pescados
52	Taller
53	Glosario
56	Referencias

PRESENTACIÓN

Cuando un cocinero está en formación, debe asumir con dedicación que le queda un largo camino por transitar, mientras más conocimientos, técnicas y destrezas logre incorporar, mejor será su desempeño en el ámbito laboral.

No olvidemos que se come por necesidad fisiológica, pero en cada comida hay una expectativa de placer y evocación que debe ser cumplida.

En esta guía práctica encontrarás terminología, técnicas de cocción, cortes, lavado y desinfección, entre otros, que serán de gran ayuda a la hora de entrar a la cocina y descubrir el mundo mágico que la rodea.

No hay que confundir a los estudiantes y mucho menos obsesionarlos y venderles la idea de aprender técnicas vanguardistas, pues antes de enseñarles ese tipo de técnicas hay que adquirir la base de la cocina, y esa base no es otra que la cocina tradicional. La cocina vanguardista ha evolucionado tanto, pero todo a raíz de la cocina tradicional, esa cocina de antaño, de nuestras abuelas, de nuestras madres en fogón de leña y olla de barro.



INTRODUCCIÓN

La cocina ha existido desde hace miles de años, pero a lo largo del tiempo las técnicas de cocción han cambiado. Con el hallazgo del fuego, el hombre descubrió la cocción, por lo que carnes, pescados y frutos eran sometidos a las llamas para darles aquel gusto cocido y ahumado muy apetecido. Fueron estos los inicios del gusto por la buena comida.

Ese gusto ha llevado, por consiguiente, a que la comida no sólo sea una necesidad fisiológica, sino que con ella sea posible proporcionar una experiencia sensorial, que además encierra un componente cultural, de acuerdo al contexto al que se pertenece. En ese sentido, el arte de la gastronomía ha ido evolucionando y por ende innovando dentro y fuera de las cocinas: al momento de preparar, al emplatar y hasta el montaje de dicho establecimiento. No obstante, transformación y evolución, no implican olvidar dónde nace lo básico de la cocina y lo elegante de la misma. De ahí que hoy, cuando la cocina innova con técnicas disímiles y vanguardistas, sea necesario también volver a lo tradicional como base esencial de aprendizaje.

Desde esa perspectiva, la guía práctica aquí presentada, busca dar a conocer esa esencia de la cocina, por ello su enfoque didáctico es el activo o espontáneo, cuya corriente pedagógica coloca al estudiante en el centro de la reflexión para que genere interés e identifique la necesidad, convirtiéndose en una herramienta que fortalezca el centro del proceso de enseñanza y aprendizaje. De esta manera el docente acompaña/guía el proceso de desarrollo, favoreciendo el cambio y la adquisición de habilidades, actitudes y valores a través de la acción, es por ello que en el desarrollo de la guía se construyó a través de la teoría y la práctica, donde se generan inicialmente los conceptos y se plantean diferentes actividades y talleres que permitirán interiorizar los contenidos vistos en el aula a través de las asignaturas: Cocina básica, Cocina intermedia y Cocina avanzada.

Así las cosas, la presente cartilla se inicia con el primer capítulo donde encontraremos historia de la cocina y sus máximos representantes de la gastronomía mundial, y

encontraremos también algo de historia de la cocina colombiana; en el segundo capítulo hallaremos técnicas y manejo de cuchillo, terminologías, brigadas de cocina, equipos con los que se realizarán las prácticas; en seguida, en el tercer capítulo, se conocerán los diferentes cortes en vegetales, higiene y desinfección, transformaciones físico químicas de los alimentos y aplicación a la gastronomía. En el cuarto capítulo se clasifican los fondos, caldos para la elaboración de salsas, preparaciones esenciales en la gastronomía mundial, y el quinto capítulo recopila las materias primas utilizadas en los platos elaborados en las prácticas, uso de ingredientes y ejemplos y talleres de cocina, esto con el fin de aplicar todo el conocimiento de la cocina básica, y así poder realizar técnicas de vanguardia en los próximos semestres.



CAPÍTULO 1

HISTORIA DE LA COCINA

En los inicios del ser humano, la alimentación se basaba en la recolección de frutos, raíces y tallos. Luego, con la manipulación del fuego y el empleo de armas, todo cambió rápidamente: se comenzó a cazar y pescar animales para satisfacer las necesidades de las tribus.

Los pueblos antiguos, en este caso las civilizaciones de Egipto, Roma, Grecia e India, marcaron cambios muy importantes en la gastronomía. Con ellas evolucionó la fermentación, que forjó los primeros pasos de la panadería e incluso se desarrolló la condimentación a base de especias.

Los pueblos mesopotámicos conocieron la cerveza, las salsas para carnes, el queso, la panadería y los aceites.

Durante la edad media en los monasterios se produjeron vinos, licores y quesos. Las cruzadas esparcieron las especias por toda Europa, expandiendo así los sabores del mundo. En este periodo las mesas reales siguieron siendo portadoras de grandes festines y la alta cocina comenzaba a tomar forma.

También se consumía anís, comino, perejil, romero, orégano, albahaca, cilantro y muchas otras hierbas aromáticas. Por otra parte, el puerro, el nabo, la col, la espinaca y el berro, fueron muy bien recibidos en esa época.

También se puede mencionar a Luis XIV, quien en la edad moderna empieza a utilizar los grandes salones para los banquetes. Por su parte, Luis XV introduce en Europa frutas como la piña y la fresa.



Otro personaje importante en este periodo es el señor Marie-Antoine Carême, quien fue considerado uno de los padres de la alta cocina.

En la actualidad, la gastronomía ha alcanzado niveles nunca antes imaginados. La globalización, las investigaciones y los avances científicos han permitido que ésta se siga reinventando constantemente, haciendo que su historia se siga construyendo.

A continuación mencionamos algunos nombres importantes dentro de la historia de la gastronomía, ya que han jugado un papel crucial en el desarrollo y evolución de la gastronomía.

MARIE-ANTOINE CAREME

Cocinero y pastelero francés (París, 1784-íd. 1833). Nacido en el seno de una familia numerosa y muy pobre, se encontró en la calle desde los diez años. Acogido por un tabernero del Maine, aprendió los rudimentos de la cocina. A los dieciséis años entró como aprendiz con el pastelero Bailly, en la rue Vivienne, uno de los mejores de París, que lo ayudó en sus estudios.

Carême comprendió que la nueva aristocracia, surgida del Consulado, aspiraba al lujo y a la etiqueta. Por ello creó recetas a la vez espectaculares y refinadas, hechas para la élite de la nueva sociedad. Algunas de estas fórmulas siguen siendo célebres, sobre todo las salsas. Rediseñó ciertos utensilios de cocina, modificó la forma de las cacerolas para hilar el azúcar, concibió moldes e incluso se preocupó por la forma del gorro de los cocineros. Se le atribuye la creación del volován y de los grandes merengues. Su nombre está vinculado a recetas y preparaciones bautizadas en su honor.



GEORGES-AUGUSTE ESCOFFIER

(Villeneuve-Loubet, Francia, 1847 - Montecarlo, Mónaco, 1935) Cocinero y gastrónomo francés. Aprendió el arte culinario en un restaurante de Niza propiedad de su tío, donde entró a trabajar a la edad de trece años. Alcanzó gran notoriedad en las ciudades de París y Cannes, donde, en su tiempo, se concentraba la alta sociedad francesa e internacional.

Durante la guerra franco-prusiana de 1870, Auguste Escoffier dirigió el servicio de cocina del mariscal Bizaine, y luego el del emperador alemán Guillermo II, quien le otorgó el título de «emperador de los cocineros». En 1890 se trasladó a Londres para ponerse al frente de la cocina del prestigioso hotel Savoy, y de la del hotel Arlton en 1898.

Entre sus creaciones más celebradas cabe citar el melocotón Melba y los filetes de lenguado Coquelin. Por otra parte, entre sus obras de divulgación culinaria, *Mi cocina* (1934), ha conocido una amplia difusión y continuas reediciones. También son de su autoría *La guía culinaria* (1903), una de las primeras obras dedicadas a la alta cocina que mantiene su vigencia en el panorama gastronómico internacional, *El libro de los menús* (1912) y *El arroz* (1927). Escoffier fue uno de los chefs que consolidó el prestigio internacional que la cocina francesa ha adquirido en la era moderna.

PAUL BOCUSE

(Collonges-au-Mont-d'Ord, Roine, 1926 - 2018) Chef francés, fundador de la nouvelle cuisine. Formó parte de la resistencia durante la Segunda Guerra Mundial y aprendió luego el oficio al lado de chefs importantes hasta que se hizo cargo del restaurante de sus padres en Collonges, cerca de Lyon, al que convirtió en verdadero centro de peregrinación para gourmets. A partir de 1959 hizo mundialmente famoso el antiguo restaurante familiar.

Con tres estrellas de la Guía Michelin (1961, 1962 y 1965), el local renovado, L'Auberge Paul Bocuse, se caracterizaba por

ofrecer una cocina natural en combinación con la dietética. Frente a la “grande cuisine”, abogó por una comida más sencilla, hecha a partir de vegetales, y muy ligera y basada en los productos de mercado y de temporada: la “nouvelle cuisine”.

Paul Bocuse fue el primero de su profesión en ser distinguido con la Legión de Honor (1975). Entre sus libros destaca *La cuisine du marché* (1976). Además de sus innovaciones gastronómicas, Bocuse redefinió el papel del chef, apartándolo de los fogones para convertirlo en un auténtico hombre orquesta, filósofo y empresario; su relevancia en la cocina francesa es comparable a la que adquirió el gran Auguste Escoffier en su época.

SEGUNDO CABEZAS

Nacido en Barbacoa, Nariño, Segundo Cabezas llegó a convertirse en el chef más importante de Colombia. Trabajó en los hoteles y clubes más importantes de Bogotá, en varias embajadas y para la presidencia de la República, en donde fue el encargado de los banquetes ofrecidos a personajes tan importantes como Indira Gandhi y Charles de Gaulle.

Ingresa a la escuela Cordón Bleu, con más de 200 años de tradición, y se gradúa con el título de Maitre Chef de Cuisine. Sus pasantías las realiza en hoteles de Europa como Les Altes de Cannes, el Savoy de Londres, el Carlton de Estocolmo, el Hilton de Berlín y el restaurante Maxim's de París. De regreso a Colombia se incorpora como Chef Ejecutivo a el restaurante Temel, los clubes Jockey, Country y Los Lagartos en Bogotá, las Embajadas de Venezuela y Francia en Colombia, de Colombia en Francia y de la Presidencia de la República, además de asesorar gastronómicamente hoteles como el Tequendama de Bogotá y Nutibara de Medellín, y restaurantes como La Fragata y Caña Brava de la capital.

Pero, así como logró preparar a la perfección unos Escargots à la sommoise, conocía el secreto de un buen cu-chuco santafereño o de cualquier otro plato colombiano, convencido de que nuestra cocina puede resultar fascinante para quienes no saben de ella. En sus últimos años fue profesor en un diplomado de Arte Gastronómico. El chef Segundo Cabezas falleció el martes 11 de junio de 2002.



LA GASTRONOMÍA EN COLOMBIA

Es un producto de mezcla de tres etnias principales que poblaron nuestros territorios: Indígenas, africanos, españoles. Este mestizaje define no solo nuestra cultura, sino nuestra identidad gastronómica de todo el país, con una gran variedad de platos típicos.

El alimento prehispánico estuvo marcado por el consumo de productos nativos provenientes de la agricultura y la caza, dentro de los cuales predominaban una variedad de tubérculos y frutas.

Entre los siglos XVI y XIX, a raíz del descubrimiento de América, nuevos ingredientes fueron adicionados a la alimentación indígena, formando las bases de la cocina andina colombiana. El arroz, las leguminosas, la carne de cerdo, los embutidos, las especias, el azúcar y diferentes verduras, además de diversas técnicas de cocción o preparación mediante utensilios, son algunos de los aportes de los españoles.

Otros de los aportes fueron por los africanos, ya que ellos fueron traídos por los españoles cuando los indígenas iban muriendo por el trabajo tan pesado, fueron técnicas de cocción como la fritura, como los dulces en confitura, cereales apilados, salsas, comida de mar y tubérculos como el ñame y el plátano, todo lo cual se amalgama con el aporte indígena y español, creando así una identidad gastronómica para cada región colombiana.



CAPÍTULO 2

LA MALETA DEL COCINERO

MANEJO Y TÉCNICAS DEL CUCHILLO

A pesar de su utilidad, muy pocas personas conocen los tipos de cuchillos que existen y mucho menos las funciones de los mismos.

Un cuchillo bien afilado permite que el trabajo se pueda hacer de forma rápida y con un mínimo esfuerzo, mientras que si tenemos un cuchillo sin filo y en malas condiciones, este puede traer consecuencias tanto en el trabajo como en la salud.

A la hora de manipular un cuchillo debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ▶ La persona debe pararse derecha, con su peso distribuido sobre los pies. Debe estar ubicado lo más cerca de la mesa sin ser tocada con el cuerpo.
- ▶ Los pies deben ir aproximadamente en un ángulo de 20°, con un espacio de 15 cm entre los talones.
- ▶ Hay que tener en cuenta que una mano servirá de guía para realizar los cortes, normalmente la mano que se utiliza para llevar a cabo dicha tarea es la izquierda y va apoyada sobre las uñas.

Una vez tengamos claro cómo prepararnos a la hora de utilizar dicha herramienta debemos tener en cuenta dos técnicas fundamentales a la hora de cortar:



- ▶ **Técnica del punto pivote:** la punta del cuchillo se mantiene fija sobre la mesa de trabajo mientras se van realizando los cortes correspondientes.
- ▶ **Técnica de movimientos libres o caída libre:** en esta técnica, se levanta todo el filo del cuchillo, permitiendo más libertad de movimiento en cualquier ángulo.

Algunas recomendaciones para tener en cuenta a la hora de manipular dicho elemento son:

- ▶ Estar alerta manteniendo siempre el filo del cuchillo firme evitando que los dedos se crucen con el filo del mismo
- ▶ Utilizar la tabla adecuada para cortar las materias primas.
- ▶ Guardar los cuchillos en un lugar adecuado, por lo general debe estar cerca del lugar de trabajo.
- ▶ No se deben dejar los cuchillos en el lavado sin tener visibilidad de ellos.
- ▶ Tener siempre el cuchillo bien afilado es más seguro a la hora de trabajar.
- ▶ No tratar de coger el cuchillo si este se va a caer.
- ▶ No utilizar el cuchillo como destapador o abrelatas.
- ▶ Al caminar o correr evitar llevar el cuchillo en la mano.



UTENSILIOS Y HERRAMIENTAS

Las cocinas hoy en día reducen sus espacios por la alta efectividad de los equipos, los equipos de cocina se pueden clasificar en:

- a. Muebles de cocina:** es un equipo de apoyo para realizar correctamente las labores de la cocina donde encontraremos las mesas de trabajo, los estantes y los aparadores.
- b. Equipos de preparación:** aquí se encontrará toda la dotación de una cocina, tanto manuales y eléctricos que son utilizados para cortar, rallar, hornear, entre otros.

Actualmente, el material más común para la fabricación de utensilios de cocina es el acero inoxidable, además de incorporar en su interior materiales antiadherentes como el teflón que impiden que se peguen los alimentos.

Entre las herramientas de cocina o equipos básicos podemos mencionar las siguientes:

- ▶ Horno combi.
- ▶ Horno convencional (a gas o eléctrico).
- ▶ Cámara a presión, seca o húmeda.
- ▶ Sartenes.
- ▶ Ollas.
- ▶ Empacadora al vacío.
- ▶ Freidora (a gas o eléctrica).
- ▶ Salamandra (equipo utilizado para gratinar).
- ▶ Marmita.
- ▶ Estufa de 4,6,8,10 boquillas con o sin plancha.
- ▶ Horno microondas.
- ▶ Parrilla (a gas o carbón).
- ▶ Equipos de refrigeración.
- ▶ Congelador.
- ▶ Licuadora.
- ▶ Batidora.
- ▶ Gramera.

TERMINOLOGÍA BÁSICA

- ▶ Aceitar: colocar una fina capa de aceite en un molde o sobre el mármol para impedir que los alimentos se adhieran.
- ▶ Adobar: cubrir un trozo de carne, con aceite, ajo, hierbas aromáticas, etc., y dejarlo reposar algunas horas.
- ▶ Al dente: grado de resistencia de las pastas, también se utiliza en los vegetales.
- ▶ Amasar: trabajar los ingredientes de una preparación que contenga harina con el fin de obtener una masa.
- ▶ Apanar: cubrir un alimento con miga, almendras o nueces, etc., para ser llevado a fritura.
- ▶ Aromatizar: perfumar una preparación con vainilla, café, canela, azafrán, cardamomo, etc.
- ▶ Baño María: transmitir calor colocando un recipiente dentro de agua caliente sin que este hierva. Ejemplos: cocción de flanes, salsa holandesa, entre otras. También es utilizado para mantener los alimentos calientes.
- ▶ Bardar: envolver un alimento con otro ingrediente, en este caso el más utilizado es la tocineta, pero también se puede llevar a cabo con verduras.
- ▶ Baticar: es la acción de agitar una preparación con un batidor ya sea manual o eléctrico para incorporarle aire.
- ▶ Beurre Manie: mantequilla mezclada con la harina en cantidades iguales utilizada como espesante.
- ▶ Blanquear: colocar frutas o verduras en agua hirviendo con una solución de sal y azúcar.
- ▶ Bouquet garni: conjunto de hierbas y verduras que se utiliza para aromatizar caldos, fondos o salsas. Se compone de apio, cebolla, tomillo, laurel, entre otros.
- ▶ Bridar: atar o coser con pita preparaciones que lo necesiten para que estas conserven sus jugos, forma o rellenos.
- ▶ Caramelo: preparación que resulta de llevar al fuego azúcar a 160° C hasta lograr un tono marrón, en ocasiones se agrega un poco de agua. Se utiliza para caramelizar frutos secos o elaborar flanes.



- ▶ Cernir: pasar por un tamiz o colador ingredientes para eliminar grumos.
- ▶ Creinar: batir firmemente azúcar y mantequilla hasta obtener consistencia de crema.
- ▶ Clarificar: técnica en la cual se separan las grasas e impurezas de un caldo, también es utilizado para separar la grasa de la parte láctea de la mantequilla.
- ▶ Decantar: este proceso consiste en dejar precipitar las impurezas de un líquido, a través del reposo.
- ▶ Desgrasar: se utiliza para retirar la grasa de una pieza o para retirar la grasa sobrante de un caldo o fondo.
- ▶ Desglasar: agregar un líquido ya sea vino o caldo a la preparación para disolver los jugos caramelizados de dicha preparación.
- ▶ Escamar: quitar las escamas de un pescado.
- ▶ Flambear: colocarle a una preparación caliente vino o licor y darle fuego para que ésta se prenda.
- ▶ Fondos: preparación líquida en la cual se resalta el sabor y el aroma del hueso y las verduras que este contiene mediante una cocción larga.
- ▶ Glasear: consta de dar brillo a una preparación con algo de azúcar y mantequilla. En postres se hace mediante mermeladas o salsas.
- ▶ Ligar: llevar una preparación a término mediante un agente espesante.
- ▶ Macerar: poner en remojo un alimento en una mezcla líquida con un producto aromático para mejorar su sabor.
- ▶ Marinar: colocar por largo tiempo un alimento en un medio líquido como vino, vinagre, aceite, hierbas, etc., ya sea para ser conservado o aromatizar.
- ▶ Marmolado:
- ▶ Mise en place: disponer la materia prima y utensilios necesarios para la elaboración de distintos productos.
- ▶ Montar: incorporar aire a una crema o emulsión con la ayuda de un batidor.
- ▶ Napar: cubrir una preparación ya sea dulce o salada con una salsa.
- ▶ Reducir: concentrar un líquido mediante ebullición para acentuar el gusto y el volumen.
- ▶ Sellar: saltear un alimento con aceite a temperatura alta con el propósito de crear una capa que evite que pierda sus jugos.

BRIGADAS DE COCINA

Las brigadas de cocina pueden estar divididas en tres formas:

- ▶ Brigada pequeña que está conformada hasta por 7 cocineros.
- ▶ Brigada mediana que está conformada hasta por 8 cocineros.
- ▶ Brigada grande que está conformada hasta por 15 cocineros.

Dentro de estas brigadas podemos destacar funciones o responsabilidades específicas como son:

- ▶ Chef Ejecutivo: es el responsable y encargado de la gestión de 1 o más cocinas.
- ▶ Sous chef: este reemplaza al chef ejecutivo y asume el rol total de la cocina.
- ▶ Chef de Partie: está a cargo de una sección de la cocina ya se fría o caliente.
- ▶ Chef Pastelero: es el responsable y encargado del área de pastelería.
- ▶ Chef de Banquetes: es empleado en hoteles 5 estrellas en el área de banquetes.
- ▶ Saucier: Es el encargado de la elaboración de salsas a base de proteínas y entradas calientes.
- ▶ Rostizer: se encarga de los cocineros que se encuentran en las parrillas y frituras.
- ▶ Poissonnier o pescadero: dedicado especialmente a la elaboración de platos a base de pescados.
- ▶ Entremétier: elabora especialmente sopas, guarniciones de verduras, huevos y comida vegetariana.
- ▶ Ayudantes de cocina: es la mayoría de cocineros que integran la cocina.
- ▶ Steward: es el personal encargado de la mantenimiento de los utensilios de la cocina.





CAPÍTULO 3

TÉCNICAS Y MANEJO DE FRUTAS Y VERDURAS

HIGIENE Y SEGURIDAD EN LA COCINA

Es importante higienizar correctamente los utensilios que se van a utilizar para llevar a cabo nuestras preparaciones, pero también hay que tener en cuenta que igual de importante es lavar correctamente nuestras manos, así como también las verduras, frutas, latas de conservas, entre otros. Esto permitirá cuidar la salud de las otras personas.

Hay ciertas recomendaciones que se deben tener en cuenta a la hora de entrar a cocina, las cuales se mencionan a continuación:

- ▶ Gorro siempre limpio y con malla para el cabello, tanto para hombres como para mujeres.
- ▶ Cabello limpio y bien peinado.
- ▶ Rostro sin maquillaje para las damas y en los hombres deben ir bien rasurados.
- ▶ Filipina siempre limpia con nombre y botones blancos.
- ▶ Manos y uñas limpias, cortas, sin esmalte.
- ▶ Delantal limpio y bien puesto.
- ▶ Pantalón limpio y presentable con medias largas y del mismo color que el pantalón.
- ▶ Zapatos negros completamente cerrados limpios



- y con suela antideslizante.
- ▶ Paños de cocina blancos.
- ▶ No se debe fumar con uniforme puesto, ni sentarse en el suelo, ni venir de la calle con él.

LAVADO DE MANOS

Hoy en día hay que tener en cuenta la importancia de lavarse las manos correctamente, ya que estas forman parte de una de las cadenas infecciosas más importantes a la hora de transmitir gérmenes. La importancia de la desinfección adecuada de las manos es romper esa cadena infecciosa de contaminación que hay tanto en las manos como en los alimentos.

TIPOS Y EJEMPLOS DE CORTES DE VERDURAS

Tabla 1. Cortes de verdura

Corte	Descripción
Bastón	Corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Es utilizado en vegetales que sirven de acompañamiento.
Brunoise	Son cubos pequeños de 0,5 cm. por lado y lado aproximadamente, se utiliza para las verduras y algunas frutas.
Cascos o cuartos	Su nombre más utilizado es el de cuartos y se utiliza preferiblemente en las papas.
Concasse	Son tomates cortados en cuartos, sin semilla y sin piel.
Chifonade	Es un corte alargado y más delgado que las julianas. Es utilizado solo en hojas como la lechuga o el repollo.
Chips	Este corte es utilizado gran parte para vegetales que se llevarán a fritura.
Fosforo	Tiras finas y delgadas muy similares a las julianas, pero más largas.
Juliana	Tiras finas de 3 a 4 cm. de largo por 0,5 cm. de grosor
Noisette	Esferas pequeñas que se hacen mediante el sacabocados.
Paisano	Corte rectangular de 1 cm de ancho aproximadamente.
Parisien	Esferas un poco más grandes que el noisette.
Parmentier	Cubos de 1 cm por lado y lado aproximadamente.
Pluma	Este corte es representativo de la cebolla y es similar al chifonade.
Tornear	Dar forma de barril a diferentes verduras con el cuchillo.

Fuente. Tabla construida a partir del informe sobre *El estado mundial de la agricultura y la alimentación. Progresos en la lucha contra la pérdida y el desperdicio de alimentos* (FAO, 2019, p.9-10).



TRANSFORMACIÓN FÍSICO-QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

La cocina es un laboratorio donde se convierten las materias primas en alimentos procesados para el ser humano.

Para estos procesos se utiliza principalmente el calor con el que los cambios físicos y químicos se hacen más notables, modificando sus características y produciendo reacciones en los alimentos para hacerlos comestibles.

Un cocinero debe observar estos patrones para controlarlos y así prever cualquier resultado no deseado.

Los cambios se pueden resumir en:

Cambios Físicos: Se producen cambios en el olor, color, sabor, volumen, peso y consistencia que hacen que cambien las propiedades de los alimentos.

- ▶ Color: varía según cada alimento y según el proceso al que ha sido sometido.
- ▶ Olor, aromas y sabor: el desarrollo del sabor depende de una combinación de los productos, de la degradación de los azúcares y de las proteínas.
- ▶ Sabor: según las técnicas de cocción se refuerza o se atenúa el gusto de los alimentos y de las sustancias que se hayan utilizado para el fondo de la cocción.
- ▶ Volumen y peso: existen las siguientes modificaciones:
 - ▶ Pérdida de volumen por la pérdida de agua de la superficie externa de los alimentos, y depende de la intensidad del calor y de la propia superficie externa.
 - ▶ Pérdida de volumen por la pérdida de materias grasas. También depende del calor, del tiempo de cocción y del contenido graso.
 - ▶ Aumento de volumen por rehidratación a partir del líquido de cocción.
- ▶ Consistencia: El calor produce cambios en la estructura de las proteínas, vegetales y resto de los alimentos; como resultado serán más tiernos, jugosos y más digestibles.

Cambios Químicos: Son los originados sobre los nutrientes.

- ▶ Proteínas: mejora su digestibilidad
- ▶ Las grasas: formación de algunos derivados con efecto desagradable sobre el gusto y olor.
- ▶ Hidratos de carbono: en general son estables frente al cocinado.
- ▶ Minerales: también en general son estables frente a la mayor parte de los tratamientos culinarios, pero sí se deben destacar las pérdidas producidas por la solubilidad del agua empleada.
- ▶ Vitaminas: son sensibles a los procesos térmicos, y en general los procesos culinarios producen una pérdida de estos nutrientes.

MÉTODOS DE COCCIÓN

Se llama método de cocción al conjunto de pasos que son necesarios para la transformación de los alimentos a través del calor.

Los métodos de cocción generalmente se pueden clasificar según el medio en el que se realiza, ya sea una cocción en medio seco, cocción en medio líquido, cocción en medio graso y cocción mixta.

Cocción en medio seco

Horneado: En este caso utilizamos un lugar con temperatura controlada, para que el calor de las paredes y el aire, cueza los alimentos.

Asado: En el asado se debe exponer la pieza directo al calor, como una plancha o una parrilla. En este caso se debe controlar la fuente de calor para conseguir una cocción pareja o de lo contrario puede quedar una pieza quemada.



Cocción en medio graso

Fritura: en ocasiones el alimento que lleva fritura va rebosado o empanizado. El alimento que va a ser sometido a fritura se sumerge en un medio graso a muy alta temperatura, lo cual aporta un aspecto crocante a la superficie.

Salteado: es similar a la fritura, pero esta técnica se hace en un medio graso al descubierto. Es decir, que los alimentos se cuecen desde un sartén, lo que conlleva a las reacciones de Maillard y a realzar los sabores.

Cocción en medio líquido

Hervido: este método de cocción consiste en cocinar un alimento a temperatura inferior al del punto de ebullición. Del hervido podemos decir que se derivan otros métodos de cocción que son: escaldado, pochado o escalfado.

Cocción a la inglesa: esta técnica consiste en hervir agua con sal y azúcar para realzar los colores de los vegetales, como por ejemplo la zanahoria y la espinaca, siempre acompañado de un choque térmico con hielo.

Escalfar-escalfado: tipo de cocción que consiste en cocer un alimento en un medio líquido sin permitir que llegue a hervir- fuego lento

Vapor: consiste en poner a hervir agua y dejar que el vapor de ésta cocine los alimentos. Generalmente se utiliza una olla vaporera para este fin, la cual va tapada para mantener encapsulado el vapor y su cocción sea más homogénea.

Cocción mixta

Braseado: consiste principalmente en cocer lentamente un alimento en poco líquido. Primero se saltea el ingrediente a brasear y luego se hornea, esto se hace para proporcionar un sabor diferente al alimento.

Estofada y guisado: estos métodos de cocción son parecidos al braseado, pues el proceso es similar, los alimentos se sofríen antes, pero sin ser horneados. Ambos se diferencian en que, para estofar, es necesario usar una tapa. Pero con el guisado no es necesario, ya que en este método habrá más líquido. (LAUROSSE cocina MX, 2020)

Al vacío: consiste en empacar al vacío un alimento crudo para darle luego cocción en un baño María con control

de temperatura o por medio de un vaporizador y luego de cocido se le baja la temperatura rápidamente para su conservación., para esto se debe tener:

- ▶ Empacadora al vacío
- ▶ Bolsas impermeables termoresistentes
- ▶ Horno de convección
- ▶ Ronner
- ▶ Abatidor



**Nombre de la preparación:****Cojín de lechona****Fotografía**

Actividad curricular:	Carnes y pescados	Elementos:	Tablas, horno, bowl, cuchillo, aguja, hilo, olla a presión para las arvejas, olla para hacer arroz, tamiz.
Docente:	Juan Camilo Ramos Velasco	Semestre:	Cuarto
Estudiante:	Andrés Aranda Marcela Fernández Camilo Rivera Miguel Prado	Fecha:	19/10/2022
Rendimiento:	3 cojines de lechona	Tiempo de preparación:	2 horas
INGREDIENTE		CANTIDAD	MEDIDA
Tocino		1	Unidad
Bondiola de cerdo		1500	Gramos
Arveja		500	Gramos
Arroz		1000	Gramos
Sal, comino, agua, orégano, tomillo, especias, achiote, grasa, cebolla, pimiento, ajo.		Cantidad necesaria	Al gusto

PREPARACIÓN

Empezamos limpiando la grasa que contiene el tocino, previamente seguimos picando en cubos de 4cm lo que es la bondiola y la pierna de cerdo para luego marinar la carne que sería para el relleno. Continuamos picando la cebolla, pimentón, ajo macerado y tomate para realizar un guiso que sería agregado al arroz. Procedemos a lavar la arveja y colocarla en una olla a presión durante 30 minutos. Continuando se realiza lo que sería 3 kilos de arroz con la grasa del cerdo que se sacó, en esta grasa se sofríe el ajo macerado, el achiote, comino, sal al gusto. Teniendo cocinados nuestros ingredientes, procedemos a cocer el cojín y previamente ser rellenados para así llevarlo al horno combi durante 2 horas.

NOTAS O RECOMENDACIONES

- Se debe tener mucho cuidado al hacer la limpieza del tocino para no romperlo
- La arveja debe estar a punto porque su cocción termina en el horno
- El arroz debe quedar muy bien cocinado, que nos quede suelto
- Los condimentos se agregan con mucho cuidado para no pasarnos
- Al cocer el cojín debe ir muy bien cocido para que no se nos estalle durante su cocción.



TALLER

- ▶ Elaborar la receta de la lechona y realizar un informe detallado de los cambios físico químicos que pasan en el proceso de cocción, colores, aromas, texturas y sabores.
- ▶ Investigar sobre la reacción de Maillard y analizar la pieza de cerdo para saber si se aplicó esta reacción o no.



CAPÍTULO 4

FONDOS Y SALSAS

FONDOS

Son preparaciones que sirven de base en múltiples aplicaciones como sopas, cremas, salsas, medio de cocción, etc. Estos fondos son el resultado de una cocción larga de distintos ingredientes como pueden ser huesos, carcasas de pescado, carcasas de aves, hortalizas; comenzando con agua fría para que las sustancias pasen al agua por diferencia de concentración. Estas se clasifican en:

- ▶ **Fondos blancos:** se pone a cocinar los ingredientes directamente en el agua.
- ▶ **Fondos oscuros:** los ingredientes son tostados y posteriormente se le agrega agua o vino. A este fondo se le puede agregar carne de res o cordero.
- ▶ **Fondos claros o ligados:** a estos fondos se les agrega una parte de harina o fécula en su preparación.
- ▶ **Fumet:** es un caldo claro, con una ligera turbidez, elaborado a partir de la cocción de cabezas de pescado.
- ▶ **De verduras:** sus principales verduras son la cebolla, ajo, apio, perejil, zanahoria, entre otros.



SALSAS

Las salsas son una mezcla casi perfecta líquida, semilíquida o cremosa, la cual nos aporta sabor, textura, color y aroma a los diferentes platos. Es el acompañante esencial para algunas carnes tales como el pollo, el cerdo, mariscos etc. Existen cientos de salsas de acuerdo al país o región, pero son solo 5 las bases que en historia de la cocina han existido, de ahí se desprenden sus derivadas, dependiendo de qué alimento queramos acompañar. Por otro lado, según la composición de las salsas hay espesantes, emulsificantes y texturizantes y acorde a la necesidad del alimento se le agrega.

Clasificación de las salsas

Las salsas se clasifican en blancas, oscuras y emulsionadas, de ahí nacen las salsas madres que en el siglo XIX tendrían sus primeras versiones y que más adelante se incluirían más. Las salsas originarias de los romanos con su primera preparación Garum consistía en fermentar intestinos de pescado con una salazón y acompañar sus comidas, de ahí en la cocina francesa saldrían las primeras salsa madres.

Ayudantes de cocina

Son preparaciones previas para realzar texturas, sabores, aromas etc., principalmente en salsas, cremas y sopas, ayudando a espesar y pulirlas.

- ▶ **Beurre manie:** mezcla de harina y grasa en frío, en partes iguales para espesar salsas, generalmente se utiliza mantequilla, la cual aporta sabor y brillo a las preparaciones.
- ▶ **Liaison:** la unión de yema de huevo y crema de leche en una proporción de 1 yema x 100 de crema, la cual ayuda a ligar diferentes salsas.
- ▶ **Roux:** mezcla de grasa y harina en caliente en una proporción de 60 g de grasa y 80 g de harina por un litro de líquido, y se clasifica según el tiempo de cocción en claro, rubio u oscuro, el cual es utilizado para espesar la mayoría de salsas dependiendo del color que queramos.



- ▶ **Féculas:** sustancia de color blanco y de textura granulada que se extrae de semillas, raíces, tubérculos etc. Y es utilizada para espesar preparaciones de forma más rápida.

Las salsas madres son:

1. Salsa bechamel o blanca (roux claro, leche, nuez moscada)
2. Salsa veloute (roux, fondo claro, de pescado o fumet)
3. Salsa española o demiglace (fondo oscuro, roux oscuro, vino tinto, pasta de tomates)
4. Salsa de tomate o pomodoro (salsa a base de tomates y aromáticos)
5. Mayonesa (huevos, aceite, vinagre o limón)
6. Holandesa (yemas, mantequilla clarificada, vino blanco)

Las salsas derivadas son:

Salsas oscuras derivada de la demiglace (fondo oscuro y vino tinto ligado con un roux oscuro)

- ▶ Bordalesa: reducción de vino tinto, medula de res y cebolla morada-
- ▶ Robert: vino blanco, cebolla morada, jugo de limón y mostaza dijon.
- ▶ Oporto: vino dulce y mantequilla para texturizar.
- ▶ Cazadora: cebolla morada, champiñón, vino blanco, perejil y mantequilla
- ▶ Diabla: vino blanco, cebolla morada mantequilla y pimienta de cayena.
- ▶ Colbert: reducción de vino blanco, cebolla morada, pasta de tomates frescos, y estragón.

Salsas derivadas de la bechamel:

- ▶ Mornay: queso gruyere, yema de huevo y crema de leche
- ▶ Nantua: crema de leche y reducción de carcasas de langostino
- ▶ Soubise: cebollas salteadas con crema de leche
- ▶ Dijonaise: crema de leche, vino blanco y mostaza dijon
- ▶ Duxelle: champiñones salteados, cebolla y crema de leche

Salsas derivadas de la veloute:

- ▶ Aurora: crema de leche, puré de tomates frescos y mantequilla
- ▶ Suprema: caldo de pollo y crema de leche
- ▶ Húngara: voloute de res, paprika cebollas y mantequilla
- ▶ Al vino blanco: veloute de pescado, vino blanco, yema, crema y mantequilla

Salsas derivadas de holandesa:

- ▶ Mousseline: jugo de limón y crema de leche
- ▶ Dijonaise: mostaza dijon y crema de leche
- ▶ Maltesa: reducción de jugo de naranja
- ▶ Noisette: mantequilla dorada

Salsas derivadas de la mayonesa:

- ▶ Golf: ketchup, brandy, jugo de naranja
- ▶ Tartara: encurtidos finamente picados, hierbas y mostaza
- ▶ Alioli: ajo, limón o vinagre

Salsas inestables:

- ▶ Vinagretas: aceites, vinagres, saborizantes naturales.
- ▶ Beurre blanco: mantequilla, vinagre, cebolla, vino blanco (tibias).

Salsas derivadas de tomates:

- ▶ Boloñesa: carne molida, cebollas, vino blanco, hierbas
- ▶ Amatriciana: tocineta degasada
- ▶ Arabiata: peperoncino hierbas
- ▶ Putanesca: encurtidos, albahaca, vino blanco



**Nombre de la preparación:****CERDO TIKKA MASALA****Fotografía**

Semestre:	Cuarto	Docente:	Juan Camilo Ramos
Fecha:	13/10/2022	Nombre de la preparación:	Cerdo tikka masala
Estudiantes:	Lucerito Ortiz Catalina Hurtado David Martínez Natalia Gómez	Actividad curricular:	Taller Porkcolombia

INGREDIENTES

INGREDIENTE	CANTIDAD	MEDIDA
Solomillo	2	Unds
Tikka masala - Spice paste	c/n	-
Tomate enlatado	c/n	-
Cebolla cabezona	½	Und
Leche de coco	c/n	-
Ajo	c/n	-
Aceite	c/n	-
Sal	c/n	-
Pimienta	c/n	-
Caldo de la espadilla	c/n	-

ACOMPAÑAMIENTOS

Arroz · Cebollas encurtidas · Maicitos · Cebollín · Lechuga · Tortillas bowl

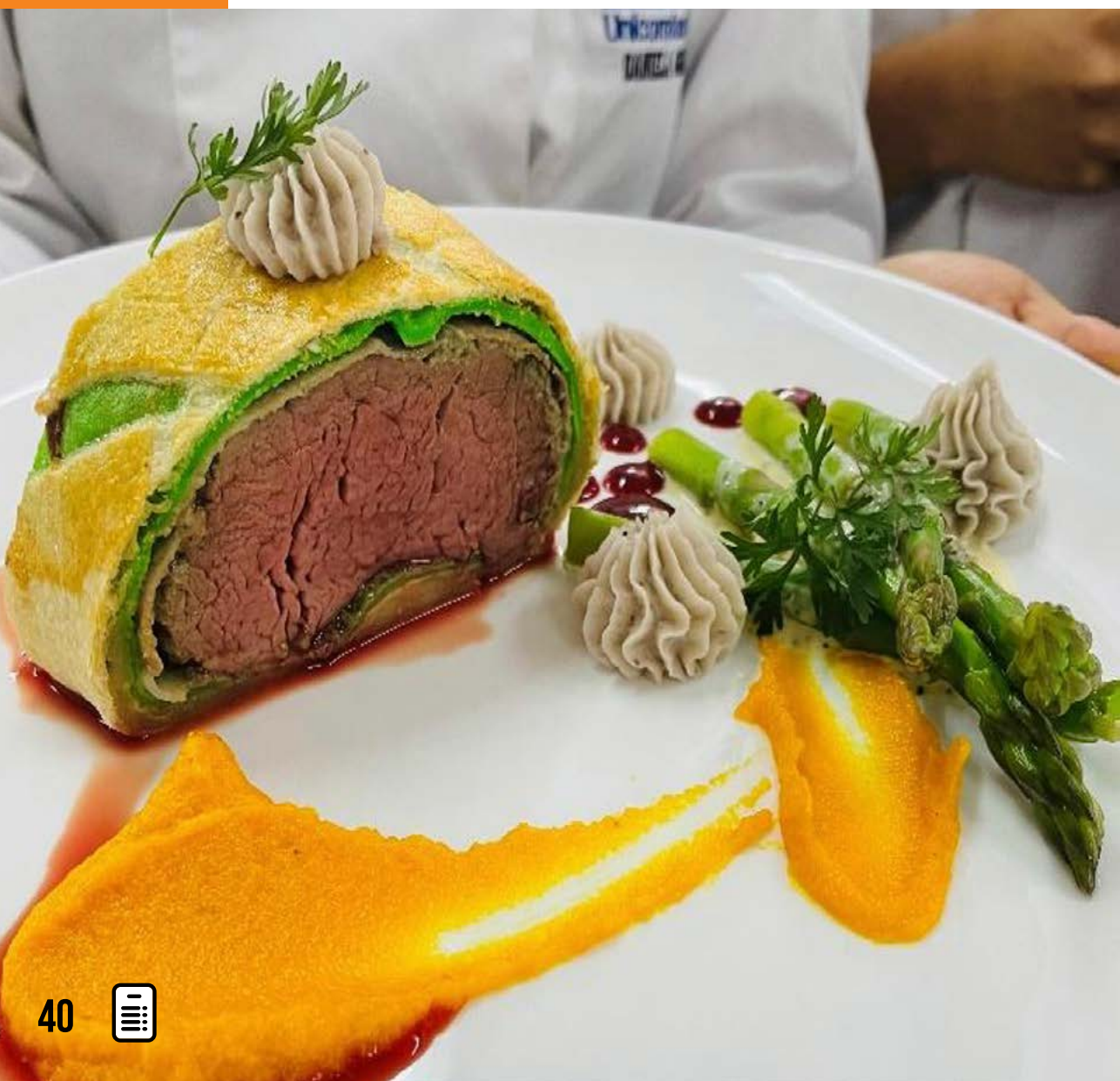
PREPARACIÓN

1. Se corta el solomillo en cubos y se salpimenta.
2. Por otro lado, se macera ajo y se corta cebolla cabezona en cisele para hacer un sofrito junto con tomate enlatado y tikka masala - spice paste.
3. Una vez se tenga el sofrito, se añade la carne para sellarla. Posteriormente se añade la leche de coco y caldo de la espadilla.
4. Se tapa y se deja a fuego hasta terminar la cocción.
5. Se lleva a horno las tortillas bowl para que estén calientes y tostadas.
6. Se sirve la preparación en tortillas bowl.



TALLER

- ▶ Realizar la receta del cerdo en salsa indú, analizar las texturas que tienen este tipo de salsas, y hacer una comparativa con las salsas comerciales o tradicionales.
- ▶ Realizar una salsa a partir de una bechamel para acompañar un pollo.
- ▶ Realizar un mapa conceptual de la clasificación de las salsas.



CAPÍTULO 5

MATERIAS PRIMAS

CARNE DE RES

La carne de res le aporta proteínas de alto valor biológico al organismo y vitaminas que ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso y del sistema inmune, además acelera el metabolismo, mejorando así el estado físico del ser humano. (Carnes Santa cruz, 2020).

Cortes y porcionamiento

Existe en nuestro medio una gran variedad de carnes para incluir como alimentación habitual y que permite disfrutar de diferentes sabores y texturas. La composición de la carne de los diferentes animales, muestra una considerable variación nutricional; sin embargo, todas estas variedades contienen una importante proporción de proteínas de muy buena calidad, conteniendo aminoácidos esenciales para la formación, crecimiento, reparación y mantenimiento de músculo, tendones, órganos y glándulas. (Corte y porcionado de carnes. SENA).



Tabla 6. Cortes de la carne de res

Corte	Usos	Características
1. Lomo Viche o Solomillo – Corte de primera. • Principales cortes: baby beef, medallones, chateaubriand.	Es el único corte de la res que sirve para aplicar todos los métodos de cocción, ya sean húmedos y secos. Sin embargo, el método más utilizado es la plancha y la parrilla.	Es el corte con más terniza, es de forma cónica, alargada y aplanada de arriba hacia abajo. El Solomito o lomo fino está ubicado en el cuarto posterior del bovino, en la región sub lumbar interna.
2. Lomo caracho – Corte de primera. • Principales cortes: Churrasco, bife chorizo, entrecote.	Es un corte que generalmente se utiliza en cocciones por calor seco (horno, parrilla, plancha).	Corte característico por tener una capa de grasa gruesa en la parte superior. De forma rectangular y ancha, rico en grasa intramuscular (marmoleo).
3. Punta de anca – corte de primera. • Principales cortes: corte mariposa, corte maleo o punta gorda.	Es principalmente utilizado en la parrilla por su alto contenido graso.	Es un corte de forma triangular con una capa superior de grasa de un sabor característico y de alta firmeza. Por lo general puede salir duro por un mal corte o por estar inyectado.
4. Lomo redondo – corte de primera. • Principales cortes: falso medallón, filetes, entre otros.	Es un corte muy versátil, por lo tanto se puede utilizar en parrilla y estofados.	Corte de forma cilíndrica que está pegado al lomo caracho.
5. Costilla	Se utiliza generalmente para caldos, frituras y asados.	Este corte de carne proveniente de la parte superior de la costilla de la res, la carne rodea al hueso y suele estar recubierta de una ligera membrana que le da un sabor especial.
6. Cogote	Es ideal para hervir, estofar, guisar o hacer fondos.	Es un tipo de carne que une la cabeza de la res con el tronco.
7. Aguja	Este corte se emplea para preparar guisos, estofados y moler.	Es una pieza grande, tierna, jugosa y magra, ubicada entre las primeras 5 vértebras dorsales del animal.
8. Pecho	Puede emplearse para caldos y moler.	No suele emplearse a menudo, ya que este corte cuenta con una gran cantidad de nervios.



9. Falda	Generalmente se utiliza para hacer caldos o sopas.	Es un corte que se ubica debajo del costillar y es parte de la panza de la res.
10. Limontraña	No tiene hueso y su carne es fibrosa y jugosa.	
11. Bola negra	Se utiliza principalmente para hacer asados.	Es uno de los cortes característicos de los asados, es muy poco conocido. Es una carne magra, suave y con poca grasa.
12. Paletero	Se recomienda para asar, freír y a la plancha.	Es un corte blando con forma ovalada y está ubicada en el cuarto posterior del bovino en la región de la pierna.
14. Pepino	Es utilizado para freír y asar.	Es un corte semiblando con forma plana. Está ubicado en el cuarto anterior del bovino, en la región de las costillas; es la parte central del brazo del bovino.
15. Caderita	Generalmente este corte es usado en la preparación de guisos y estofados.	Es un corte de res que se extrae de entre el cuero y las costillas del animal.
	Se usa principalmente para moler o sudar.	Es una carne dura, posee poca grasa externa, pero mucho tejido conectivo interno.
	Se recomienda para freír, asar y a la plancha	Es una pieza no muy grande de forma redonda situada en la parte más alta de la pierna, es la pieza con filetes de más categoría, muy tierna y jugosa.

Fuente. Elaboración propia



CARNE DE CERDO

La carne de cerdo es una de las más completas, tiene buenas cualidades nutricionales, es magra y muy rica en minerales y proteínas. La carne de cerdo se aprovecha y se consume desde tiempos remotos, aunque muchas veces se la ha descrito como un alimento poco saludable. En la actualidad, ese concepto empieza a cambiar (Gimferrer, 2012)

Valor nutricional del cerdo

El cerdo posee un alto contenido en proteínas de valor biológico y aporta minerales como potasio, fósforo, zinc y hierro, además de ser una fuente de vitaminas del grupo B como la B1, B3, B6 y B12. (Escalante J., 2018).



Ilustración 3. Ramen.
Fuente. Archivo del autor, 2022.



Tabla 7. Cortes de la carne de Cerdo

Corte	Usos	Características
1. Cabeza de lomo o Bondiola.	Es utilizada para asar, freír, guisar.	Es un corte blando y jugoso. Es parte de los miembros anteriores del porcino, se encuentra alojada sobre la escápula.
2. Lomo cañón.	Se emplea mayormente para asar, plancha, hornear, freír.	Es un corte con gran cantidad de tejido conectivo. Está ubicado sobre las costillas.
3. Chuletón	Es utilizado en gran parte para asar, hornear, freír, plancha.	Es un corte especial que está conformado por los cortes de cañón y parte de costilla. Se retira en el proceso de desposte.
4. Pierna	Se utiliza para asar, freír, plancha, sudar.	Es un corte blando de forma ovalada, que está ubicada en el cuarto posterior del cerdo, en la región de la pierna.
5. Pernil	Se emplea principalmente para asados, hornear, freír, moler, estofar.	Es un corte semiduro. Es un corte secundario que se obtiene al deshuesar el pernil.
6. Tocino	Su principal método de cocción es la fritura profunda y asar.	Se obtiene del proceso de desposte del porcino, realizando un corte en la región central.
7. Tocino carne	Su principal método de cocción es la fritura profunda y asar.	Se logra mediante el proceso de desposte del porcino, mediante un corte en la región central.
8. Tocino papado	Su principal método de cocción es la fritura profunda y cocer.	Se obtiene del proceso de desposte del porcino, realizando un corte en la región central, retirándolo de la canal con un corte horizontal a nivel de la nuca.
9. Solomito de cerdo	Es utilizado para asar, a la plancha, freír y hornear.	Es parte de los miembros posteriores del porcino, es un corte magro.
10. Costilla	La costilla es utilizada para asar, hornear, freír, sudar.	Es un corte compuesto de hueso y carne. La costilla se retira en el proceso de desposte mediante un corte horizontal de la canal en ambos lados a nivel de la última vértebra lumbar, luego se separa del cañón y el tocino carne.
11. Ossobuco	Se utiliza para asar, hornear y freír.	Es un corte especial, hace parte del tren anterior y posterior, este se retira en el proceso de desposte mediante un corte profundo separándolo de la pierna y de las pezuñas, dejando el músculo adherido al hueso.

12. Pezuña	Es principalmente utilizada para sudados y estofar.	Son las extremidades anteriores o posteriores del porcino. Las pezuñas o patitas se retiran en el proceso de desposte mediante un corte del músculo y el hueso en las extremidades.
13. Espinazo	Es un corte muy utilizado para hervir y estofar.	Es un corte blando con forma rectangular gruesa. El Solomo o Lomo ancho está ubicado en el cuarto anterior del bovino, en la región dorsal y lumbar.
14. Brazuelo	Se utiliza para estofar, moler y guisar.	Es un corte blando. Forma parte de los miembros anteriores, se obtiene en el proceso de desposte del brazo.
15. Punta de anca	Es ideal para asar y hornear.	Este corte proviene de la pierna, el cual combina carne magra con grasa y de muy buen sabor.
16. Costilla San Luis	Se utiliza para asar, freír y hornear.	Es uno de los cortes más populares del cerdo, se separa del tocino, dejando una cubierta mínima de carne en la costilla y el esternón.
17. Costilla con tocino	Se utiliza principalmente para freír.	Es una pieza con tocino y parte del hueso de la costilla de gran sabor y textura.
18. Tocino barrigero	Es ideal para asar, hornear y freír.	Es el corte de tocino con mejores proporciones de grasa, carne y piel. Esto es ideal para realizar diferentes preparaciones como porciones de tocino horneados, chicharrones crocantes o braseados lentos.
19. Sobre barriga	Se utiliza principalmente para asar, sofreír, hornear o cocinar.	Es un corte tierno y jugoso por su alto contenido de finas hebras de grasa. Es tan suave que no necesita de una larga cocción.

Fuente. Elaboración propia



CORTES DEL POLLO

El pollo es un ave gallinácea de carne blanca, alimento muy presente en cocinas de todo el mundo. Se trata de una carne baja en grasa y en calorías y con altos niveles de proteínas, además de un alto contenido en nutrientes y vitaminas. (Can Duran, 2017)

Valor nutricional del pollo

Su fuente de proteína es de alto valor biológico, vitaminas del complejo B y vitamina A y minerales para el buen funcionamiento del organismo.

Es muy recomendable como parte integral de una dieta sana y equilibrada, debido a su bajo aporte calórico y su proporción de “grasas buenas” respecto a las “grasas malas”.

Tabla 8. Cortes de la carne de pollo

Corte	Usos	Características
1. Vísceras	Estofados y frituras profundas. Sirven como entradas.	Generalmente son muy consumidas en la mayor población colombiana por el gran contenido nutritivo y su bajo precio.
2. Alas	Especialmente se utilizan en estofados, pero principalmente en frituras profundas.	Aportan un sabor intenso, con poca carne y gran cantidad de piel, lo que las hace crocantes al momento de la fritura.
3. Pernil	Es una pieza utilizada tanto en medios secos como húmedos, estofados, frituras, horneados, entre otros.	Es una pieza de pollo con gran contenido de sabor. Hace que se comprenda por dos piezas; muslo y contra muslo.
4. Muslo	Es utilizado para freír, estofar, entre otros.	Es un corte muy versátil y aporta una buena ración de carne jugosa, al estar pegada al hueso.
5. Contra muslo	Suele prepararse en estofados o frituras.	Es una pieza con gran sabor intenso, pero con poca carne.



6. Pechuga	Se utiliza comúnmente a la parrilla o al horno, pero su versatilidad la deja estar en todos los métodos de cocción.	Es la pieza más magra y más versátil que tiene el pollo, aunque tiene poco sabor, tiene mucha jugosidad, lo cual la hace un atractivo gastronómico.
7. Rabadilla	Se emplea en sopas, caldos y estofados, se dice que es la mejor pieza del pollo por su gran sabor.	En esta parte aparecen las ostras del pollo.
8. Costillar	Se utiliza para caldos, fondos y salsas.	De gran sabor, de poca carne, pero posee mucha sustancia.

Fuente. Elaborado a partir de condis life.

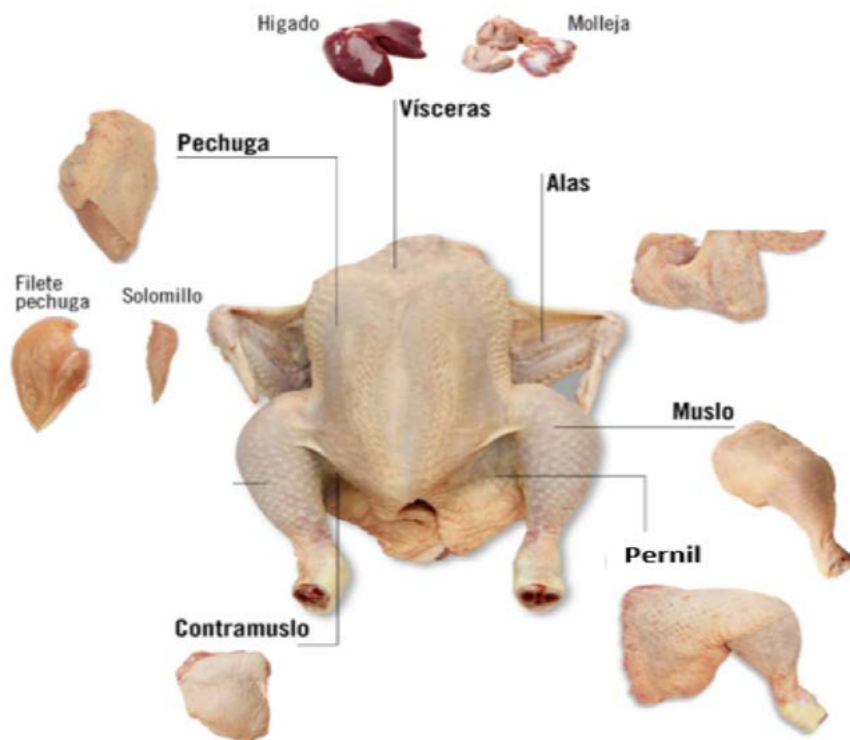


Ilustración 5. Cortes de la carne del pollo.
Fuente. Torrent.



PESCADOS Y MARISCOS

La clasificación de los pescados y mariscos es compleja por la gran variedad de especies que existen.

Los peces se definen como animales de sangre fría que viven en un medio acuático y que poseen una piel con glándulas de tipo mucoso y una espina dorsal con numerosas vértebras, lo que les permite flexibilidad en su cuerpo.

Valor nutricional de los pescados

Aporta entre un 18% y 20% de proteínas de alto valor biológico. Es rico en minerales como el fósforo, el yodo y el calcio, además de vitaminas como la tiamina y la riboflavina.

Los mariscos ofrecen proteínas de alta calidad, pues contienen todos los aminoácidos esenciales. (Eroski Consumer, 2019).



Tabla 8. Cortes de la carne de pollo

Corte	Usos	Características
Crustáceos	Decápodos De agua dulce terrestres De agua marina	Respiran por medio de branquias y presentan un caparazón. La cabeza de los crustáceos posee dos pares de antenas. La mayoría vive en medios acuáticos, en algunos casos habitan en tierra o como parásitos de otros animales.
Moluscos	Gasterópodos Cefalópodos Bivalvos	Los moluscos son invertebrados, artrópodos, e incluyen formas como las almejas, ostras, calamares, pulpos, babosas y una gran diversidad de caracoles, tanto marinos como terrestres.

Fuente. Elaborada a partir de Pescaderías coruñesas, 2021.





Ilustración 7. Arroz con mariscos.
Fuente. Archivo del autor, 2022.

Tabla 9. Clasificación de Moluscos

Moluscos	Definición
Cefalópodos	La palabra cefalópodos significa “pies en la cabeza” y reciben este nombre porque sus tentáculos rodean la boca.
Bivalvos	Son llamados así por las dos medias conchas que tiene y protegen su cuerpo, viven en aéreas intermareales de todo el mundo.
Gasterópodos o Univalvos	Los gasterópodos o univalvos son la clase más extensa de los Moluscos. Los univalvos se caracterizan por esconder la cabeza en la concha. Incluyen especies como caracoles, babosas marinas y terrestres, las lapas, las orejas y liebres de mar. Pueden hallarse en todo tipo de ambientes, incluso desiertos, pero principalmente en aguas saladas y dulces, aunque unos pocos se encuentran en el medio terrestre.

Fuente. Elaborada a partir de Pescaderías coruñeras, 2021.



Tabla 10. Clasificación de Pescados

Según su Hábitat	Característica	Tipo
Marinos	Bentónicos: viven en los fondos marinos y suelen enterrarse. Pelágicos: habitan en distintas capas del agua.	Lenguado, gallo, eglefino, platija, anchoas, sardinas.
Agua dulce	Viven en ríos arroyos y lagos	Salmon, trucha, tilapia, cachama.
Diadromicos	Realizan migraciones entre agua salada y agua dulce	Salmon, trucha, anguilas
Piscicultura	No es el hábitat natural de pescados y mariscos	Tilapia roja de estanque, Trucha arcoíris, Carpa.
Según la Forma de su Cuerpo		
Peces planos	Tienen sus dos ojos a un mismo lado y se recomienda servir raciones de 125 g.	Lenguado, gallo, platija.
Peces redondos	Se caracterizan por tener los ojos al lado y lado.	Bacalao, abadejo, merluza, pescadilla.
Según su Contenido Graso		
Blancos	Su contenido de grasa no sobrepasa el 2.5%. Habitan en zonas profundas y no se desplaza grandes distancias.	Bacalao, cabrilla, faneca, lenguado, lubina, merluza, perca, pescadilla, platija raya.
Semigrasos	Su nivel de grasa es superior a 2.5% sin superar el 6%.	Besugo, breca, carpa, congrio, dorada, liba, rape, rodaballo, trucha.
Azules	Su contenido de grasa alcanza el 10%. Acumulan alto % de grasa como fuente de energía.	Anguila, arenque, atún, bonito, boquerón, caballa, mero, palometa, pez espada, salmón, sardina y sargo.

Fuente. Elaborada a partir de *Pescaderías coruñeras*, 2021.



TALLER

Realizar un arroz utilizando las diferentes proteínas animales vistas en este capítulo; teniendo en cuenta la base de las preparaciones, hacer una modificación sin alterar el producto final.

Analizar y evidenciar qué pasa con las distintas cocciones que se le pueden realizar a las proteínas.

Realizar un emplatado utilizando la creatividad

Se deja imagen de referencia



Ilustración 8. Paella mixta.
Fuente. Archivo del autor, 2022.



GLOSARIO

Abrillantar: Mejorar el aspecto (dando brillo) de un producto con aceite, mantequilla, gelatina, mermelada o almíbar.

Aderezar o aliñar: Condimentar los alimentos para darles sabor.

Adobar: Sumergir un producto en crudo, normalmente carne o pescado, en un caldo resultado de mezclar: aceite, vino o vinagre, ajo, sal, hierbas aromáticas y otros condimentos. Este producto se mantendrá dentro de esta mezcla durante unas horas variando su sabor antes de cocinarlo.

Albardar: Envolver o cubrir un género con finas lonchas de tocino para que quede más jugoso al cocinarlo.

Asustar: Interrumpir la cocción de un preparado añadiéndole agua o hielo.

Baño María: Forma de calentar un alimento introduciendo el molde que los contiene en un recipiente con agua y expuesto al calor ya sea de un fuego o de un horno.

Blanquear: Dar un hervor a un producto para quitarle el mal sabor.

Bouquet garní: También conocido como ramillete aromático. Consiste en un atadillo de puerro, laurel, tomillo y perejil.

Bresear: Cocción prolongada de un alimento, a baja temperatura y acompañado de hortalizas.

Bridar: Atar un producto para darle la forma deseada antes de cocinarlo.

Brunoise: Uno de los cortes básicos de la cocina. Consiste en picar en cuadraditos muy pequeños un producto.

Caldo: Líquido que resulta de la cocción de alimentos y que se utiliza para reforzar en sabor de muchas elaboraciones.

Caramelizar: Cubrir un producto o un molde de repostería con azúcar fundido y dorado.

Cincelar: Realizar cortes a un producto para facilitar que se cocine en el interior.

Clarificar: Aportar transparencia a un caldo mediante una cocción muy cuidada o con la utilización de elementos clarificantes como las hortalizas y claras de huevo.

Condimentar: Añadir especias a un producto o preparación para modificar su sabor.

Desglasar: Añadir vino, agua o algún licor al recipiente donde hemos cocinado pescado o carne, para recuperar los jugos que se han solidificado en el fondo.

Desgrasar: Retirar la grasa innecesaria de un preparado.

Deshuesar: Retirarle los huesos a una carne.

Embeber: Empapar una masa o postre completo con almíbar o licor.

Empanar: Pasar un género antes de freírlo, por harina, huevo batido y pan rallado. **Enharinar:** Cubrir o espolvorear con harina una mesa de trabajo, un molde o un género.

Escaldar: Consiste en introducir brevemente los alimentos en agua hirviendo.

Espumar: Retirar la espuma e impurezas que se forma en la superficie de un caldo o salsa con ayuda de un cacillo o espumadera.

Estofar: Cocinar un género a fuego lento con verduras, hortalizas y otros elementos de condimentación.

Farsa: Mezcla de uno o varios productos que se utiliza para rellenar, generalmente es de proteínas animales.

Flambear: Rociar una elaboración con un licor y encenderlo para que el licor se evapore.

Fondo: Caldo base para la elaboración de salsas.

Freír: Cocinar un producto en aceite muy caliente para que resulte dorado y crujiente en el exterior y jugoso por dentro.

Fumet: Caldo base que se hace a partir de espinas de pescado o carcasas de marisco.

Confitar: Cocinar un producto con grasa y a baja temperatura para después caramelizarlo.

Guarnición: Preparado que acompaña un plato.

Gratinar: Tostar la parte superior de una elaboración a horno fuerte o en la gratinadora.

Guisar: Cocer un producto en su salsa después de haberlo rehogado. Este término se utiliza también como sinónimo de cocinar.

Hervir: Cocinar un producto dentro de un líquido en ebullición. También utilizaremos esta palabra cuando llevamos un líquido a ebullición por acción del calor.

Juliana: Uno de los cortes básicos de la cocina. Consiste en picar en tiras finas un producto.

Ligar: Espesar un caldo o salsa.

Macerar: Dejar un alimento sumergido en adobo, marinadas o algún licor para ablandarlo y aromatizarlo.

Majar: Machacar con ayuda de un mortero distintos in-



gredientes para obtener una pasta fina.

Marcar: Preparar un plato a falta de su terminación. También se utiliza para definir la acción de dorar un producto en una sartén o plancha a fuego fuerte antes de introducirlo al horno.

Mechar: Introducir en un género tiras de elementos grasos o aromatizantes antes de su cocinado.

Mise en place: Término francés que se puede traducir como «puesta a punto» y lo utilizamos para definir el conjunto de pre elaboraciones que debemos realizar antes de empezar un plato.

Mojar: Añadir a una elaboración el caldo necesario para su cocción.

Montar: Batir enérgicamente un producto. También se utiliza para definir el proceso de colocar los ingredientes, ya cocinados, en un plato.

Napar: Cubrir un producto con una salsa lo suficientemente espesa para que permanezca encima.

Rebozar: Pasar un producto por harina y huevo antes de freírlo.

Rectificar: Poner a punto de sal y espesor un preparado antes de utilizarlo.

Reducir: Dejar cocer un líquido para que se espese por evaporación.

Refrescar: Enfriar un producto o elaboración para cortar la cocción, para evitar que se nos pase.

Rehogar: Cocinar tapado un sofrito para que genere salsa con el vapor.

Roux: Masa que se obtiene como resultado de cocinar harina en mantequilla o aceite y que se utiliza para espesar salsa.

WEBGRAFÍA

- Cambios físicos y químicos en la cocción de alimentos. (2020). Institución Educativa Dinamarca. https://www.dinamarca.edu.co/dinamarcaVirtual/nat_05_GUIA%20CIENCIAS%20NATURALES%20%20TEMA%20CUATRO%20GRADO%20QUINTO.pdf
- CORBUSE, Centro de estudios superiores. (s. f). Un recorrido por la historia de la gastronomía. <https://corbuse.edu.mx/blog/index.php/historia-de-la-gastronomia/>
- Fernández, Tomás y Tamaro, Elena. «Biografía de Georges-Auguste Escoffier». En Biografías y Vidas. La enciclopedia biográfica en línea. Barcelona, España, 2004. Disponible en <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/e/escoffier.htm>
- Fernández, Tomás y Tamaro, Elena. «Biografía de Paul Bocuse». En Biografías y Vidas. La enciclopedia biográfica en línea. Barcelona, España, 2004. Disponible en <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/b/bocuse.htm>
- Gastronómica internacional. (2019). Brigadas de cocina. <https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/todos/brigada-de-cocina-clasica/>
- Larousse cocina. (s, f). Biografía de Marie – Antonin Careme. Diccionario Gastronómico. <https://laroussecocina.mx/palabra/careme-marie-antonin/>
- Larousse cocina MX. (14 de octubre del 2020). Métodos de cocción: origen del manejo del fuego. Recuperado de <https://laroussecocina.mx/nota/metodos-de-coccion-origen-del-manejo-del-fuego/>
- Red cultural del Banco de la República [banrepcultural]. (s, f). Biografía de Segundo Cabezas. https://enciclopedia.banrepcultural.org/index.php/Segundo_Cabezas#:~:text=Segundo%20Cabezas%2C%20el%20chef%20de,acerca%20del%20camino%20por%20seguir.
- Escuela de turismo y gastronomía. (2019) Tipos de carne: conócelos y descubre cuáles son sus características. Recuperado de <https://escuelaturismopirineos.com/tipos-de-carne/>
- Federación de ganaderos de Santa Cruz. Propiedades nutricionales de la carne de res. (15 de julio del 2020). Recuperado de <https://fegasacruz.org/propiedades-nutricionales-de-la-carne-de-res/>



Glosario gastronómico.<https://tengolareceta.wordpress.com/2011/06/03/diccionario-de-cocina-glosario-gastronomico-terminos-culinariosy-tecnicismos-de-cocina/>
<https://www.pescaderiascorunesas.es/clasificacion>
La vanguardia. Cerdo: propiedades, beneficios y valor nutricional. (2019). Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181228/453781762739/cerdo-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
Pescaderías coruñesas. Clasificaciones de los pescados y mariscos.
Pescados y mariscos, Guía práctica sobre pescados. Recuperado de <https://pescadosymariscos.consumer.es/mas-informacion/clasificacion>
Whut, Heinz. (s, f). Im Chef, historia de la cocina. <https://www.imchef.org/historia-de-la-cocina-un-buen-resumen/>

La guía práctica aquí presentada, busca dar a conocer esa esencia de la cocina, por ello su enfoque didáctico es el activo o espontáneo, cuya corriente pedagógica coloca al estudiante en el centro de la reflexión para que genere interés e identifique la necesidad, convirtiéndose en una herramienta que fortalezca el centro del proceso de enseñanza y aprendizaje. De esta manera el docente acompaña/guía el proceso de desarrollo, favoreciendo el cambio y la adquisición de habilidades, actitudes y valores a través de la acción, es por ello que en el desarrollo de la guía se construyó a través de la teoría y la práctica, donde se generan inicialmente los conceptos y se plantean diferentes actividades y talleres que permitirán interiorizar los contenidos vistos en el aula a través de las asignaturas: Cocina básica, Cocina intermedia y Cocina avanzada.

