



[Guía de estudios]

CUARTO
SEMESTRE

Preparación de alimentos



PLAN 2014
ACTUALIZADO



PLAN 2014

A C T U A L I Z A D O

CRÉDITOS

Autores:

Cándido Osornio Vázquez
Dulce Guadalupe González López
Jesús Eduardo García Rojas

Actualización:

Norma García Cruz

Coordinadores:

Rosa Lugo Manzano
Coordinadora de proyectos
Subdirección de Capacitación para el Trabajo



PRESENTACIÓN

Con la finalidad de acompañar el trabajo con el plan y programas de estudio vigentes, además de brindar un recurso didáctico que apoye al cuerpo docente y al estudiantado en el desarrollo de los aprendizajes esperados; el Colegio de Bachilleres desarrolló, a través de la Dirección de Planeación Académica y en colaboración con el personal docente de los veinte planteles, las guías de estudio correspondientes a las tres áreas de formación: básica, específica y laboral.

Las guías pretenden ser un apoyo para que las y los estudiantes trabajen de manera autónoma con los contenidos esenciales de las asignaturas y con las actividades que les ayudarán al logro de los aprendizajes; el rol del cuerpo docente como mediador y agente activo en el aprendizaje del estudiantado no pierde fuerza, por el contrario, se vuelve fundamental para el logro de las intenciones educativas de este material.

Las guías de estudio también son un insumo para que las y los docentes lo aprovechen como material de referencia, de apoyo para el desarrollo de sus sesiones; o bien como un recurso para la evaluación; de manera que, serán ellos, quienes a partir de su experiencia definirán el mejor uso posible y lo adaptarán a las necesidades de sus grupos.

El Colegio de Bachilleres reconoce el trabajo realizado por el personal participante en la elaboración y revisión de la presente guía y agradece su compromiso, entrega y dedicación, los cuales se reflejan en el servicio educativo pertinente y de calidad que se brinda a más de 90,000 estudiantes.



En esta guía se desarrollarán los contenidos para los cortes I, II y III del programa de estudios de la asignatura Preparación de Alimentos, teniendo como propósito facilitar el aprendizaje de los estudiantes, encauzar sus acciones, reflexiones y proporcionar situaciones en las que desarrollará las competencias; entendiéndose por éstas a la combinación integrada de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que permiten el logro de un desempeño eficiente, autónomo, flexible y responsable del individuo en situaciones específicas y en un contexto dado.

Considerando que el estudiante está en el centro del proceso formativo, buscando el acercamiento de apoyos que muestren las competencias a desarrollar, el cómo hacerlo y la forma de evaluar; es que se pensó en realizar esta guía de estudio para auto gestionar tu aprendizaje a través del uso de estrategias flexibles y apropiadas que se transfieren y adoptan en nuevas situaciones y contextos para ir dando seguimiento a tus aprendizajes y con ello:

- Mejorar tu capacidad para resolver problemas.
- Aprender a buscar información y a procesarla.
- Construir tu conocimiento.
- Adopción de una posición crítica y autónoma.
- Realiza los procesos de evaluación.

Aunque pareciera una labor sencilla, para cocinar existen diferentes técnicas y procedimientos que nos marcan normas internacionales que se llevan a cabo por cuestiones de salud.

En esta asignatura, aprenderás conceptos y técnicas para preparar alimentos, presentar el alimento ante el comensal, lo que llamamos emplatado; así como la oportunidad de trabajar al aprender cómo manejar de forma administrativa y operativa el precio de un platillo.

En el primer corte se explicarán las características del personal de un establecimiento de alimento y bebidas de un hotel, de la misma manera, las áreas que están constituidas

un restaurante y las normas para el manejo y manipulación de la preparación de los alimentos.

En el segundo corte conocerás los procedimientos relacionados con la preparación de alimentos en la cocina de un establecimiento de hospedaje; las características que debe tener la materia prima de origen animal y vegetal, así como la enlatada, granos y productos secos; uso de cortes básicos de carne: res, cerdo, pollo, pescado, para la preparación de platillos; uso de hierbas, especias y condimentos básicos en la preparación de para sazonar los alimentos; tipos de chiles frescos y secos y términos culinarios básicos.

En el tercer corte, conocerás la parte administrativa del manejo de un negocio de alimentos; aprenderás a calcular los costos y precio de venta, es decir, lo que le cuesta al restaurante producir el alimento y lo que le costará al comensal la degustación de éste.

Conocerás la forma de estructurar una receta estándar desde el llenado del formato hasta su interpretación, para su manejo y preparación de alimentos.

Para el desarrollo de esta guía se pone a tu disposición diversos recursos, desde material bibliográfico, videos, así como actividades prácticas de forma individual.

Recuerda que la evaluación es un proceso continuo, que permite recabar evidencias a través de tu trabajo, donde se tomarán en cuenta los tres saberes: conceptual, procedimental y actitudinal.

PRESENTACIÓN INTRODUCCIÓN

CORTE DE APRENDIZAJE 1. Explica el funcionamiento de la cocina de un restaurante

Propósito	10
Conocimientos previos	11
Evaluación diagnóstica	12
Personal de una cocina	13
Actividad de aprendizaje 1	15
Áreas de la cocina	17
Actividad de aprendizaje 2	19
Actividad de aprendizaje 3	22
Actividad de aprendizaje 4	25
Distintivo H	25
Actividad de aprendizaje 5	27
Actividad de aprendizaje 6	28
Actividad de aprendizaje 7	29
Actividad de aprendizaje 8	34
Autoevaluación	35
Fuentes Consultadas	36

CORTE DE APRENDIZAJE 2. Realiza la pre-elaboración de alimentos

Propósito	40
Conocimientos previos	41
Evaluación diagnóstica	42
Características de la materia prima fresca	43
Actividad de aprendizaje 1	46
Hierbas, especias y condimentos básicos	47
Actividad de aprendizaje 2	49
Tipos de chiles	51
Actividad de aprendizaje 3	53
Términos culinarios básicos	54
Actividad de aprendizaje 4	56

Tipos de cocción de alimentos	57
Actividad de aprendizaje 5	60
Higiene, desinfección de la materia prima vegetal	62
Actividad de aprendizaje 6	64
Preparación básica de fondos	66
Actividad de aprendizaje 7	70
Actividad de aprendizaje 8	74
Autoevaluación	76
Fuentes Consultadas	77

CORTE DE APRENDIZAJE 3. Elabora platillos de un menú

Propósito	80
Conocimientos previos	81
Evaluación diagnóstica	82
Receta estándar	83
Actividad de aprendizaje 1	89
Actividad de aprendizaje 2	91
Actividad de aprendizaje 3	93
Autoevaluación	94
Fuentes Consultadas	95

EVALUACIÓN FINAL	96
-------------------------	----

CORTE

1

Explica el funcionamiento de la cocina de un restaurante

Aprendizajes esperados:

Contenidos específicos

1. **Personal de una cocina**
 - 1.1. Funciones del personal.
2. **Áreas de la cocina**
 - 2.1. Distribución por zonas.
 - 2.2. Equipo mayor, equipo menor y utensilios.
3. **Distintivo H**
 - 3.1. Higiene.
 - 3.2. Almacenamiento, refrigeración, congelación.
 - 3.3. Manejo y manipulación de alimentos.

Aprendizajes esperados

1. Explica las funciones del personal que trabaja en una cocina, para identificar las actividades que corresponden a cada uno.
2. Explica la distribución de una cocina y distingue el equipo que se utiliza en la misma, para identificar la importancia de organizar una cocina por áreas.
3. Explica la importancia de implementar los estándares del distintivo H para el manejo de los alimentos en el área de una cocina, a fin de mantener la higiene y calidad necesarias.

Al término del corte el estudiante será capaz de explicar el funcionamiento de una cocina, considerando su organización y características en un restaurante, lo que le permitirá describir los elementos necesarios en la elaboración de alimentos.

RECOMENDACIÓN

Te sugerimos, revise los aprendizajes esperados antes de iniciar con el estudio del corte, realiza las anotaciones que sean necesarias.

Los conocimientos previos que debe poseer el estudiante para abordar este corte son:

- Definición de cocina.
- Definición de organigrama.
- Definición de brigada.
- Trabajo en equipo.
- Zonas de la cocina.
- Identificación de equipo menor de la cocina.
- Identificación de equipo mayor de la cocina.
- Identificación de utensilios.
- Definición de distintivo H.



Identifica lo que debes
saber para que la
comprensión de los
contenidos sea más fácil,
si descubres que has
olvidado algo ¡repásalo!

Antes de iniciar, vamos a relacionar los siguientes conceptos con las definiciones, con el propósito de indagar lo qué sabes del tema.

Instrucciones: Relaciona el concepto de la izquierda con la definición respectiva de la derecha, colocando en el paréntesis la respuesta correcta.

A.	Cocina	()	Son instrumentos que ayudan en la preparación de los alimentos como: cuchillo chef, cuchillo filetero, hacha o cuchillo de carnicero y cuchillo mondador.
B.	Organigrama	()	Es el segundo a cargo en una cocina. Responsable de programar las actividades de los subalternos. Asiste a las líneas de producción.
C.	Equipo menor	()	Inicialmente fue Georges Auguste Escoffier quien denominó «brigade de cuisine» con el fin de asignar funciones y tareas para mantener organizadas las labores de una gran cocina.
D.	Brigada de cocina	()	Del latín <i>coquina</i> , es el sitio en el cual se prepara comida. Puede ser el ambiente dedicado a esa tarea en un hogar o el espacio específico en un restaurante.
E.	Equipo Mayor	()	Ayudan a los chefs o cocineros con las tareas más sencillas, en trabajos rutinarios de la cocina, tales como: limpiar, pelar y cortar las verduras.
F.	Distintivo H	()	Es la persona que tiene la responsabilidad de todas las operaciones dentro de la cocina y además posee experiencia en todas las ramas de una cocina.
G.	Auxiliar de cocina	()	Es un esquema de la organización de una empresa, entidad o de una actividad. El término también se utiliza para nombrar a la representación gráfica de las operaciones que se realizan en el marco de un proceso industrial.
H.	Chef ejecutivo	()	Es un reconocimiento que otorgan la Secretaría de Turismo y la Secretaría de Salud, a aquellos establecimientos fijos de alimentos y bebidas: por cumplir con los estándares de higiene que marca la Norma Mexicana NMX-F-605-NORMEX-2018.
I.	Sous-chef	()	Se emplea para conservar y procesar alimentos como ejemplo de este equipo, se encuentran: las cámaras de refrigeración y las estufas.

1. Personal de una cocina

La organización de una cocina consiste en tener brigadas de trabajo para apoyar en la coordinación de actividades en las diferentes áreas de la misma. Tener las tareas definidas de cada puesto, sus responsabilidades y funciones.

En el siglo XVIII y XIX en Francia destacaron dos personajes importantes de la gastronomía, ya que por su trabajo dan una gran aportación. El chef Marie Antoine Carême (1784 – 1833) considerado padre de la pastelería moderna es el primer chef de la historia de la gastronomía y precursor de la alta cocina. **El cocinero Auguste Escoffier (1846 -1935), se le denominó: "emperador de los cocineros"; reformó los métodos de trabajo, racionalizando el reparto de actividades en brigadas (grupos de trabajo).**

En el siguiente cuadro, se definen las características de los puestos que existen en la actualidad en una cocina, en algunos de ellos, ya se han renombrado con el transcurso del tiempo, de acuerdo con su lugar de origen. No olvidemos, que en gran parte de los nombres su origen es francés.

Maitre D'hotel	• Establece la comunicación entre el área de cocina, servicio y almacén. • Tiene un gran conocimiento de la cocina del establecimiento, y los ingredientes que se utilizan. • Conoce las costumbres alimentarias de otros lugares. • Posee iniciativa y don de mando. • Es observador y analiza las situaciones que se le presentan para dar solución a los problemas que se presentan en un restaurante. • Organización del trabajo de los empleados de un restaurante. • Efectuar compras. • Capacitar constantemente a los empleados verificando la calidad de servicio y alimentos. • Se anticipa a los deseos del comensal.
Chef ejecutivo	• Responsabilidad de todas las operaciones dentro de la cocina. • Posee experiencia en todas las ramas de una cocina. • Conocimientos de diferentes cocinas, ingredientes y su proceso de elaboración. • Delimita responsabilidades de los miembros de una cocina.

	• Supervisa cada una de las estaciones de trabajo. • Establece un menú. • Lleva el control de costos. • Ordenado y equilibrado. • Toma de decisión rápida. • Capacidad de solución de problemas.
Mayora	• Nombramiento que se les da a las cocineras que dirigen la cocina de un restaurante. • Tienen un gran conocimiento de cocina mexicana y sus ingredientes. • Tienen gran ingenio en la preparación de platillos. • Actualmente ya se le reconoce a la mujer como “Chef” ya que se consideraba que solo era el hombre podía tener este nombramiento en los restaurantes.
Sous chef o Subchef	• Es el segundo a cargo en una cocina. • Responsable de programar las actividades de los subalternos. • Asiste a las líneas de producción.
Chef Saucier o salsero	• Realiza los alimentos salteados y las salsas. • Responsable de la línea de pre-producción.
Chef rosticero	• Responsable del área de los alimentos rostizados y sus salsas.
Chef parrillero	• Responsable del área de todos los alimentos en la parrilla. • Tanto el chef rosticero y parrillero pueden combinarse o se considera un solo puesto.
Chef repostero	• Responsable en supervisar el área de repostería (pasteles, bocadillos dulces y salados, masa, panes)
Chef Steward	• Mantener ordenada y limpia la cocina. • Conocer el uso adecuado del equipo del establecimiento, funcionamiento y mantenimiento.
Tablajero	• Responsable en realizar los cortes de res, cerdo, pollo, pescado, etc.
Pantry o prep-cook	• Responsable en tener ordenada la cocina. • Realizar las preparaciones previas (mise and place) de una cocina.
Cocinero	• Realización de la elaboración de los alimentos.
Expediter	• Asegura que el montaje de un platillo tenga la temperatura y presentación adecuada, dando la terminación de ésta. • Dirige el servicio para la entrega de órdenes completas.

Indicaciones generales: Consultar con su profesor o jefe de materia, las características (la forma y fecha de entrega) que se solicitan para entregar la guía de acuerdo con los lineamientos de cada plantel.

Actividad de aprendizaje 1. Personal de una cocina.

Instrucciones: complete el siguiente cuadro de funciones del personal de cocina. Considere 5 funciones por cada puesto.

Puesto	Imagen o dibujo	Funciones
Chef ejecutivo	 Imagen 1	1. Responsabilidad de todas las operaciones dentro de la cocina.
		2. Establece un menú.
		3.
		4.
		5.
Sous chef o subchef		1. Es la mano derecha del Chef, cuando no está se hace cargo de todo.
		2. Debe de tener la experiencia de todas las áreas de la cocina.
		3.
		4.
		5.
Mayora		1. Nombramiento que se les da a las cocineras que dirigen la cocina de un restaurante.
		2. Tienen un gran conocimiento de cocina mexicana y sus ingredientes.
		3.
		4.
		5.

Chef parrillero o (chef rotisseur)	 Imagen 2	1. Procurará tener todos los cortes de carne necesarios. 2. Responsable del área de los alimentos rostizados y sus salsas. 3. 4. 5.
Chef salsero o (chef saucier)		1. Realiza los alimentos salteados y las salsas. 2. Es el responsable de todas las salsas básicas de la cocina y algunas veces de salsas para pescados. 3. 4. 5.
Chef repostero, jefe pastelero o (chef patissier)	 Imagen 3	1. Responsable en supervisar el área de repostería (pasteles, bocadillos dulces y salados, masa, panes). 2. Es responsable del jefe panadero (chef boulanger) 3. 4. 5.
Jefe de cocina fría o (chef garde manger)		1. Es el responsable de la cocina fría, es en donde se encuentra más personal trabajando. 2. Encargado de las decoraciones de frutas y verduras (técnica mukimono). 3. 4.

		5.
Jefe de las verduras o (chef entremetier)	 Imagen 4	1. Esta área se dedica exclusivamente a la elaboración de verduras, sopas, cremas y potajes.
		2.
		3.
		4.
		5.
Commis (ayudantes de cocina fría y caliente)		1. Ayudan a los chefs o cocineros con las tareas más sencillas, en trabajos rutinarios de la cocina
		2.
		3.
		4.
		5.

2 Áreas de la cocina

2.1 Distribución por zonas.

La distribución de una cocina depende de las características del establecimiento de alimentos y bebidas. Por ello, es importante considerar estos principios básicos para el diseño y distribución:

- ✓ Re-abastecimiento de materia prima.
- ✓ Tener todas las áreas en un solo piso.
- ✓ Minimizar distancias entre cocina y servicio.
- ✓ Definir las áreas del restaurante.
- ✓ Espacios de circulación de personal considerando un circuito en todas las áreas.
- ✓ Proveer buenas condiciones de trabajo (luz, temperatura, ruidos y ventilación).

- ✓ Agua corriente.
- ✓ Salida de gases y humos.
- ✓ Posibilidades de ampliación.
- ✓ Servicios de baño diferentes para el personal y los comensales.

Las diferentes áreas que hay en una cocina de un restaurante son:

Áreas de una cocina	Oficina de chef	
	Cocina caliente	
	Cocina fría	
	Pastelería	
	Panadería	
	Recepción de mercancía	
	Almacén	Almacén de secos
		Cámara de refrigeración
		Cámara de congelación
		Almacén de químicos
	Área de empleados	Vestidores
		Comedor

Actividad de aprendizaje 2. Áreas de una cocina.

Instrucciones: Ubique en la imagen, las siguientes áreas:

- A. **Zona de Preparación de alimentos en cocina fría** y posteriormente resalte con un círculo de color **AZUL**.
- B. **Zona de preparación de alimentos en cocina caliente** y posteriormente resalte con un círculo de color **ROJO**.
- C. **Zona de Área de lavado** y posteriormente resalte con un círculo de color **VERDE**.
- D. **Zona de Área de repostería** y posteriormente resalte con un círculo color **MORADO**.

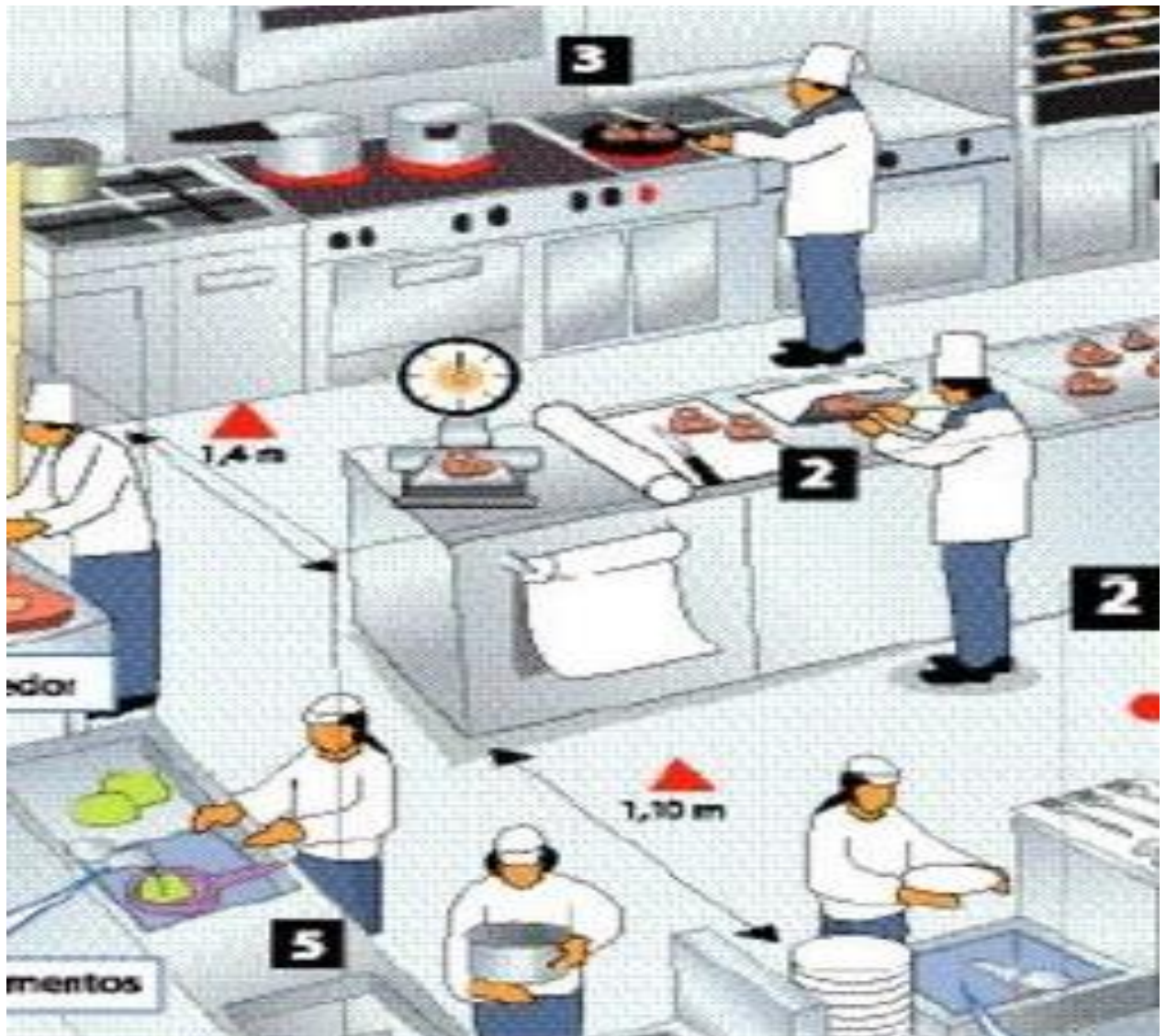


Imagen 5

2.2 Equipo mayor, equipo menor y utensilios.

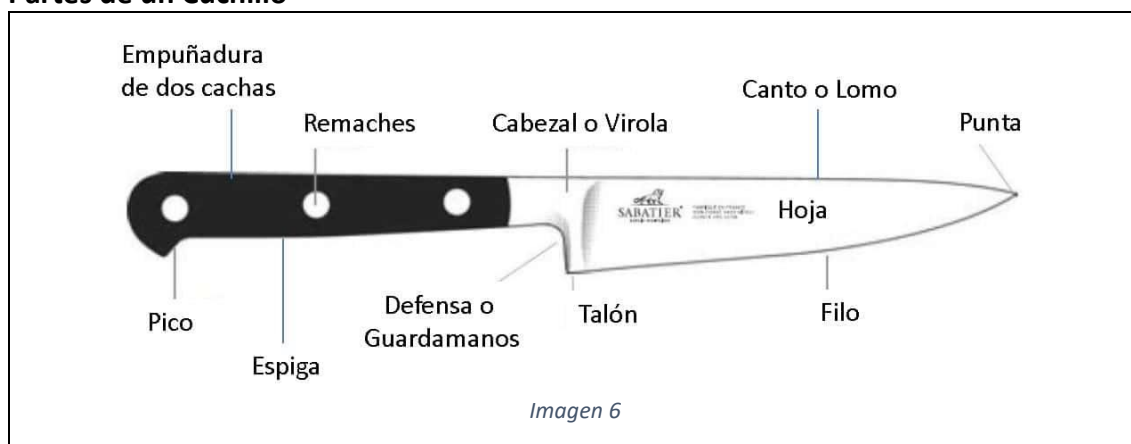
Equipo mayor

Equipo de cocción	Equipo de conservación	Equipo de apoyo	Equipo eléctrico	Equipo de medición
• Asador • Baño maría • Marmita • Estufa • Freidora • Horno de convección • Rosticero • Parrilla de inducción • Plancha • Salamandra	• Cámara de congelación • Cama de refrigeración • Abatidor de temperaturas	• Estantería • Mesa • Tarjas • Repisa	• Batidora • Pelador de papas • Exprimidor de cítricos • Laminadora • Máquina lava loza • Máquina de hielo • Molino de carne • Mezcladora • Licuadora • Rebanadora	• Báscula electrónica • Báscula Plataforma

Equipo menor

Son los instrumentos que ayudan en la preparación de los alimentos.

Partes de un Cuchillo



Nombre de cuchillos:

- ✓ Cuchillo chef
- ✓ Cuchillo deshuesador
- ✓ Cuchillo filetero
- ✓ Hacha o cuchillo de carnicero
- ✓ Cuchillo mondador
- ✓ Cuchillo para pan
- ✓ Cuchillo para tornear

Utensilios

Utensilios				
Abrelatas	Corta pasta	Exprimidor de limones	Molino de pimienta	Rodillos
Aguja para mechar	Cubiletes	Insertos	Olla	Saca corcho
Aguja probadora	Cuchara de cocina	Mandolina	Palas	Sartén
Brochas	Cuchara de madera	Máquinas de pastas	Pasapurés	Tabla para picar
Budineras	Cuchara parisien	Molde de corona	Pelador de verduras	Tijeras
Cacerola	Cucharón	Molde para muffin	Pinzas	Vaporera
Cascanueces	Embudo	Molde para pan francés	Prensador	Wok
Cazo	Escurreidor	Molde para terrina	Rallador de queso	
Charolas para hornear	Espátulas	Moldes para panadería	Raspa	
Colador chino	Espumadera	Moldes para soufflé	Rejilla enfriadora	

Actividad de aprendizaje 3. Equipo mayor, equipo menor y utensilios.

Instrucciones: Complete los siguientes cuadros de equipo menor, mayor y utensilios, explicando los usos de cada uno y colocando una imagen o dibujo como en el ejemplo.

Equipo mayor				
Nombre	1.estufa industrial Múltiple	2.	3.	4.
Imagen	 Imagen 7			
Características y usos	Cuenta con 6 equipos en uno, cuatro parrillas, gratinador, plancha, asador, freidora y equipo de trabajo pesado.			
Nombre	5.	6.	7.	8.
Imagen				
Características y usos				

Equipo menor				
Nombre	1. Licuadora industrial	2.	3.	4.
Imagen	 Imagen 8			
Características y usos	Tiene una mayor Capacidad. Atender gran cantidad de comensales Implica procesar grandes cantidades de ingredientes Y bebidas debidamente, sin retrasos.			
Nombre	5.	6.	7.	8.
Imagen				
Características y usos				

Utensilios				
Nombre	1.Cucharón	2.	3.	4.
Imagen	 Imagen 9			
Característica Y usos	De acero inoxidable. Sirve para extraer de la olla una porción de alimento.			
Nombre	5.	6.	7.	8.
Imagen				
Características Y usos				

Actividad de aprendizaje 4. Equipo mayor, equipo menor y utensilios.

Instrucciones: Escribe en la línea, la letra que corresponde con el nombre de las partes del cuchillo chef.



Imagen 10

- _____ Mango
- _____ Filo
- _____ Navaja
- _____ Canto
- _____ Punta

3. Distintivo H



Imagen 11

El distintivo H (NMX-F605-MORMEX-2016) es un conjunto de normas y políticas que son aplicadas en los establecimientos de alimentos y bebidas para el buen manejo y manipulación de los alimentos, haciendo que el proceso sea el adecuado. Cumplir con los requerimientos de higiene necesarios dentro de una cocina, evitando las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA's), es uno de sus propósitos fundamentales.

La higiene que se debe de llevar en el proceso de manejo y manipulación de la elaboración de alimentos es en todas las diferentes áreas de un establecimiento de alimentos y bebidas. El personal que elabora en dicho lugar debe de verificar lo siguiente:

- ✓ Recepción de alimentos.
- ✓ Almacenamiento.
- ✓ Manejo de sustancias químicas.
- ✓ Refrigeración y congelación.
- ✓ Área de cocina.
- ✓ Preparación de alimentos.
- ✓ Área de servicio.

- ✓ Agua y hielo.
- ✓ Servicios sanitarios para empleados.
- ✓ Manejo de Basura.
- ✓ Control de plagas.
- ✓ Bar.

Los objetivos de esta norma son los siguientes:

Correcto	Incorrecto
☺ Proveer alimentos seguros.	☹ Daños a la salud de los comensales.
☺ Mantener un ambiente limpio y seguro.	☹ Pérdidas económicas.
☺ Contar con manipuladores sanos.	☹ Desperdicio de los alimentos.
☺ Minimizar contaminación de microorganismos que causan las ETA's	☹ Rechazo por mala producción.
☺ Evitar el deterioro de los alimentos.	☹ Pérdida de confianza de los comensales.
	☹ Clausura del negocio

3.1 La higiene

Son fundamentos básicos dentro de una cocina de la higiene alimenticia. Todo el personal que labora en un restaurante debe de cumplir los siguientes lineamientos:

- ✓ **Mantener higiene personal.**
 - Baño diario.
 - Mantener las uñas de las manos cortas y limpias.
 - Cabello recogido y con red.
 - En hombres no barba ni bigotes.
 - No fumar o masticar chicle durante el servicio.
 - No portar joyas.
 - No usar perfume.
 - No trabajar con alimentos en caso de enfermedad o una cortada.
 - No portar el uniforme fuera del trabajo. Hacer el cambio de ropa por el uniforme dentro del establecimiento de alimentos y bebidas.
 - Mantener el uniforme limpio durante la jornada laboral.
 - Uso de trapos de cocina, no usando el mandil para limpiar las manos o áreas de trabajo.

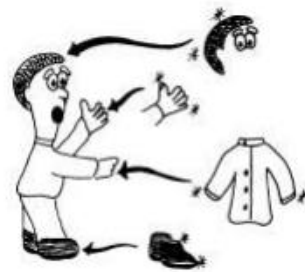


Imagen 12

Hacer técnica de lavado de manos adecuado de acuerdo con lo que establece el Distintivo H.

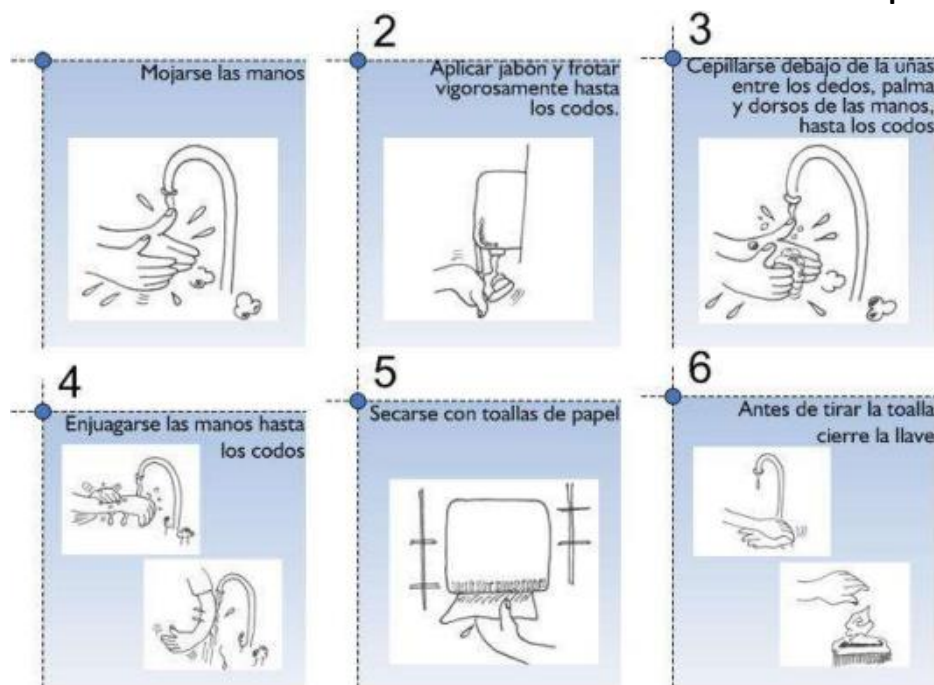


Imagen 13

Actividad de aprendizaje 5. Distintivo H. La Higiene.

Instrucciones: Escribe en las siguientes líneas, siete lineamientos de higiene que debe cumplir el personal que manipula los alimentos en una cocina.

1. _____

3. _____

5. _____



Imagen 14

2. _____

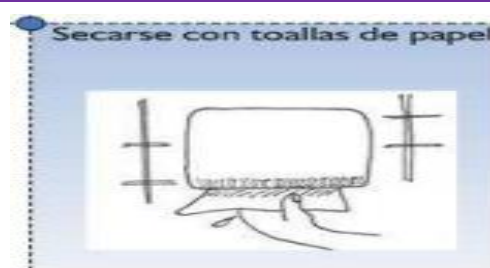
4. _____

6. _____

7. _____

Actividad de aprendizaje 6. Distintivo H. La Higiene.

Instrucciones: Observe las siguientes imágenes y ordene del número 1 al 6, los pasos que se deben de seguir, para aplicar de forma correcta, la técnica de lavado de manos.



3.2 Almacenamiento, refrigeración, congelación.

En el adecuado almacenamiento de la materia prima que se utiliza en un establecimiento de alimentos y bebidas, se debe de tener cuidado con la zona de peligro de los alimentos (ZPT) que corresponde a una temperatura de 4°C a 60°C, y que es el rango donde se reproducen los microorganismos en los alimentos.

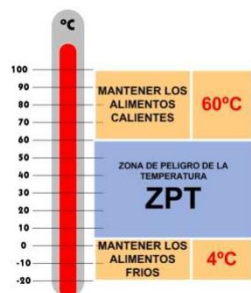


Imagen 15

Las temperaturas adecuadas para los alimentos son las siguientes:

- ✓ Refrigeración de 0°C a 4°C
- ✓ Congelación a -18°C
- ✓ La temperatura interna de los alimentos es a 60°C. En las carnes rojas y aves llegar 74°C, para pescados 63°C, para puerco 69°C.
- ✓ Recalentado a 74°C por 15 segundos.
- ✓ Productos secos y/o abarrotos a temperatura ambiente de 23°C.

El almacenamiento de productos secos y/o abarrotos se debe de seguir con las siguientes normas:

- Mantener una distancia de separación de 15 cm. entre el piso, la pared y el techo,
- No usar papel, periódico, cartón, madera, costal.
- Evitar los rayos de sol en este lugar.
- Los productos deben de estar identificados indicando fecha de entrada, producto, caducidad.
- Los productos deben de estar en recipientes cerrados y limpios.
- Las latas no deben de estar golpeadas o rasgadas.
- Cuidar los productos de semillas o secos que no tengan hongos o plagas.
- Se debe de llevar el proceso de PEPS (Primeras entradas, primeras salidas).
- Los productos químicos como los de limpieza deben de estar por separados en otro lugar o estante, evitando la contaminación de los alimentos.

Actividad de aprendizaje 7. Distintivo H. Almacenamiento, refrigeración y congelación.

Instrucciones: Lea el apartado de distintivo H, posteriormente conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la temperatura de zona de peligro de la Temperatura (ZPT)?
2. ¿Cuál es la temperatura de los alimentos en refrigeración?
3. ¿Cuáles son los alimentos no perecederos?
4. Menciona 3 objetivos del Distintivo H
5. ¿Qué significa CHATTO?
6. ¿Cuál es las temperaturas adecuadas para mantener en congelación los alimentos?
7. Menciona 5 normas que deben de seguirse para el almacenamiento de productos secos y/o abarotes.
8. ¿Cuál es las temperaturas adecuadas para mantener los productos secos y/o abarotes?

3.3 Manejo y manipulación de alimentos.

En la calidad de los alimentos, entre más podamos mantener sus características organolépticas originales, como el color, sabor, olor y textura, más sanos serán. Podemos clasificar los alimentos de la siguiente manera:

Alimentos no perecederos	Son los que no se echan a perder, se pueden almacenar por largos periodos de tiempo, como son el azúcar, harinas, pastas, granos, enlatados. La miel, por sus características es el mejor ejemplo.
Alimentos semiperecederos	Se tiene que dar un cuidado y almacenar adecuadamente, se pueden mantener por algún tiempo, considerando de un año a seis meses. Como ejemplo están las nueces, papas, pasas, nabos, zanahorias, frutos secos.
Alimentos perecederos	Su grado de descomposición es rápido, por lo que se les tiene que aplicar un método de conservación (refrigeración, congelación, deshidratación, envasado a alto vacío); la mayoría de ellos son las frutas, verduras, productos de origen animal.

Los alimentos llevan un ciclo de proceso que va desde la granja, el transporte, el mercado hasta la mesa, como podemos ver en la siguiente imagen obtenida del Manual del Distintivo H.



Imagen 16

En todos estos procesos hay que cuidar los cambios físicos, biológicos y químicos de los alimentos. Cuidar que los microorganismos no se reproduzcan ya que los más comunes son las bacterias, los mohos y las levaduras. Las siglas CHATTO son las que contribuyen a su reproducción.

- C** Comida
- H** Humedad
- A** Acidez. Se reproducen mejor en alimentos poco ácidos.
- T** Temperatura. Zona de Peligro de Temperatura.
- T** Tiempo.
- O** Oxígeno. La mayoría de los microorganismos lo requieren para vivir.



Imagen 17

Uso adecuado de tablas para la preparación de alimentos.

En la cocina se utilizan varios colores para el buen manejo y manipulación de los alimentos. Estos son:

Blanco	Quesos	
Amarillo	Carnes blancas (pollo, guajolote, codorniz)	
Verde	Frutas y verduras	
Azul	Pescados y mariscos	
Rojo	Carnes rojas (res, carnero, cerdo)	
Café	Productos cocinados y embutidos.	

Para la limpieza del equipo es importante formar un cronograma de actividades para el mantenimiento de las instalaciones, equipo y lugar. Además, considerar en cada jornada de trabajo realizar actividades de limpieza y sanitización del lugar.

El uso de los limpiones o trapos de cocina es de uso exclusivo de cada uno de los cocineros, éstos deben de cuidarlos para cada área en específico como las mesas de trabajo, manos o secar equipo. En cada uso que sea diferente hay que ocupar una sustancia desinfectante porque contribuye a evitar la propagación de microorganismos en la elaboración de los alimentos.

En el lavado de utensilios, loza, plaque y cristalería hay que llevar el procedimiento siguiente:

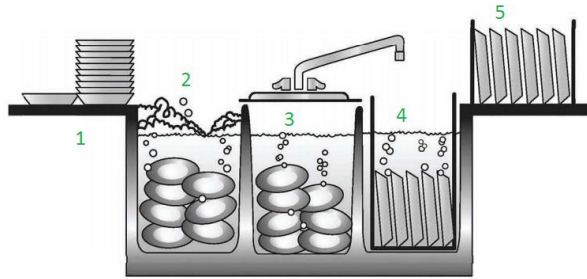


Imagen 18

1. Escamoche (eliminar los residuos de comida).
2. Lavar con jabón a una temperatura de 45°C
3. Enjuagar.
4. Poner en agua clorada o sanitizante.
5. Secar al aire.

Para el manejo de basura en un establecimiento de alimentos y bebidas, se debe llevar a cabo el siguiente protocolo:

- ☺ Mantener los botes cerrados.
- ☺ Mantenerlos limpios para evitar malos olores y no atraer la fauna nociva.
- ☺ Lavar constantemente los botes.
- ☺ Hacer la separación adecuada de la basura (orgánico, no orgánico, papel, vidrio, metal).

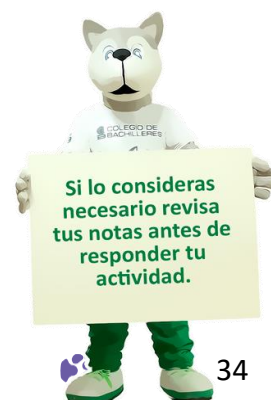
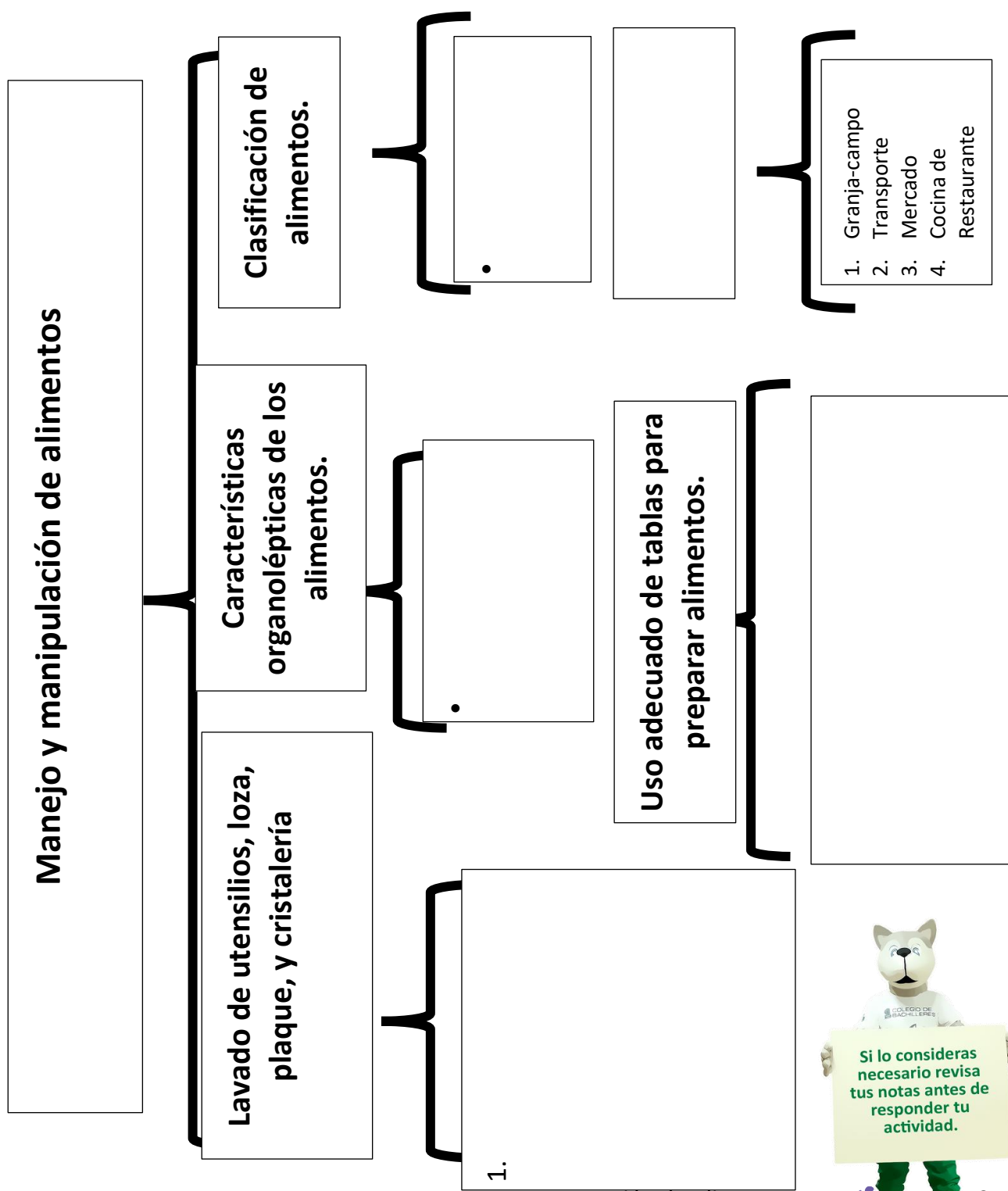


Incorporar liga de la versión digital

- **Cómo llegó la gastronomía mexicana a ser patrimonio de la humanidad**
<https://www.forbes.com.mx/forbes-life/gastronomia-mexicana-patrimonio-de-la-humanidad/>
- **Manual de Distintivo H**
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/7501/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos.pdf>
- **Zonas de una cocina Industrial**
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=zVuGZSSGnqc>
- **Brigadas de la cocina**
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=kCnnHwBIg0s>
- **Cómo funciona la cocina de un restaurante**
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=6fhAchG-jcw>

Actividad de aprendizaje 8. Distintivo H. Manejo y manipulación de alimentos.

Instrucciones: Leer el tema de “**Manejo y manipulación de alimentos**”, el cual viene en esta guía y posteriormente retomar los puntos importantes para elaborar un cuadro sinóptico.



Has concluido el corte 1, es momento de valorar tu desempeño aptitudinal y actitudinal.

Instrucciones: Marca con una palomita, si cumples con los siguientes aspectos:

	ASPECTOS	SI	NO
1.	Organicé mi tiempo, para resolver las actividades.		
2.	Busqué un espacio adecuado en casa para realizar la guía, eliminando distracciones.		
3.	Realicé la lectura de cada instrucción, para comprender mejor las actividades a realizar.		
4.	Mostré interés por los temas del corte.		
5.	Las actividades se me hicieron sencillas.		
6.	Tuve iniciativa para investigar los temas de mi interés.		
7.	Preparé las evidencias en tiempo y forma, organizando un portafolio de evidencias.		
8.	Me siento satisfecho con los aprendizajes adquiridos.		
9.	Consulté las referencias bibliográficas en temas donde tuve dudas.		

Libros:

- Martínez de Flores Escobar, G., González-Garza Ducoing, M. y Covadonga Torre, M. (2016). *Iniciación en las técnicas culinarias*. (2ª ed.). Limusa.
- Reynoso Ron, J. (2002). *Tratado de alimentos y bebidas*. (2ª ed.). Limusa.

Páginas web:

- 4homenaje. (s.f) *Cuchillos de la mejor calidad hasta en casa del herrero*. Recuperado el 28 de febrero de 2022 de: <https://www.4homenaje.com/cuchillos/>
- Barrera, C. (9 de agosto de 2018). Antoine Carême, el primer chef repostero de la historia. Gourmet de México. Recuperado el 28 de febrero de 2022 de: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/antoine-careme-el-primer-chef-repostero-de-la-historia/>
- Fernández, E. (10 de diciembre de 2016). Cómo llegó la gastronomía mexicana a ser patrimonio de la humanidad. Forbes México. Recuperado el 28 de febrero de 2022 de: <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/gastronomia-mexicana-patrimonio-de-la-humanidad/>
- Kiosko de la Historia. (s.f.) Historia de la cocina mexicana. Recuperado el 28 de febrero de 2022 de: <https://www.kioscodelahistoria.com/historia-de-la-cocina-mexicana>
- Larousse Cocina (2014) Escoffier, Auguste. En El pequeño Larousse Gastronomique en español. Recuperado el 28 de febrero de 2022, de <https://laroussecocina.mx/palabra/escoffier-auguste/>
- Torga, D. (29 de abril de 2019). *¿Cuáles son los puestos de trabajo en la cocina?* Gourmet de México. Recuperado el 28 de febrero de 2022 de: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/cuales-los-puestos-trabajo-en-la-cocina/>
- Secretaría de Turismo. (s.f.) *Programa Manejo Higiénico de los Alimentos, Distintivo H*. Gobierno de México. Recuperado el 28 de febrero de 2022 de: <https://www.gob.mx/sectur/acciones-y-programas/programa-manejo-higienico-de-los-alimentos-distintivo-h>

Documentos electrónicos:

- Gobierno de México (s.f.) *Manual de manejo higiénico de los alimentos.*

Imágenes

No. de imagen	Fuente
1.	https://archivo.eluniversal.com.mx/articulos/67239.html
2.	https://tacarbon.mx/briquetas-premium-en-mexico/
3.	https://carreras.pe/blog/pregrado/5-razones-para-estudiar-pasteleria-
4.	http://datosculinariosgardemanger.blogspot.com/2016/03/el-garde-manger.html
5.	https://lh3.googleusercontent.com/Ny3J8CTTkZWl8lclRcipxxFnVzac6L7ULMPBLqIm4FIOH5BX2AjEicKIYFfteYfOCy9g=s95
6.	https://www.4homenenaje.com/cuchillos/
7.	https://naytep-refrigeracion.com.mx/producto/equipamiento-de-coccion/estufas/estufa-multiple-coriat-multiple-master-a-alum-eco/
8.	https://www.inmeza.com/products/international-li-12vam-licuadora-industrial-de-volteo-12-lts
9.	https://www.dimobasuministros.com/cucharon-de-acero-inoxidable-832.html
10.	https://www.4homenenaje.com/cuchillos/
11.	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/7501/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos.pdf
12.	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/7501/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos.pdf
13.	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/7501/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos.pdf
14.	https://www.cucinare.tv/2020/10/20/dia-internacional-del-chef-los-cocineros-celebran-en-el-ano-mas-difcil-para-la-gastronomia-mundial/
15.	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/7501/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos.pdf
16.	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/7501/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos.pdf
17.	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/7501/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos.pdf
18.	http://www.myfloridalicense.com/dbpr/hr/forms/documents/5025_510.pdf

CORTE

2

Realiza la pre-elaboración de alimentos

Aprendizajes esperados:

Contenidos específicos

1. Características de la materia prima fresca

- 1.1 Origen animal
- 1.2 Origen vegetal

2. Hierbas, especias y condimentos básicos

- 2.1 Características
- 2.2 Clasificación

3. Tipos de chiles

- 3.1 Frescos
- 3.2 Secos
- 3.3 Proceso de hidratación

Aprendizajes esperados

- Explica las características que debe tener la materia prima de origen animal y vegetal, así como la enlatada, granos y productos secos, para preparar alimentos sanos.
- Explica el uso de las hierbas, especias y condimentos básicos en la preparación para sazonar los alimentos.
- Explica los tipos de chiles frescos y secos, así como el proceso de hidratación de chiles para la preparación de alimentos.

4. Términos culinarios básicos

4.1 Para la preparación

4.2 Para su presentación

- Explica los términos culinarios básicos: acitronar, baño maría, batir, bouquet garni, clarificar, deshuesar, ligar, marinar, macerar, mechar, picar, rayar, rebozar, reducir, rellenar, salsear y sancochar; para la preparación de platillos.

5. Tipos de cocción de alimentos

5.1 Cocción en medio húmedo

5.2 Cocción en medio seco

5.3 Cocción en medio graso

5.4 Cocción mixta

- Explica los diferentes tipos de cocción de los alimentos como son: horno, plancha, vapor, hervido, frito, rostizado, freído profundo, estofado, braseado y gratinado; para ser usados en la preparación de platillos.

6. Higiene, desinfección de la materia prima vegetal

6.1 Cortes de frutas, verduras y hortalizas

- Realiza el lavado y la desinfección de frutas, verduras y hortalizas, así como sus cortes: Bastón, Bracelets, Brunoise, Chiffonade Chips, Concasse, Gajos o cuartos, Paja, Jardinera, Juliana, Macedonia, Mirepoix, Noisette, Paisana Panadera, Parisien, Parmentier, Pluma o emincé, Van dicke Vichy, para la preparación de alimentos.

7. Preparación básica de fondos

- Elabora preparaciones base (fondos y salsas de la cocina internacional), para la aplicación correcta de las técnicas culinarias.

Al final del corte el estudiante será capaz de explicar los procesos de pre-elaboración de alimentos, así como realizar el lavado, desinfección y presentación de la materia prima vegetal, para la preparación de platillos en tiempo y forma.

RECOMENDACIÓN

Te sugerimos, revises los aprendizajes esperados antes de iniciar con el estudio del corte, realiza las anotaciones que sean necesarias.

Para que logres desarrollar los aprendizajes esperados correspondientes al Corte Dos, es importante que reactives los conocimientos del corte 1.

Personal de una cocina.

Áreas de la cocina.

1. Distribución por zonas.
2. Equipo mayor, equipo menor y utensilios.

Distintivo H

1. Higiene
2. Almacenamiento, refrigeración, congelación.
3. Manejo y manipulación de alimentos.



Identifica lo que debes
saber para que la
comprensión de los
contenidos sea más
fácil, si descubres que
has olvidado algo
¡repásalo!

Antes de iniciar este segundo corte, vamos a recordar los temas vistos en el corte 1, con el propósito de indagar lo que has aprendido hasta el momento.

Instrucciones: Relaciona el concepto de la izquierda con la definición respectiva de la derecha, colocando en el paréntesis la respuesta correcta.

A.	Propiedades organolépticas de los alimentos	()	Se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm. de grosor.
B.	Especia	()	Consiste en cocer dentro de un recipiente con agua, para que el alimento se cocine por medio de agua caliente.
C.	Corte Bracelets	()	Son las características físicas que pueden percibir de ellos los distintos sentidos, como el sabor, el olor, la textura y el color.
D.	Corte brunoise	()	Sustancia aromática vegetal, con sabor más o menos perfumado o picante que sirve para sazonar las comidas.
E.	Macerar	()	Es una planta erguida o péndula, de forma y tamaño variable, dulce o picante, roja o anaranjada cuando maduro y verde, blanco o purpúreo cuando inmaduro.
F.	Cocción en baño maría.	()	Término culinario que consiste en separar los alimentos en trozos pequeños con un tenedor.
G.	Desmenuzar	()	Técnica que consiste en sumergir algún alimento en una mezcla de líquidos con condimentos por algún tiempo antes de su preparación definitiva para ablandarlo y comunicarle sabor.
H.	Cocción a la plancha	()	Corte de diferente grosor en las rodajas, como aros, generalmente se aplica en la cebolla.
I.	Chile	()	Consiste en someter a un alimento a la acción directa de calor por contacto con la parrilla, donde hay una preservación de los jugos internos.

1. Características de la materia prima fresca

Es importante que conozcas el concepto de materia prima fresca, antes de revisar la clasificación:

Materia prima fresca: Sustancia natural o artificial que se transforma en la cocina para crear un platillo. En la cocina existen dos tipos de materia prima, una es de origen animal que entenderemos como procedentes de un animal (carne) y otra es vegetal, que se caracteriza principalmente por hierbas y verduras.

Existen dos clasificaciones:

- **Origen animal**
- **Origen vegetal**

Están determinados por los factores que determinan el color, el sabor, el olor y la ternura de la carne.



Imagen 19

- ✓ **Procedencia:** Para el consumo público, la carne proviene de los llamados animales de abasto como son: Bovinos, equinos, porcinos, caprinos, diferentes especies de aves de caza de pelo y pluma. Siendo las especies más utilizadas a nivel mundial, los equinos, porcinos y bovinos.



Imagen 20

- ✓ **Color:** La carne tiene un color rojo oscuro característico, dado por el pigmento llamado mioglobina, la alimentación del animal y su sacrificio; cuando los animales son alimentados con productos altamente clorofílicos (verde) presentan un color más oscuro e intenso. La carencia de este pigmento da carnes con tonalidades blancas, como el cerdo, pescado y el pollo. El color rojo rutilante de un músculo recién cortado se oscurece a medida que el oxígeno actúa, llegando a ser casi negro, fenómeno que representa una verdadera oxidación de la mioglobina en **metamioglobina**.



Imagen 21

- ✓ **Olor:** Tiene un olor característico difícil de definir a menos que se haga un comparativo con lo que nos rodea, pero el olor está dado también por la especie animal ya que los ácidos grasos volátiles son diferentes en cada especie.



Imagen 22

- ✓ **Sabor:** No tiene sabor definido, también depende de cada especie animal, del tiempo transcurrido entre el momento de la muerte y el consumo.



Imagen 23

- ✓ **Ternura:** La blandura o dureza dependen de varios factores como son:

- ❖ Edad del animal
- ❖ Régimen de vida
- ❖ Alimentación
- ❖ Forma de cortar las piezas
- ❖ Forma de preparar la carne
- ❖ Ubicación anatómica de la carne



Imagen 24

- **Origen vegetal**

Son extraídas de la naturaleza y transformadas en materiales. Aunque hay particularidades en cada tipo de verduras y frutas, algunas características de frescura son comunes:

- ✓ **Textura:** Elegir las frutas y vegetales de piel firme, que no tengan abolladuras, raspones o zonas picadas, revisar que, al tocarlas, no tengan zonas aguadas.
- ✓ **Color:** Los colores vivos y brillantes no sólo son llamativos, son signo de que el producto está en su máximo punto de frescura.



Imagen 25

- ✓ **Olor:** Cada fruta o verdura tiene su aroma propio, pero cuando está fresco éste no debe ser muy fuerte, debes asegurarte de no percibir algún olor que no sea característico de lo que compras, como humedad o fermento.
- ✓ **Congelación:** Las frutas que serán utilizadas sólo para jugos pueden picarse en trozos grandes y guardarse en **envases herméticos en el congelador**. Es importante que una vez sacadas a temperatura ambiente sean utilizadas, ya que ante una segunda congelación es muy posible que se dañen.
- ✓ **Limpieza:** Lavar las frutas y verduras ayuda a que se conserven por más tiempo siempre y cuando luego se elimine todo rastro de humedad. El agua que se quede en los surcos de éstas puede ayudar al desarrollo de hongos.
- ✓ **Envasado:** Algunos productos pueden envasarse en frascos de vidrio o plástico para prolongar su duración. Las bolsas plásticas son una excelente opción para empacar los productos que irán a la nevera. Introduzca los productos en la bolsa y procure extraer la mayor cantidad de aire posible al cerrarla.

Para su envasado considera lo siguiente:

- ❖ Las frutas rojas que tienen la piel muy oscura están maduras y pronto se echarán a perder.
- ❖ Los cítricos en mejor estado tienen la cáscara lisa.
- ❖ Los melones y nísperos no deben comprarse ni muy firmes ni muy suaves. Si están muy firmes no están listos para comer y corres el riesgo de que no maduren; pero si están muy blandos pueden estropearse en muy poco tiempo.
- ❖ Las zanahorias que se quiebran fácilmente son las más frescas y jugosas.
- ❖ Los pepinos de tamaño intermedio y color verde intenso son de mejor sabor.



Imagen 26

Elementos para considerar de las frutas y verduras en buen estado:

Es importante que a la hora de comprar frutas y verduras, se conozcan las características que diferencian un producto en buen estado de uno que está cerca de deteriorarse y puede causar daños a su salud, además de representar dinero perdido cada mes.



Imagen 27

Actividad de aprendizaje 1. Materia prima fresca animal y vegetal

Instrucciones: Realiza un mapa conceptual usando tu imaginación y creatividad, donde resaltes las características de la materia prima animal y vegetal.

2. Hierbas, especias y condimentos básicos

Definiciones:

- ✓ **Las hierbas**, nos ayudan a darle sabor y olor a los platillos, las clasificamos en suaves y robustas.
- ✓ **Las especias**, sirven para sazonar los alimentos y dar sabor a los platillos. “...Son sustancias que se añaden a los alimentos para modificar sus caracteres organolépticos, haciéndolos más apetecibles y sabrosos y, en consecuencia, consiguiendo un mejor aprovechamiento de estos” (Sánchez, 2020)
- ✓ **Los condimentos**, son “...sustancias alimenticias las cuales se caracterizan por su intensidad en aromas y sabores que se utilizan para realzar el sabor a las comidas y complementar la preparación de las comidas...” (Ríos Fajardo, 2020)

- **Características y Clasificación**

Algunas hierbas, especias y condimentos más usados para cocinar son los siguientes:

- ✓ **Anís:** Existe el anís común (matalahúva o hierba dulce) que son semillas pequeñas muy parecidas a las semillas del hinojo; y el anís estrellado conocido porque es una especia que viene en forma de estrellas. Estas dos especias son muy parecidas en su aroma y su sabor.
- ✓ **Canela:** La fragancia de la canela es tan especial que la hace estar siempre presente en muchas recetas, ya que aromatiza innumerables platos tanto dulces como salados.
- ✓ **Cilantro o coriandro en granos:** Tienen un aroma cítrico bien intenso que se parece mucho al sabor de las hojas del cilantro.
- ✓ **Clavo de especia o clavo de olor:** Su aroma y su sabor son extremadamente fuertes, picantes y ardientes y al probarlo es amargo dejando una sensación de frío en la boca que hasta adormece nuestros sentidos.



Imagen 28



Imagen 29



Imagen 30



Imagen 31

- ✓ **Comino y Alcaravea:** Ambas son utilizadas en la cocina para darle potencia a los platos, ya que tienen un sabor y un aroma muy contundente. El comino se utiliza mucho en la cocina caribeña y en la española, y se usa tanto en grano como molida.



Imagen 32

- ✓ **Cúrcuma:** Es una raíz que encontramos habitualmente en forma de polvo de color amarillo-anaranjado y sirve para darle color a nuestras recetas. Su sabor es dulzón, con un toque amargo y un poco picante.



Imagen 33

- ✓ **Curry:** Es una mezcla de especias, condimentos y hierbas que se utilizan en la India para platos estofados con salsa. Generalmente el curry que conocemos comercialmente está compuesto de cúrcuma, cilantro, pimienta, comino, cebolla seca, tamarindo, cardamomo, jengibre, nuez moscada, pimienta cayena, azafrán, fenogreco o alholva, clavo de especia, canela, albahaca, y mostaza.



Imagen 34

- ✓ **Hinojo:** Esta especia se asemeja mucho a las semillas de anís y se utiliza en la cocina para aromatizar los platos de pescados, aves y cerdo. Igualmente sintoniza de maravilla con frutas y mermeladas.



Imagen 35

- ✓ **Jengibre:** Es una raíz que se utiliza como condimento en diferentes recetas y lo encontramos tanto fresco, como seco, en polvo, como jugo o zumo y en aceite o esencia. Es recomendable dosificarlo en pequeñas cantidades, ya que el jengibre es bastante potente y picante en su sabor y en su aroma.



Imagen 36

- ✓ **Laurel:** Usualmente se utilizan las hojas secas, aunque también lo encontramos en polvo. Los aceites esenciales de esta planta le proporcionan propiedades digestivas que estimulan las secreciones del estómago, por lo que se utiliza mucho en la cocina sobre todo en la preparación de legumbres de todo tipo, e igualmente aromatizando caldos, estofados, escabeches y guisos.



Imagen 37

- ✓ **Nuez moscada:** Esta especia tiene un aroma muy cálido, perfumado y resinoso. La encontramos disponible entera y molida, sin embargo, es preferible comprarla completa y rallarla al momento de utilizarla para que su aroma no se volatilice tan rápidamente. Esta especia debes consumirla en dosis muy bajas, ya que pueden producir efectos tóxicos para el organismo.



Imagen 38

- ✓ **Pimentón o paprika:** Existen varios tipos en la cocina, pero los más populares son el pimentón dulce molido, el ahumado y el picante. Todos ellos tienen un sabor muy atractivo y por su color rojo intenso son especialmente utilizados para preparar chorizos y embutidos de todo tipo.



Imagen 39

- ✓ **Pimientas:** Existen la pimienta negra, la pimienta blanca, la pimienta verde y aunque la pimienta rosada no sea una pimienta como tal, sino una baya, también forma parte del repertorio de esta especia. La pimienta negra es la más utilizada y es un gran recurso para darle sabor a los platos. La pimienta verde, por el contrario, es la de sabor más suave y se caracteriza por su aroma afrutado. La llamada pimienta rosada, se utiliza sobre todo para decorar los platos, ya que es muy llamativa y tiene un sabor muy sutil.



Imagen 40

- ✓ **Vainilla:** Tiene un sabor atractivo y un paladar a fruta exótica con notas balsámicas cremosas con mucho cuerpo que dan matices de caramelo y de maderas muy finas. Enfrascada en forma de polvo de color pardo oscuro y fino. En forma de extracto líquido parecido a un jarabe de azúcar de color oscuro y presentado en frasquitos.



Imagen 41

Las especias y condimentos aportan fragancias y aromas exóticos a nuestras recetas. Para sacarle mayor partido, apreciar y degustar mucho mejor todos esos perfumes y sabores, debemos tostarlas antes de utilizarlas.

Actividad de aprendizaje 2. Hierbas, especias y condimentos

Instrucciones: Describe las principales características de las siguientes hierbas, especias y condimentos y anota un ejemplo de un platillo, donde las utilizarías.

Hierbas, especias y condimentos		
	Características	Ejemplo de un platillo, donde las utilizarías
Jengibre		
Canela		
Clavo		
Comino		
Pimienta		
Ajo		
Romero		
Mejorana		
Achiote		
Orégano		
Azafrán		
Albahaca		

3. Tipos de chiles

Este producto lo encontramos en Sudamérica; es un ingrediente indispensable en la cocina y sirve como complemento o incluso para dar sabor a algunos platillos, a este producto dentro de la cocina no lo podemos clasificar como dulce o salado simplemente, como picante.

Como puedes observar en la siguiente imagen podrás notar que hay dos maneras de presentar a los chiles: secos y frescos.

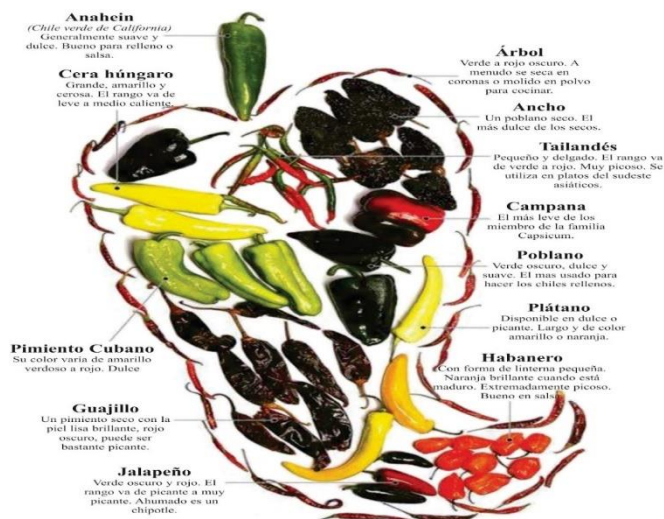


Imagen 42

Los **frescos** como su nombre lo dicen son de color brillante y tienen la piel lisa; los **secos** se refieren a aquellos que se dejan madurar y secar o deshidratar. Son de piel arrugada, pero la conservan brillante.

A continuación, desglosaremos los tipos de chiles de mayor uso en la cocina:

- **Frescos**
- ✓ **Chile habanero:** *chile fresco*, de tamaño pequeño, pero con mayor intensidad de sabor picante. Se le llama así por su parecido con las habas. Inmaduro es verde, pero su color varía con la madurez. Los colores más comunes son anaranjados (semi maduros) y rojos (maduros), pero también existen en colores blancos, marrones, amarillos y rosados.
- ✓ **Chile jalapeño:** *chile fresco*, poseedor de un color verde brillante, es muy carnoso. De sabor dulce y ahumado. En cuanto a lo picante que puede ser, lo consideramos de picor medio.
- ✓ **Chile manzano:** *chile fresco*, carnoso, de piel brillante de color amarillo intenso. Es extremadamente picoso, tanto así que rivaliza con el chile habanero. Su color puede variar.
- ✓ **Chile poblano:** *chile fresco*, carnoso y de color verde brillante. No es muy picante afortunadamente. Se le emplea intensivamente en la gastronomía mexicana, ya que su tamaño es ideal para preparar chiles rellenos.

- ✓ **Chile verde:** *chile fresco*. Su fruto se usa extensivamente como condimento y verdura. Se emplea para dar sabor a las enchiladas verdes, ya que el sabor del cilantro potencia su sabor. Generalmente se utiliza verde y crudo, picado para la elaboración de distintas salsas como el guacamole o el pico de gallo.
- ✓ **Chile de árbol:** *chile fresco* es de color verde, rojo al madurar y seco es rojo brillante. Se puede consumir fresco, aunque generalmente se consume seco. Es muy picante.
- ✓ **Chile güero:** chile fresco de color amarillo o verde claro, en el sureste se llama “Ixcatlic”. Aromático y fino, se usa en cocidos y guisos o relleno; curtido, en salsas o escabeches.
- ✓ **Chile pimiento morrón:** chile fresco, es considerado un chile dulce, de color verde oscuro, rojo, anaranjado o amarillo. Estos chiles son de gran tamaño, muy lustrosos y carnosos. Son llamados comúnmente pimientos o pimientos morrones.

- **Secos**

- ✓ **Chile pasilla:** chile seco, de color café casi negro, se le llama así porque cuando se seca adquiere la forma de una uva pasa. Cuando está fresco le llaman chilaca.
- ✓ **Chile ancho:** *chile seco* de forma triangular, su piel es de textura rugosa y brillante, color vino oscuro. De sabor picante y acre. Como se mencionó antes, el chile poblano verde cuando madura se transforma en chile ancho.
- ✓ **Chile cascabel:** *chile seco* con forma de una pequeña sonaja, cuenta con una cáscara tersa dura y un color café rojizo. Sus usos van desde una salsa cruda de mesa, aunque se puede mezclar con jitomate o tomates verdes en la salsa de platillos principales hechos con pescado o carne de res.
- ✓ **Chile guajillo:** *chile seco*. De color café rojizo, de piel tersa, forma triangular alargada. Existen dos variedades que se distinguen por su tamaño y picor: guajillo chico es el más pequeño y picante de los dos, llamado también puya; el guajillo ancho tiene un sabor más pronunciado y menos picante.
- ✓ **Chile morita:** *chile seco*, de sabor ahumado, de tamaño más pequeño que el chile mora. Su cáscara es tersa, brillante, de color similar a la mora. Se obtiene de una variedad pequeña del jalapeño, es muy picante y con cierta dulzura.
- ✓ **Chile chipotle:** *chile seco*, se forman de los jalapeños que se han secado y ahumado. De color café oscuro, textura arrugada, picoso. Cuando es fresco es el chile jalapeño. Se venden tanto secos como enlatados en adobo. Se venden secos en los mercados populares para hacerlos en escabeche o adobados.
- ✓ **Chile piquín:** Estos chiles son muy picantes, por lo general de 7 a 8 veces más que el chile jalapeño. El sabor es descrito como cítrico, ahumado y almendrado. Existen dos tipos de este chile: uno de forma ovalada o redonda (norte del país) llamado chiltepín. El otro es de forma más alargada, y más pequeño, tiene fama de ser menos picante, conocido como chile piquín.
- ✓ **Chile mulato:** *chile seco*, color café negruzco, parecido al chile ancho, pero diferente, en tamaño y sabor, ya que posee un sabor dulce y achocolatado. Resulta ser un poco picoso, tiene la piel un tanto gruesa. Este es uno de los chiles más importantes para la preparación de los moles, especialmente para el Mole Poblano.

- **Proceso de hidratación**

- ❖ Para limpiar los chiles secos córtalos la colita con unas tijeras y retírale las venas y las semillas hasta dejarlo sin residuo alguno. Pásale un trapo limpio, esto quita los residuos como tierra o alguna semilla que se haya quedado.
- ❖ Para tostarlos, calienta un comal a temperatura media o alta y déjalos sobre él, no necesitas ni una gota de aceite. Espera a que cambie de color, pero no dejes que se pasen de tueste, siguiendo el olor te darás cuenta hasta qué punto ya están quemados.
- ❖ Para hidratarlos, calienta en un recipiente agua caliente e introduce los chiles previamente pasados por el comal. Déjalos ahí hasta que tengan una consistencia suave. Ahora si están listos para cualquier preparación, receta o salsa que lo necesite.

Actividad 3. Tipos de chiles

Instrucciones: Relaciona las columnas y coloca la letra que corresponda con la respuesta correcta.

Tipos de chiles		Nombre del chile
A) Chile seco	()	Chile pasilla
	()	Chile habanero
	()	Chile jalapeño
	()	Chile manzano
B) Chile fresco	()	Chile poblano
	()	Chile verde
	()	Chile ancho
	()	Chile cascabel
	()	Chile de árbol
	()	Chile guajillo

	()	Chile morita
	()	Chile chipotle
	()	Chile piquín
	()	Chile pimiento morrón
	()	Chile mulato

4. Términos culinarios básicos

Son una serie de palabras que se emplean en la cocina, con la finalidad de facilitar el entendimiento entre las personas que laboran en una cocina, con el objetivo de agilizar el trabajo.

En este apartado conocerás los términos culinarios utilizados en la **preparación y presentación** como se desglosan a continuación:

- ✓ **Baño María:** Conocido como baño de agua caliente, esta mezcla se prepara colocando una cacerola con alimentos sobre un recipiente más grande de agua hirviendo. El recipiente con la preparación se coloca de forma que no toque el fondo.



Imagen 43

- ✓ **Batir:** Incorporar aire a los ingredientes, por ejemplo, a la crema de leche o los huevos, al batirlos con una batidora de varillas.



Imagen 44

- ✓ **Bouquet Garni:** Atado de hierbas y productos aromáticos como: hierbas de olor, perejil, cilantro, etc. (de fácil remoción), que se usa generalmente en caldos, fondos o sopas.



Imagen 45

- ✓ **Clarificar:** Eliminar las impurezas de un líquido. El procedimiento generalmente implica cocer lentamente claras de huevo (y cáscaras) en un caldo; las claras de huevo atraen las impurezas. Este término también se aplica al procedimiento por el cual se calienta lentamente la mantequilla para eliminar los sólidos lácteos.



Imagen 46

- ✓ **Desmenuzar:** Separar los alimentos en trozos pequeños con un tenedor. También separar los alimentos cortándolos en tiras finas con un cuchillo o rallador.



Imagen 47

- ✓ **Deshuesar:** Quitar los huesos de la carne.



Imagen 48

- ✓ **Ligazón:** Mezcla de yema de huevo y crema de leche que se utiliza para espesar salsas, sopas y guisos. Para que no se corte, hay que retirar el recipiente del fuego poco antes de servir el plato.



Imagen 49

- ✓ **Macerar:** Sumergir algún alimento en una mezcla de líquidos con condimentos por algún tiempo antes de su preparación definitiva para ablandarlo y comunicarle sabor.



Imagen 50

- ✓ **Marinar:** Poner los alimentos en un líquido muy aromatizado. Las marinadas aportan sabor, jugosidad y ablandan la preparación.



Imagen 51

- ✓ **Mechar:** Insertar tiras de grasa (generalmente de cerdo) en trozos magros de carne, para proporcionar un sabor más jugoso y succulento.



Imagen 52

- ✓ **Picar:** Cortar alimentos, generalmente carne, en trozos muy pequeños. Se puede hacer con un cuchillo o una picadora.



Imagen 53

- ✓ **Rebozado.** Cubierto con huevo batido y luego harina o pan seco molido y luego frito. (Chiles rellenos)



Imagen 54

- ✓ **Reducir:** Hervir líquidos tales como fondos, sopas o salsas para conseguir que se concentren y queden espesos. Al hervir rápidamente en un recipiente destapado, el líquido se evapora y se obtiene un sabor más concentrado.



Imagen 55

- ✓ **Saltear:** Sofreír rápidamente trozos de carne, pescado, ave o vegetales, sin llegar a la cocción.



Imagen 56

- ✓ **Sancochar:** Cocer carnes, pescados, legumbres u otros alimentos, solo con agua y sal.



Imagen 57

Actividad 4. Términos culinarios básicos

Instrucciones: Relaciona las columnas y coloca la letra en la respuesta correcta, para identificar los términos culinarios utilizados.

Termino		Concepto
A) Baño María	()	Sumergir algún alimento en una mezcla de líquidos con condimentos por algún tiempo antes de su preparación definitiva para ablandarlo y comunicarle sabor.
B) Batir	()	Mezcla de yema de huevo y crema de leche que se utiliza para espesar salsas, sopas y guisos. Para que no se corte, hay que retirar el recipiente del fuego poco antes de servir el plato.
C) Bouquet Garni	()	Separar los alimentos en trozos pequeños con un tenedor. También separar los alimentos cortándolos en tiras finas con un cuchillo o rallador.
D) Clarificar	()	El procedimiento generalmente implica cocer lentamente (claras de huevo y cáscaras) en un caldo; las claras de huevo atraen las impurezas. Este término también se aplica al procedimiento por el cual se calienta lentamente la mantequilla para eliminar los sólidos lácteos
E) Desmenuzar	()	Atado de hierbas y productos aromáticos como: hierbas de olor, perejil, cilantro, etc. (<i>de fácil remoción</i>), que se usa generalmente en caldos, fondos o sopas
F) Ligazón	()	Incorporar aire a los ingredientes, por ejemplo, a la crema de leche o los huevos, al batirlos con una batidora de varillas.
G) Macerar	()	Se puede hacer en el horno o sobre el fuego. Poner a calentar platos delicados, como por ejemplo salsas, en el que han de conservar el calor o calentarse lentamente.

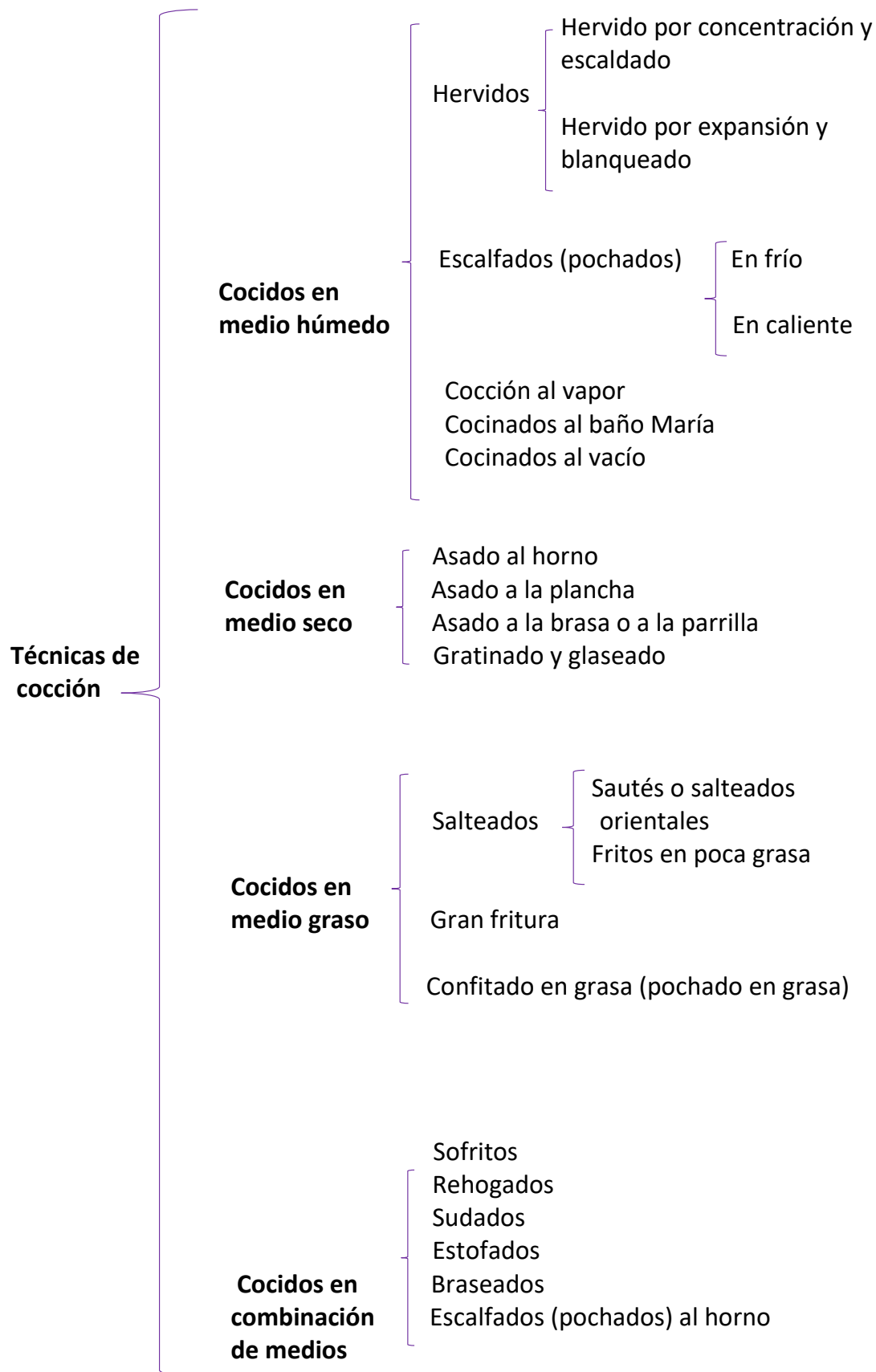
5. Tipos de cocción de alimentos

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.

Podemos distinguir los métodos de cocción por el medio en el que se realizan:

- ✓ Cocción en medio líquido o húmedo
- ✓ Cocción en medio seco
- ✓ Cocción en medio graso
- ✓ Cocción mixta o combinada (agua y grasa)

Dentro de esta clasificación de métodos de cocción disponemos de varias técnicas que proporcionarán diferentes resultados a los alimentos cocinados, como se desglosa en el siguiente cuadro sinóptico:



Mediante los siguientes cuadros conocerás las características de los tipos de cocción, como se muestran a continuación:

Modos	Características	Ejemplo	Montaje
Bracear mixta	• Las carnes deben ser magras • Las piezas deben ser grandes • El recipiente debe estar tapado y de un material resistente • Medio líquido puede ser licor o agua	• Sellar el perril en una plancha a temperatura 120° • Hasta su Caramelización de sus azúcares • Sumergir la pieza en un recipiente con vino o agua • Llevar al horno tapado a temperatura 350 °	Perril de cerdo 
Saltear concentración	• Cocciones rápidas, piezas pequeñas • Recipiente abierto y mango largo • El género debe ser agregado al mismo tiempo • Al saltear se forma una costra que protege las sustancias sápidas y nutritivas	• Cortar en láminas los champiñones y el jamón en tiras • En un sartén con aceite de oliva rehogar los champiñones a fuego medio • Remover frecuentemente • Agregar el jamón y el brandy, mezclar bien y dejar durante unos minutos	Champiñones con jamón al brandy 

Imagen 58

Modos	Características	Ejemplo	Montaje
• Parrilla • Asado • Horno • Plancha	• Por concentración • Someter un alimento a la acción directa de calor por contacto con la parrilla. • Caramelización de los azúcares. • Coagulación de albúminas. • Preservación de jugos internos.	• Precalentar parrilla • Tomar pieza y engrasar • Posicionar según se requiera. • Dejar sellar • Salar • Voltear • Retirar en el punto deseado.	Cerdo a la parrilla 
• Al Vapor	• Por concentración • Poner la pieza al vapor de agua • Se usan recipientes en los cuales el producto no tiene contacto con el agua. • Método más saludable al no contener grasas y conservar propiedades al máximo.	• Ponemos los mejillones lavados en la vaporera sobre agua o una marinada, los tapamos y los dejamos hasta que estén abiertos.	Mejillones al vapor 

Imagen 59

Modos	Características	Ejemplo	Montaje
Al vacío Concentración	•Medio liquido caliente •Concentración de Sabores •Saludables Mantiene sus propiedades	Se adoban las costillas y se deja reposar un día en el refrigerador Se cierra en una bolsa al vacío La bolsa se sumerge en agua a fuego lento durante dos horas Se saca de la bolsa y se acompaña con papa	Costillas adobadas al vacío 
Escalfar Expansión	•No dejar que el agua llegue a punto de ebullición •Ideal para piezas delicadas como los pescados. •Ideal para disfrutar el sabor de un huevo de forma mas saludable.	En un recipiente con agua y vinagre, llevar al fuego Sin dejar que llegue a punto de ebullición Batimos el agua en forma de circulo hasta hacer un remolino Agregar el huevo en el centro, cocemos durante unos minutos	Huevo escalfado 

Imagen 60

Actividad de aprendizaje 5. Tipos de cocción de alimentos

Instrucciones: Elabora el siguiente cuadro cognitivo, resalta las principales características de cocción y escribe un ejemplo del platillo donde aplicarías esa cocción:

Tipos de cocción	Características	Ejemplo de aplicación en un platillo
1. Mantequilla		
2. Freír		
3. Saltear		
4. Bracear		
5. Escalfar		
6. A la plancha		
7. Vapor		
8. Estofar		
9. Baño maría		
10. Fritura profunda		

6. Higiene, desinfección de la materia prima vegetal

• Cortes de frutas, verduras y hortalizas

Las verduras, frutas, carnes y otros productos alimenticios se cortan de diferente manera dependiendo del uso que se les dará para:

- a) Diferenciar los platos, con los mismos ingredientes.
- b) Reducir los tiempos de cocción (cuantos más pequeños, menos cocción).
- c) Dar un toque de originalidad y decoración a nuestros platos.

Tipos de cortes:

- ✓ **Bastón:** Corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza principalmente en papas fritas y en otras verduras para guarnición (zanahorias). Primero se cortan rebanadas y luego los bastones tratando que el tamaño sea uniforme. Ejemplo las papas fritas.
- ✓ **Bracelets:** Aros, generalmente es un corte de cebolla, pueden ser más o menos gruesos según su uso.
- ✓ **Brunoise:** Se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm. De grosor. Se corta primero rebanadas y luego se hace cortes parejos primero horizontales y luego verticales. Comúnmente se le conoce como “a la jardinera”. Cuando es para aderezos se indicará “Brunoise fino”. Ejemplo: Aderezo de cebolla.
- ✓ **Cascos, cuartos o gajos:** Generalmente se utiliza en papas, huevos duros y tomates. Como su mismo nombre lo dice es cortar en cuatro trozos a lo largo. Dependiendo del tamaño del ingrediente el número de gajos puede aumentar. Ejemplo: Cebolla para escabeche, tomate para lomo saltado, huevos duros para adornar, etc.
- ✓ **Concasse:** Corte exclusivo para el tomate pelado y sin semillas. Ejemplo: tomate para ensalada, guisos.
- ✓ **Château o torneado clásico:** Por lo general se utiliza para guarniciones de papas, zanahorias, zapallitos italianos, etc. Que una vez torneados se cuecen al dente. El método francés prescribe siete cortes. Se pueden saltear en mantequilla y espolvorear perejil picado y deshidratado.
- ✓ **Chiffonade:** corte muy fino aplicado por lo general a vegetales. Es más delgado que el Corte Juliana.

- ✓ **Chips:** Tajadas redondas muy finas. Generalmente se usa en papas, camotes, plátanos. El corte es más parejo y preciso si se utiliza mandolina. Ejemplo: Chifles
- ✓ **DOBLE CINCELADO:** Se utiliza en las cebollas, y es cuando picamos una cebolla por la mitad y luego cada mitad en lonjas finas, horizontal y verticalmente. También se les dice pumita.
- ✓ **Emincé.** Tiras gruesas de 1 cm. de ancho por 4 de largo aproximadamente.
- ✓ **Gajos:** Corte que se consigue cortando en cuatro seis o en octavos las verduras o las frutas de forma redondeada, o siguiendo la división natural de dicha fruta o verdura como los cítricos.
- ✓ **Hilo o paja:** Primero se cortan rebanadas y luego tiras finitas. Ejemplo: Papas al hilo.
- ✓ **Jardinera:** Se trata de cortar los vegetales en tiras de 0.5 cm de ancho por 3 o 6 cm de largo.
- ✓ **Juliana:** Tiras finas de aproximadamente 4 cm. de largo. Si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas. En el caso de verduras planas, por ejemplo, pimiento, apio, vainitas cortar sesgado y bien finito.
- ✓ **Macedonia:** Se trata de cortar las hortalizas en cubos de unos 1 cm. de lado.
- ✓ **Noisette:** Son pequeñas bolitas del tamaño de una avellana que se sacan empleando una cucharadita especial llamada “sacabocado” o “boleador”. Se utiliza para frutas y verduras. Ejemplo: Noisette de melón, sandía, papaya, etc.
- ✓ **Paisana:** Es un corte derivado de la jardinera, de 0.5 cm de ancho y 2 cm de largo.
- ✓ **Parisien:** Son bolitas más grandes que las noisette y se utiliza un boleador más grande. Se aplica en frutas y verduras. *Cuando las noisette o parisienes se hacen con papas éstas toman el nombre de “pommessrissolete”.*
- ✓ **Pluma:** Es el corte Juliana aplicado en la cebolla.
- ✓ **VAN DICKE.** Corte decorativo, se utiliza generalmente en frutas y verduras de forma redondeada. Se hacen cortes en forma de zigzag. Existen en el mercado cuchillos especiales que nos ayudan a realizar este corte con más precisión e igualdad. Ejemplo: Canastas de sandía, melón, etc.

Actividad de aprendizaje 6. Cortes de verduras, frutas y hortalizas.

Instrucciones: Completa el siguiente cuadro cognitivo de cortes de frutas y verduras y coloca las características o imágenes según sea el caso.

NOMBRE	1. BRUNOISE	1. CONCASSÉ	2. MACEDONIA	3. MIREPOIX
IMAGEN		 <i>Imagen 61</i>		 <i>Imagen 62</i>
CARACTERÍSTICAS	Se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm. grosor.		Cortar los vegetales en cubos de un 1 cm. de lado.	
NOMBRE	4. BASTÓN	5. PARISIEN	6. JULIANA	7. HILO O PAJA
IMAGEN	 <i>Imagen 63</i>			 <i>Imagen 64</i>
CARACTERÍSTICAS		Corte que se aplica en frutas y verduras. Son bolitas que se sacan con un boleador grande.	Corte en tiras finas y delgadas de aproximadamente 4 cm. de largo	

NOMBRE	1. CHIFFONADE	2. CASCOS, CUARTOS O GAJOS	3. CHIPS	4. PANADERA
IMAGEN	 Imagen 65		 Imagen 66	
CARACTERÍSTICAS		Generalmente se utiliza papas, huevos duros y tomates. Como su mismo nombre lo dice es cortar cuatro trozos a lo largo.		Corte en forma de rodajas de unos 3 o 4 mm de grosor. Se aplica en las papas.
NOMBRE	5. PLUMA	6. VANDIKE	7. VICHY	8. BRACELETS
IMAGEN		 Imagen 67		 Imagen 68
CARACCCTERÍSTICAS	Corte en corte fino y largo aplicado solo en la cebolla.		Corte en rodajas de unos 2 o 3mm de grosor, más o menos uniformes.	

7. Preparación básica de fondos

“Si tuviéramos que definir los fondos en dos palabras, éstas serían esencia y sabor”. Los fondos son seña de identidad en la cocina tradicional española y base de creación en la cocina actual.
(Chef Javi Estévez)

Utilizarlos correctamente es clave para conseguir sabores puros y sorprendentes, pero hay que tener muy presente que un buen fondo requiere de mucha dedicación. Los fondos son esenciales para resaltar gran cantidad de recetas. Con la riqueza del fondo, se componen las salsas, se despierta el sabor en guisos y estofados y se marcan matices en múltiples preparaciones. Su brillo y transparencia se transfieren al acabado final del plato, obteniendo como resultado un emplatado perfecto con un sabor exquisito. La meticulosa preparación de los fondos es la clave de su éxito. Sólo elaborándolos con los mejores ingredientes de calidad y una atención constante, conseguimos descubrir todo su potencial y apreciar toda su grandeza como la verdadera alma de nuestra cocina.

8 reglas de oro en la preparación de los fondos tradicionales.

1. Para preparar un fondo de calidad, todos los ingredientes como huesos de carne, ave o pescado, hierbas y verduras, deben ser muy frescos y seleccionados cuidadosamente.
2. Al comienzo de su preparación no se debe añadir demasiada agua a los ingredientes, para evitar que quede insípido y acuoso.
3. Durante la cocción se puede agregar agua, pero siempre fría, ya que el agua caliente hará que se torne turbio y se perderá la claridad cristalina deseada.
4. Debe cocerse a fuego lento durante varias horas sin llegar nunca a hervir.
5. Una cocción prolongada puede ser perjudicial, ya que el fondo se torna pesado y pierde sabor.
6. Se debe quitar la espuma de vez en cuando, para eliminar todas las impurezas.
7. Es importante desgrasar el fondo, dejándolo enfriar por completo. De esta forma, la grasa se solidifica en la superficie, lo que permite retirarla con una espumadera.
8. Por último, debe colarse cuidadosamente para que no se enturbie.

Elementos que componen un fondo

Todos los elementos de composición que conforman un fondo tienen una función específica.

1. **Elementos nutritivos:** Proporcionan el sabor característico al fondo. Así mismo otorgan la consistencia que está determinada por la cantidad de proteínas (colágeno y elastina) que contienen estos elementos y que son solubles en agua, tales como: huesos, carcasas, espinas, y caparazones de crustáceos. También aportan nutrimentos tales como: hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
2. **Elementos aromáticos:** Complementan el sabor y aroma del fondo. Los cuales son: Mirepoix (zanahoria, apio, cebolla), Bouquet Garni, Oignon piqué, y el Sachet d'Épice entre los más importantes.

3. **Elementos de cocción:** Medio que permite la extracción del sabor. Siempre se debe comenzar con un líquido frío ya que las proteínas se solubilizan mejor, si se utiliza un líquido caliente se sella la superficie del producto impidiendo su salida que es lo que se busca en un fondo. Los más importantes son el agua fría y el fondo frío.
4. **Elementos sazonadores:** Hacen surgir y acentuar a los sabores particulares de todos los elementos. Los más comunes son la sal y la pimienta.
5. **Elementos grasos:** Contribuyen a acelerar el proceso de extracción de los elementos. Entre ellos se encuentra el aceite, mantequilla, manteca, y por supuesto la propia grasa del producto principal.

Tipos de fondo

Podemos decir que existen diversas variedades de fondos, dependiendo de los huesos que se utilicen y si se rostizan o no, de las cuales mencionaremos las siguientes:

- Fondo claro de ternera o res
- Fondo de ave
- Fondo de pescado
- Fumet (crustáceos o pescado)
- Court Bouillon (caldo corto)
- Fondo de verduras
- Remouillage

En este sentido **un fondo claro** es una preparación en la que los huesos se utilizan solamente blanqueados tal y como es el caso del **fondo de ternera, res y ave**, también se utilizan directamente como sucede con el fondo de pescado, el Fumet, y el Court Bouillon, otros fondos son claros por que se elaboran solamente con verduras.

Estos tipos de fondos deben ser perfectamente claros, traslucidos, ricos en sabor, aroma, con buena consistencia y el color debe ir un rango que va desde el amarillo claro hasta el dorado.

Aunque como se ha visto los fondos guardan características que son homogéneas entre sí, existen 3 que tienen algunas variaciones en su confección pues, aunque la metodología es general y aplica para todos los fondos, como se verá más adelante, estos adicionalmente tienen las siguientes particularidades.

- a) **Fumet (crustáceos o pescados).** Aparte de las características ya mencionadas en los fondos claros en éste, los ingredientes se sudan previamente para acelerar el proceso de extracción de los elementos contenidos en ellos, posteriormente se agrega un ácido que puede ser vino, vinagre a la preparación, con la finalidad que, al utilizar el fondo, como medio de cocción, el producto no se deshaga dentro de él.

- b) **Court boullion (caldo corto).** Adiciona particularidades de los fondos este es uno al que se le suma un ácido, el cual, generalmente, se emplea como medio de cocción. Se elabora a partir de elementos aromáticos.
- c) **Remouillage.** Este fondo se realiza mediante la reutilización de los huesos y a veces también la Mirepoix, empleados previamente en otros fondos, por lo general no salen con la misma calidad que los primeros, pero en ocasiones si alcanzan a desarrollar las características óptimas de un fondo.

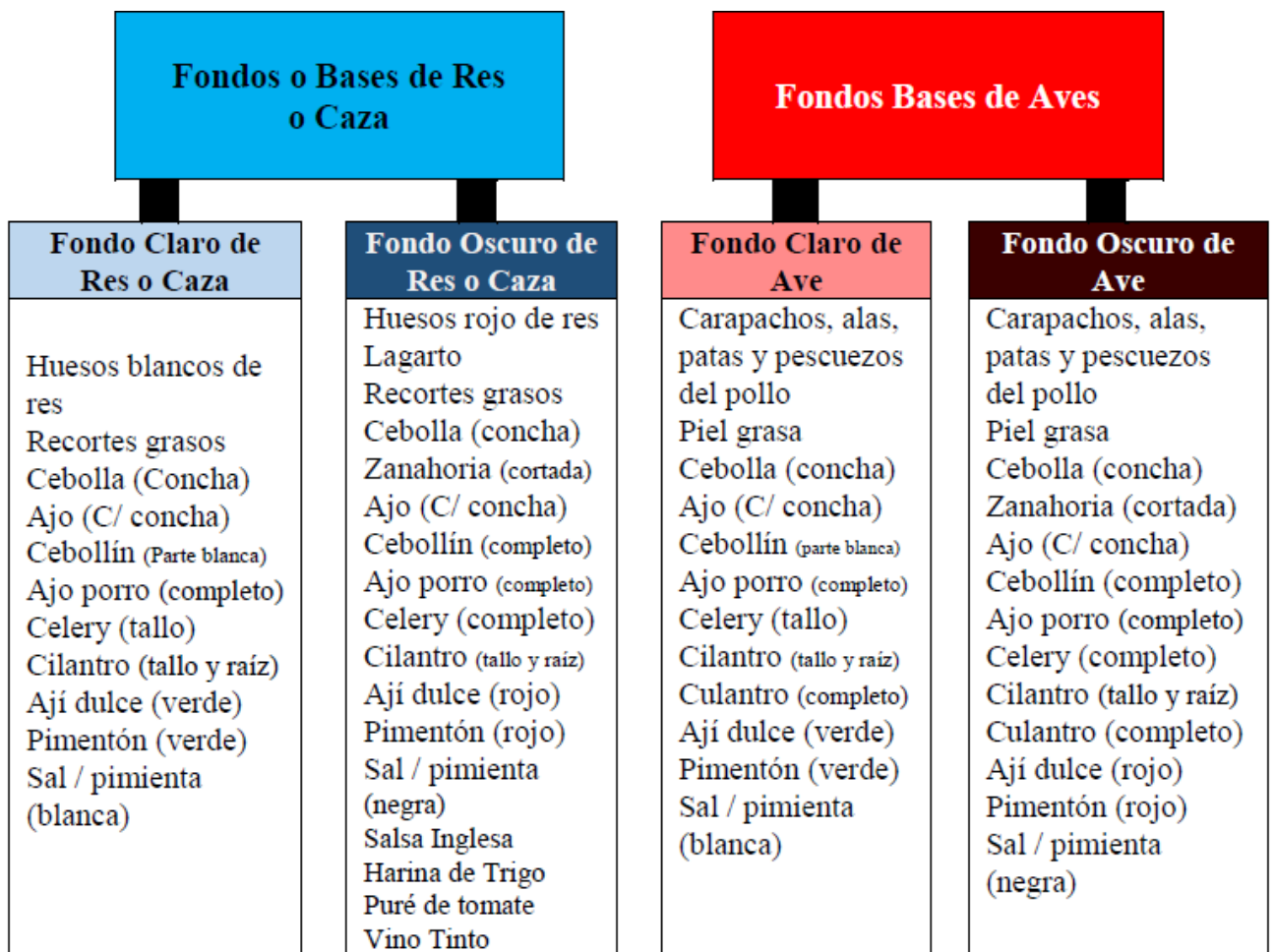


Imagen 69

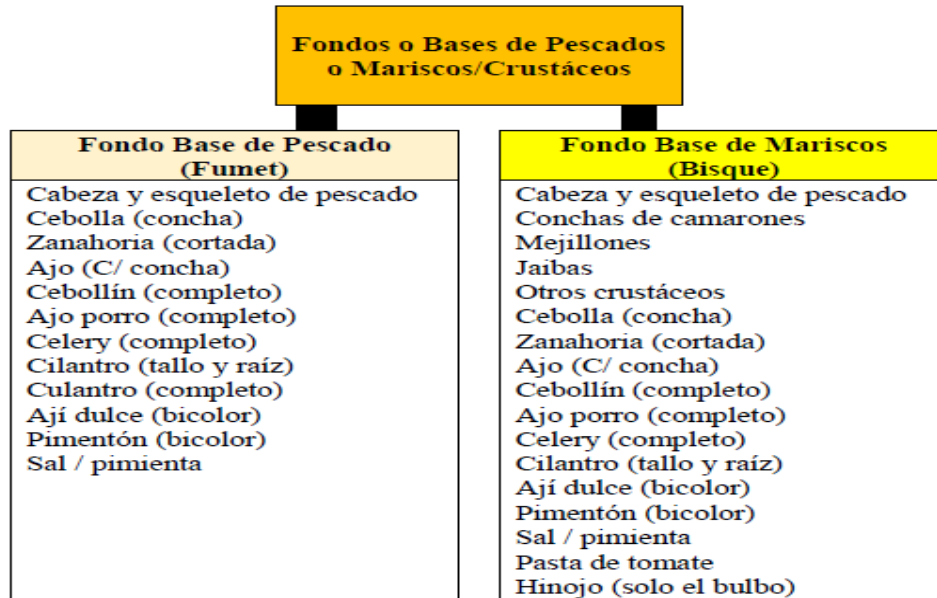


Imagen 70

Método básico de preparación

Los fondos guardan una uniformidad que permite tener un método general para su elaboración, aunque existen variaciones dependiendo del tipo de fondo que involucran técnicas especiales tales como: dorado, sudado o blanqueado, todos los fondos tanto claros como oscuros se preparan del mismo modo. El método básico de preparación consiste en:

- Preparación del mise en place conforme al fondo a preparar.
- Colocar el ingrediente principal (huesos, espinas, etc.) y el mirepoix en una marmita, aforar con agua fría, máximo con 5 cm arriba de los huesos, y comenzar a hervir lentamente (a burbuja suave)
- Agregar los elementos aromáticos (bouquet garni, etc.)
- Espumar constantemente para eliminar las toxinas e impurezas.
- Hervir a fuego suave, por el tiempo apropiado, dependiendo de la porción que se vaya a preparar.
- Colocar el fondo a través de un chino y manta de cielo húmeda y colocar en un recipiente adecuado para proceder al enfriamiento. El fondo tendrá mejor claridad, será más traslucido si los ingredientes sufren menos movimiento mientras se cuele. Es mejor tomar porciones de la olla principal que vaciarlo directamente de ella.
- Colocar el recipiente dentro de la tarja en baño con hielo y agua moviendo constantemente para propiciar el enfriamiento. Enfriar a 21°C en menos de 2 horas, tapar, etiquetar y refrigerar.

Actividad de aprendizaje 7. Preparación básica de fondos

Instrucciones: Investiga el tema de preparación básica de fondos, posteriormente responde las siguientes preguntas:

Pregunta	Respuesta
1. ¿Qué es un fondo de cocina?	
2. ¿Cómo se realiza un fondo claro de cocina?	
3. ¿Cómo se realiza un fondo oscuro de cocina?	
4. ¿Un fondo, es lo mismo que un caldo SI/NO por qué?	
5. ¿Cuáles son los elementos que componen un fondo?	

6. Investiga los ingredientes y la forma de preparación para un fondo claro y escribe en la columna correspondiente:

Ingredientes para fondo blanco	Forma de preparación

7. Investiga los ingredientes y la forma de preparación para un fondo oscuro y escribe en la columna correspondiente:

Ingredientes para fondo oscuro	Forma de preparación

Salsas madre de la cocina Internacional.

El romano Marco Gavio Apicio registró un gran número de recetas de salsas en su obra *De re coquinaria* (en español: Sobre materia de cocina). En esta compilación recalcó la importancia de las salsas en la cocina de Roma. Donde se solía utilizar **una salsa llamada garum**, elaborada con intestinos de pescado. Durante la Edad Media, las salsas obtuvieron una consistencia densa y contaban con sabores fuertes que servían para enmascarar al platillo principal. Tenían sabores especiados o agridulces, y los cocineros utilizaban principalmente vinagre o pan en su elaboración. Con el tiempo, las salsas medievales se volvieron más refinadas y ligeras. **De acuerdo con el chef estadounidense Tony Baran, algunas salsas que surgieron en el siglo XV**, utilizaban ingredientes frutales como limón, naranja y frambuesa. Para ligarlas o espesarlas se utilizaban féculas, harina, huevo, mantequilla o roux.

Origen de las salsas clásicas francesas.

Uno de los fundadores de la cocina moderna, el chef François Marín, plasmó 100 recetas de salsas en su libro *Les Dons de Comas*. Éste fue el primer escrito en contener platillos dependientes de las salsas. A diferencia de la Edad Media, su propuesta se basa en las salsas y el equilibrio con el resto de los ingredientes del guiso. Años más tarde, el gastrónomo francés Antonin Carême, apodado “el arquitecto de la comida francesa”, lanzó la primera propuesta de clasificación de las salsas. Carême introdujo el término “salsas madre” en su obra *El arte de la cocina francesa* en el siglo XIX. Para lograr dicha obra, tomó como referencia la obra de Marín destacando sólo cuatro salsas. Que dividió en dos categorías: las frías como la alemana; las calientes, entre ellas las salsas blancas como la bechamel y la velouté; y las oscuras como la española. En el siglo XX el chef Auguste

Escoffier remplazó algunas salsas y agregó dos más. Desde entonces la lista de las seis salsas madre de Escoffier es la que se toma como válida. Sin embargo, posteriormente se añadió la salsa holandesa, y la mayonesa, para suplir a la salsa alemana. Después de un tiempo también se incorporó la salsa de jitomate o pomodoro.

Las salsas son el complemento ideal para cualquier plato, ayudan a mejorar y hacer más agradables nuestras comidas; es de suma importancia para los estudiantes de técnicas de cocina, conocer su clasificación y también su proceso de elaboración.

Las salsas son mezclas de varios ingredientes de consistencia más o menos fluida, que se usan como bases para algunos guisos o para acompañar determinados platos. Las salsas están compuestas básicamente por:

- a) **Fondos:** Son la parte líquida de la salsa. (Leche, caldo de res o pollo...)
- b) **Ligazones:** Son los encargados de espesar la salsa. (Harina y mantequilla o huevo)
- c) **Aromatizantes:** Son los que mejoran, modifican o dan un sabor especial a la salsa. (Alcaparras, aceitunas, perejil, cilantro...)

Las salsas primarias o madre, como su nombre lo dicen, son las salsas iniciales que se usan como base para la fabricación de nuevas salsas, llamadas secundarias o derivadas. Antonine Carême fue el primero en clasificar las salsas, el distinguió entre salsas frías y calientes; pero fue más allá y distinguió 4 salsas como las salsas madre de la cocina:

- 1. Salsa Alemana.
- 2. Salsa Bechamel.
- 3. Salsa Española.
- 4. Salsa Velouté.

El chef Auguste Escoffier modificó la clasificación de las salsas y planteo la siguiente lista:

- 1. Salsa Bechamel.
- 2. Salsa Española.
- 3. Salsa Holandesa.
- 4. Mayonesa.
- 5. Salsa Pomodoro.
- 6. Salsa Velouté.

Actualmente encontramos la clasificación técnica de las salsas:

Salsas madre emulsionadas:

- A. En frío: Mayonesa y Vinagreta.

- B. En Caliente: Salsa Bechamel. Salsa Española. Salsa Velouté. Salsa Holandesa. Salsa Pomodoro. Salsa Inglesa.

4 TABLA DE CLASIFICACION DE LAS SALSAS.

Salsas		
Salsas primarias		Salsas secundarias
	Emulsionadas frías	
	Vinagreta	Vinagreta española Vinagreta balsámica Vinagreta de limón Vinagreta de naranja Vinagreta picante Salsa chimichurri
	Mayonesa	Salsa tártara Salsa golf Salsa verde Mayonesa de limón Mayonesa de finas hiervas Mayonesa de mantequilla y finas hiervas
	Emulsionadas calientes	
	Bechamel	Salsa mornay Salsa de queso Salsa de vino blanco Salsa oscura Salsa de champiñones Salsa de vino rojo Mostaza
	Española	Salsa oporto Salsa charcutiere Salsa madeira Salsa cazadora Salsa bigarrade Salsa bordalesa
	Veloute	Salsa alemana Salsa bercy Salsa suprema Salsa de vino blanco
	Holandesa	Salsa de maitaise o de naranja Salsa muselina Salsa noisette
	Pomodoro	Salsa napolitana Salsa boloñesa Salsa rosada
	Inglesa	Salsa barbecue

Imagen 71

Actividad de aprendizaje 8. Salsas madre de la cocina Internacional

Instrucciones: Completa el siguiente cuadro cognitivo colocando los ingredientes y la forma de preparación de las salsas madre solicitadas.

Salsas madre	Imagen o dibujo	Ingredientes	Forma de preparación.
1. Salsa Bechamel.	 Imagen 72		
2. Salsa Española.	 Imagen 73		
3. Salsa Holandesa.	 Imagen 74		
4. Mayonesa.	 Imagen 75		

5. Salsa Pomodoro.	 Imagen 76		
6. Salsa Velouté.	 Imagen 77		



Incorporar liga de la versión digital

Directo al paladar:

<https://www.directoalpaladar.com/curso-de-cocina/como-hacer-salsa-holandesa>

Gourmet de México.

<https://gourmetdemexico.com.mx/>

LAROUSSE.

<https://laroussecocina.mx/palabra/albahaca/>

Has concluido el corte 2, es momento de valorar tu desempeño aptitudinal y actitudinal.
Instrucciones: Marca con una palomita, si cumples con los siguientes aspectos:

	ASPECTOS	SI	NO
1.	Organicé mi tiempo, para resolver las actividades.		
2.	Busqué un espacio adecuado en casa para realizar la guía, eliminando distracciones.		
3.	Realicé la lectura de cada instrucción, para comprender mejor las actividades a realizar.		
4.	Mostré interés por los temas del corte.		
5.	Las actividades se me hicieron sencillas.		
6.	Tuve iniciativa para investigar los temas de mi interés.		
7.	Preparé las evidencias en tiempo y forma, organizando un portafolio de evidencias.		
8.	Me siento satisfecho con los aprendizajes adquiridos.		
9.	Consulté las referencias bibliográficas, en temas donde tuve dudas.		

Libros

- Esesarte Gómez, E. (2009). *Higiene en alimentos y bebidas*. Trillas.
- García Sánchez, E. (2004) Especies y condimentos en la sociedad andalusí: prácticas culinarias y aplicaciones dietéticas. En A. Garrido Aranda (Ed.), *El sabor del sabor: Hierbas aromáticas, condimentos y especias*. (pp. 71-96).
- Lara, J. (2001) *Dirección de alimentos y bebidas*. Limusa.
- Leonie Comblence, L. (1992) *Alimentos y bebidas: Sanidad e higiene en su servicio*. CECSA.
- Lillicrap, D. (1982). *Servicios de alimentación y bebidas*. Diana.
- M. de Flores, G. (2011). *Iniciación a las Técnicas Culinarias*. Trillas.
- Maincent-Morel, M. (2017). *Manual para profesores y estudiantes*. (Tomo II). Limusa.
- Morfin Herrera, M. (2001). *Administración de comedor y bar*. Trillas.
- Secretaria de Turismo. (1992). *Manual del puesto de cocinero*. Trillas.

Documentos electrónicos

- Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica. (2006). *Manual Teórico-práctico del Módulo Autocontenido Específico "Planeación y Organización de Menús"*.
- Ríos Fajardo, E. (2017). *Plan de negocios para la exportación de aliño preparado condimensa de la empresa "Ecuatoriana de condimentos y especias CIA LTDA" al mercado de Toronto – Canadá en el período 2016-2025* [Tesis].

Páginas web

- Pérez Ojeda, N., Mayor Rivas, G. y Navarro Tomás, V. (2002). *Técnicas culinarias*. Síntesis. Recuperado el 1 de marzo de 2022 de: <http://repositorio.ute.edu.ec/xmlui/handle/123456789/18425>
- Pérez Ojeda, N., Mayor Rivas, G. y Navarro Tomás, V. (2002). *Técnicas culinarias*. Síntesis.
- <http://repositorio.ute.edu.ec/xmlui/handle/123456789/18425>
- Secretaria de Salud. (1995). *Bienes y servicios. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos* (NOM-093-SSA1-1994). http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4721115&fecha=29/07/1994

- Sociedad Mexicana de Normalización y Certificación S.C. (2001). Manejo Higiénico en el Servicio de Alimentos Preparados para la Obtención del Distintivo "H" (NMX-F-605-NORMEX-2000). Recuperado el 1 de marzo de 2022 de:
http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=768541&fecha=22/03/2001

Imágenes

No. de imagen	Fuente
19	http://imagenes.mailxmail.com/cursos/imagenes/9/2/caracteristicas-organolepticas.carne_39129_4_1.jpg
20	https://dcuero.online/wp-content/uploads/2018/10/piel-4-638-604x270.jpg
21	https://todocarne.es/wp-content/uploads/color.jpg
22	https://static8.depositphotos.com/1017921/908/i/950/depositphotos_9087946-stock-photo-chef-woman-smell-stale-meat.jpg
23	https://www.nuevawujer.com/resizer/MZHLu-kh7oKaX3lx1QcbXnApT9g=/1440x0/filters:format(jpg):quality(70)/cloudfront-us-east-1.images.arcpublishing.com/metroworldnews/CSBM7EP2R5HELEEJAWFRNT2CDI.jpg
24	http://dica.minec.gob.sv/inventa/images/stories/MayoAYB2015/carnes_1.jpg
25	https://4.bp.blogspot.com/-LOYihuv3_Ps/XJbcAsJ45sl/AAAAAAAAAGI/cdeLq3be46IPRclJ8a4swSw_dAVuNsaFQCLcBGAs/s1600/uno.jpg
26-77	Tomadas de Google. com “imágenes”

CORTE

3



Elabora platillos de un menú

Aprendizajes esperados:

Contenidos específicos

1. Receta estándar
- 1.1 Formato
- 1.2 Costos
- 1.3 Precio de venta

Aprendizajes esperados

- Selecciona un platillo del menú para llenar el formato de la receta estándar.

Al final del corte el estudiante será capaz de elaborar los platillos de un menú utilizando como base la receta estándar, con el fin de presentar los alimentos solicitados con higiene y calidad.

RECOMENDACIÓN

Te sugerimos, revise los aprendizajes esperados antes de iniciar con el estudio del corte, realiza las anotaciones que sean necesarias.

Funciones de personal de una cocina.

- Áreas de la cocina.
- Distribución por zonas.
- Equipo mayor, equipo menor y utensilios.

Identifica lo que debes saber para que la comprensión de los contenidos sea más fácil, si descubres que has olvidado algo ¡repásalo!

Distintivo H.

- Higiene.
- Almacenamiento, refrigeración, congelación.
- Manejo y manipulación de alimentos.

Insumos

- Origen vegetal: Frutas, verduras, legumbres, especias.
- Origen animal: Cerdo, pescado, pollo, res

Términos culinarios

- Cortes de verduras y frutas
- Salsas madres de la cocina internacional

Métodos de cocción

- Hidratación de los alimentos secos.
- Cocción en medio húmedo, medio seco y cocción mixta

Preparaciones básicas de fondos



Antes de iniciar el tercer corte, vamos a revisar lo que conoces acerca de los siguientes términos.

Instrucciones: Relaciona el concepto de la izquierda con la definición respectiva de la derecha, colocando en el paréntesis la respuesta correcta.

A.	Menú	()	Es una lista detallada de los ingredientes necesarios para la preparación de un platillo, aderezo, salsa y guarnición en un formato, contiene los costos unitarios, las cantidades utilizadas y los costos totales, mismos que sirven para calcular el precio de venta de los platillos.
B.	Receta	()	Es el valor promedio que, a cierto volumen de producción, cuesta producir una unidad del producto.
C.	Plato fuerte	()	Último plato de una comida. Este término genérico engloba el queso, las preparaciones dulces y las frutas crudas.
D.	Sopa	()	Es una guía de instrucciones para la elaboración de platillos, salados o dulces.
E.	Porción	()	Es una sustancia que forma parte de una mezcla.
F.	Postre	()	Es el plato principal de una comida o menú.
G.	Costo unitario	()	Preparación líquida caliente o fría.
H.	Receta estándar	()	Detalle de los platos que componen una comida y, por extensión, papel, cartón o cualquier otro espacio en el que se escribe el nombre de dichos platos.
I.	Precio de venta	()	Es la cantidad de un alimento específico y se define considerando factores como el aporte nutricional
J.	Ingrediente	()	Es el valor monetario que un cliente, pagará por un producto.

1. Receta estándar

Definición

Es una lista detallada de los ingredientes necesarios para la preparación de un platillo, aderezo, salsa y guarnición en un formato especial. Como información adicional contiene los costos unitarios, las cantidades utilizadas y los costos totales, mismos que sirven para calcular el precio de venta de los platillos. La cocina deberá planear la producción diaria de platillos que confirman su carta o menú, con el fin de evitar sobrantes de producción, mala presentación y pérdidas de materiales que incrementen el costo del día.

La planeación se basa a una revisión diaria de producción que se deriva de las comandas, las cuales se indican día a día el número de platillos que salen de cada uno de ellos y lo que se tiene en la carta, para que se apeguen a la realidad.

Procedimiento para realizar una Receta Estándar en el restaurante:

1. El Chef elige las recetas que coincidan con los gustos de la clientela.
2. Investigar los ingredientes que la componen considerando las siguientes preguntas ¿Precio adecuado?, ¿se obtiene fácilmente?, ¿se logra el efecto esperado?
3. Proponer eventualmente algún cambio en los mismos (Por ejemplo, cambiar producto fresco por conservas, fruta para jugo por pulpa, entre otros).
4. Hacer un ensayo del plato (Corroborar resultado).
5. Introducir ajustes que se consideren convenientes para tener a punto la receta (Ejemplo; más pimienta, menos crema, etc.).
6. Analizar y detallar los procedimientos de elaboración.



Imagen 78

7. Especificar los rendimientos que deben alcanzarse con cada uno de los ingredientes (No generar desperdicios innecesarios).
8. Fijar el tamaño de las porciones que irán en los platos.
9. Y finalmente, determinar la cantidad de porciones que se elaborará cada vez que se prepare ese plato.

Datos importantes:

- ✓ Indicar el nombre de la receta o ficha técnica.
- ✓ Enumerar todos los ingredientes de la receta en el mismo orden en que serán empleados.
- ✓ Indicar la cantidad bruta de cada ingrediente, aplicar siempre unidades de medida que correspondan (Los sólidos se pesan y los líquidos se miden); utilizar las mismas abreviaturas (Unidad expresada en kg. corresponde a precio en kg.)
- ✓ Indicar la cantidad neta de cada ingrediente y el rendimiento que deberá alcanzarse.
- ✓ Indicar el precio unitario (Por kg. o litro) de los ingredientes utilizados y el valor total de los mismos (Precio ingrediente por cantidad empleada).
- ✓ Describir las técnicas utilizadas y los procedimientos en forma detallada, concisa, sin uso de frases ambiguas. La receta se entregará a cada uno de los ayudantes de cocina para ser leído e interpretado.

La explicación que tendrá la receta estándar será clara e inequívoca para todo, ya que de lo contrario podríamos realizar el platillo de forma inadecuada.

- **Formato de la receta estándar**

Formato es la manera en que se organiza información, instrucciones e inclusive elementos para focalizar datos.

En nuestro caso, utilizaremos como concepto de formato de receta estándar, al listado de todos los ingredientes que se utilizan para la elaboración de alimentos, el cual nos permite saber el costo de cada platillo, forma de elaboración y la forma de presentar el plato entre otras especificaciones.

El formato de receta estándar está integrado por los siguientes elementos:

- a) **Nombre de la receta y clasificación:** Clasifica los alimentos en entradas, pastas, platos fuertes, postres y bebidas.
- b) **Número de porciones:** Determina la cantidad de porciones que se obtienen con la cantidad de ingredientes.
- c) **Temperaturas:** Indica los grados centígrados utilizados para la cocción y al momento de servicio.
- d) **Cantidad:** Unidad de medición para poder preparar alimentos y el sabor estandarizado.

- e) **Ingredientes:** Materia prima que se utiliza en el proceso de la elaboración del platillo.
- f) **Costo unitario:** Es el costo real de lo que representa la porción utilizada de la materia prima
- g) **Costo total:** Costo real del platillo.
- h) **Forma de preparación:** Explicación del procedimiento que se realizara en la elaboración del platillo a presentar.
- i) **Foto:** Ilustración que servirá de base para preparar la presentación del platillo ante el comensal.
- j) **Equipo utilizado para su elaboración y equipo de presentación:** Insumos requeridos para preparar el alimento, incluyendo el equipo mayor y equipo menor.

En la siguiente imagen, se presenta un ejemplo de Formato Receta Estándar y los elementos que la integran:

Nombre del platillo: Huevos rancheros con papas
 Tiempo de preparación: 30 min.
 Grado de dificultad: Medio

CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	COSTO POR PORCION
1	Huevo	Kg.	\$22.00	22.00	\$4.40
0.25	Tortillas	Kg.	\$14.00	3.50	\$0.70
0.5	Jitomate	Kg.	\$21.00	10.50	\$2.10
0.15	Cebolla	Kg.	\$16.00	2.40	\$0.48
0.1	Chile Serrano	Kg.	\$25.00	2.50	\$0.50
					\$8.18
Equipo			SUBTOTAL		\$8.18
1 Tabla 1 Cuchillo de Chef 1 Bowl de aluminio 1 Tazón de cerámica 1 Flanera 1 Sartén chico 20 cm 1 Sartén mediano de 26.6 cm 1 Volteador 1 Cuchara de cocina 1 Plato trinche 27 cm 1 Tenedor de servicio 1 Cuchillo de servicio 1 Cuchara de Servicio 1 Vaso 10 Oz. 1 Salero 1 Panera			GUARNICION		
			TOTAL		\$8.18
			% DE COSTO Y UTILIDAD		333% \$35.42
			PRECION DE VENTAS		\$40.00
			SUGERIDO		
PREPARACION					
Para el huevo estrellado: Lavar los huevos y cascarlos, poner de uno por uno en aceite caliente, voltearlo y servir sobre una tortilla pasada por aceite caliente. Para la salsa de tomate: Picar el jitomate, cebolla y chile. Acitronar la cebolla y chile, por último el tomate y salpimentar al gusto, y así se procede a bañar los huevos con esta salsa. Para las papas: Pelar las papas, cortarlas en rebanadas de 1 cm, y después un corte a lo largo de 1 cm. Vaciar las papas en agua caliente con sal y dejarlas durante 10 min. Y freirlas.					

- **Costos de la receta estándar y precio de venta**

Para elaborar una receta estándar, no sólo se parte del principio de la preparación del platillo sino también de los valores que la integran y el costo de elaboración de dicho platillo, para determinar el precio de venta.



Imagen 79

Se entiende por **costos unitario**, al gasto que genera el ingrediente de la receta estándar para elaborar el platillo, es decir, lo que cuesta la cantidad de ingrediente que se ocupa.

El **costo total**, es la suma de los costos unitarios, es decir, es la suma de todos los ingredientes que permite elaborar el platillo.

Y el **precio de venta**, es el precio que va a tener un porcentaje de beneficio llamado utilidad, siendo el precio que va a pagar el comensal para consumir el platillo.

¿Cómo calculamos el costo unitario, costo total, precio de venta y costo por porción?

Vamos a explicar paso a paso como se calculan los diferentes tipos de costos y el llenado correcto en la receta estándar, lo anterior para determinar el precio de venta de dicho platillo.

El costo unitario, como lo hemos visto, te permite calcular el costo total de la receta, en esta sección determinarás el costo real de cada ingrediente de acuerdo con la unidad utilizada.

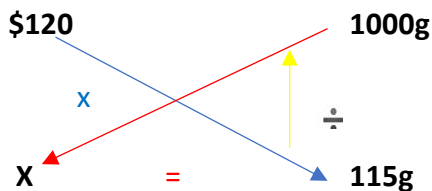
Observa en el siguiente párrafo como se calcula la unidad de medida de los ingredientes:



Imagen 80

De la receta estándar **Bolitas de papas con queso**, tomamos el ingrediente de jamón de pavo, y considerando que el kilo de jamón tiene un costo de \$120.00, pesos por kilo en la receta ocupamos 115 g. tendremos que calcular el costo de lo que estaremos ocupando, es decir:

Realizamos una operación llamada regla de tres:



\$120.00 pesos cuesta el kilo de jamón (es el equivalente a 1000g)

Multiplicamos \$120.00 pesos por 115 g = (13800) y dividimos 1000g dando como resultado \$13.80 pesos

INGREDIENTES	COSTO UNITARIO
Jamón	\$13.80

Nota: La unidad del ingrediente determina el **costo unitario**, es decir, si en la unidad de medida tenemos kilogramos el costo unitario determinado será por kilo, en nuestro ejemplo fue con gramos, por eso el costo unitario se determinó en gramos.

El **costo total** se obtiene sumando todos los ingredientes, como se muestra a continuación:

INGREDIENTES	COSTO UNITARIO
• paquete de hojuelas de puré de papa (125 g) • paquete de jamón de pavo, picado (115 g) • paquete de queso tipo manchego, cortado en cúbitos (220 g) • taza de harina (65 g) • huevos ligeramente batidos • taza de pan molido (120g) • aceite para freír 50 ml.	\$11.00 \$13.80 \$22.00 \$1.17 \$6.00 \$8.00 \$1.40
COSTO TOTAL	\$63.37

c) El **costo de venta** se obtiene mediante el siguiente procedimiento:

- ✓ Margen de error del 10% sobre el costo total, este margen es solo para proteger al restaurante de los productos que pudieran variar de precio, por ejemplo, en caso de que suba el precio del jamón. (Alza de precios).

De acuerdo con la receta de bolitas de papa con queso, tenemos costo total de \$63.37 pesos, y el margen de error sería \$6.40 pesos.

- ✓ Costo de venta de preparación se obtiene con la suma del costo total y el margen de error como se muestra a continuación:

Costo total	\$ 63.37
Margen de error 10%	\$ 6.40
COSTO DE VENTA	\$ 69.77

- ✓ Costo por porción, se obtiene dividiendo el costo de venta entre el número de porciones que indica la receta, en este caso son 4 porciones, siguiendo con el ejemplo: el costo de venta es de \$69.77 dividido entre 4 porciones que indica la receta, se obtiene el costo de cada platillo de \$17.44.
- ✓ Cálculo de utilidad o ganancia, es la establecida por cada restaurante, para efectos de nuestro caso práctico sería del 70% sobre el costo por porción, el cual obtendrás realizando la siguiente operación:

$$\text{Costo por porción } \$17.44 \times 70\% \text{ utilidad o ganancia} = \$12.20$$

$$(\$17.44 \times 0.70 = \$12.20)$$

Con este procedimiento podemos determinar el **precio de venta** de cada platillo, basándonos en el ejemplo de la receta de bolitas de papa y jamón, el precio por platillo equivale a \$ 29.64 redondeando la cifra para evitar los centavos a \$30 pesos.

En el siguiente cuadro observarás de manera general los cálculos realizados para la venta del platillo de la receta estándar bolitas de papa y jamón:

Costo total	\$63.37	Se obtuvo de la suma de todos los costos unitarios
Margen de error al 10%	\$6.40	Se multiplicó \$63.37 x .10 = \$6.337 se redondea a \$6.40
Total	\$69.77	\$69.77 se divide entre 4 porciones (es lo que se marca la receta) nos queda \$17.44
Costo total de preparación	\$17.44	Es el costo por cada platillo se multiplica por 0.70 que equivale al (70%) del costo de la utilidad. \$17.44 x 0.70 = \$12.20
Utilidad	\$12.20	Se suma el costo del platillo \$17.44 + \$12.20 = \$29.64 y se redondea
Precio de venta	\$30.00	



Incorporar liga de la versión digital

- **Receta estándar**

<https://laroussecocina.mx/diccionarios/>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=AMK1hQ0dIjM>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=40FySJtR8zI&feature=related>

Actividad de aprendizaje 1.

Instrucciones: Mediante el siguiente caso práctico de una receta de un platillo, coloca los datos solicitados en el **Formato de Receta Estándar**.

Ensalada César

Porciones: 1

La ensalada César es muy sencilla y versátil. Se suele preparar con pollo, atún y/o tocino.

Ingredientes para la ensalada:

200 gramos de lechuga romana (u otra si no tienes romana) (\$10.00 pesos)

130 g de pan picado en cubitos (\$7.65 pesos)

80 g de queso parmesano fresco rallado (\$25 pesos)

Ingredientes para la salsa aderezo:

15 ml de aceite de oliva (\$3.80 pesos)

80 ml de jugo de limón fresco (\$ 3.60 pesos)

3 ml de salsa inglesa (\$0.67 pesos)

3 ml de mostaza (\$1.00 pesos)

3 g de azúcar (\$0.04 pesos)

2 g de sal (\$0.02 pesos kg)

1 g. de pimienta negra(\$0.21)

1 diente de ajo molido (\$1.12 pesos)

Elaboración:

Lavar y desinfectar y escurrir la lechuga, posteriormente coloca en una sartén una cucharada de aceite de oliva y fríe el pan ligeramente hasta tostarlo, y lo colocas en papel absorbente.



Para hacer la salsa aderezo:

Poner todos los ingredientes en la licuadora menos el aceite de oliva y mezclar. Posteriormente, con la licuadora aún encendida, añadir el aceite en forma de hilo hasta disolverlo completamente en la mezcla. Rectificar de sal.

Montaje ensalada:

En una ensaladera, colocar la cama de lechuga, el pan tostado previamente y el queso parmesano, bañar con la salsa aderezo.

Utiliza el siguiente formato de receta estándar para realizar el caso práctico:

Receta estándar			
Nombre de la receta:			
No. de porciones:		Clasificación:	
Temperatura de cocción:		Temperatura de servicio:	
Cantidad	Ingredientes	Costo unitario	Costo total
			Precio de venta

Forma de preparación	Foto
Equipo utilizado para su elaboración	
Equipo de presentación	

Actividad de aprendizaje 2.

Instrucciones: Realiza el llenado del formato receta estándar, calcula los costos unitarios, totales y precio de venta. Los costos unitarios te aparecerán entre paréntesis, los precios son ilustrativos para el ejercicio.

Camarones en salsa de tamarindo

Porciones: 1

Ingredientes

- 16 camarones limpios (\$20.00 pesos)
- 200 g de queso panela, cortado en tiras (\$25 pesos)
- 12 rebanadas de tocino (\$12.00 pesos)
- 250 g de pulpa de tamarindo con azúcar (\$ 14.00 pesos)
- 2 g de chile chipotle molido (\$4.00 pesos)
- 3 g de consomé de pollo en polvo (\$ 1.30 pesos)

Preparación:

1. Corta los camarones en forma de mariposa y coloca una tira de queso panela, enrolla con el tocino. Repite el procedimiento hasta terminar con todos los camarones.
2. Calienta el aceite y fríelos hasta que estén completamente cocidos y el tocino esté dorado. Escurre en papel absorbente. Reserva.
3. Licua la pulpa con el resto de los ingredientes.
4. Ofrece los camarones con la salsa.

Receta estándar			
Nombre de la receta:			
No. de porciones:		Clasificación:	
Temperatura de cocción:		Temperatura de servicio:	
Cantidad	Ingredientes	Costo unitario	Costo total
			Precio de venta
Forma de preparación		Foto	
Equipo utilizado para su elaboración			
Equipo de presentación			

Actividad de aprendizaje 3.

A partir de este momento, deberás poner en práctica todos los conocimientos, procesos y habilidades de la asignatura.

Instrucciones: Realizar una videograbación en DVD, utilizando los conocimientos desarrollados en los tres cortes, diseñar un menú formal de tres tiempos enlistados a continuación:

- a. Sopa o crema.**
- b. Plato fuerte con una guarnición.**
- c. Postre.**

Utiliza la siguiente lista de verificación para su desarrollo.

No.	Actividad	Se cumple	No Se cumple
Antes de iniciar			
1.	Verificar los recursos a emplear para la videograbación.		
2.	Realizar el Mise en place (prepara el equipo menor, mayor y utensilios que necesitarás para la realización de los alimentos).		
3.	Prepara los ingredientes a utilizar para preparar cada platillo.		
Durante el proceso			
4.	Portar la vestimenta adecuada y acordada con el profesor, considerando la higiene personal.		
5.	Realizar la higiene y desinfección de la materia prima.		
6.	Elaborar la sopa o crema, de acuerdo con el procedimiento indicado en la receta.		
7.	Elaborar el plato fuerte con una guarnición, de acuerdo con el procedimiento indicado en la receta.		
8.	Elaborar el postre, de acuerdo con el procedimiento indicado en la receta.		
Al final del proceso			
9.	Pasar la grabación a formato DVD con datos de identificación (nombre del alumno, nombre del profesor, asignatura, plantel y semestre lectivo).		

Has concluido el corte 3, es momento de valorar tu desempeño aptitudinal y actitudinal.

Instrucciones: Marca con una palomita, si cumples con los siguientes aspectos:

	ASPECTOS	SI	NO
1.	Organicé mi tiempo, para resolver las actividades.	☐	☐
2.	Busqué un espacio adecuado en casa para realizar la guía, eliminando distracciones.	☐	☐
3.	Realicé la lectura de cada instrucción, para comprender mejor las actividades a realizar.	☐	☐
4.	Mostré interés por los temas del corte.	☐	☐
5.	Las actividades se me hicieron sencillas.	☐	☐
6.	Tuve iniciativa para investigar los temas de mi interés.	☐	☐
7.	Preparé las evidencias en tiempo y forma, organizando un portafolio de evidencias.	☐	☐
8.	Me siento satisfecho con los aprendizajes adquiridos.	☐	☐
9.	Consulté las referencias bibliográficas, en temas donde tuve dudas.	☐	☐

Libros

- Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica. (2006). *Manual Teórico-práctico del Módulo Autocontenido Específico “Planeación y Organización de Menús”*.
- Departamento de Turismo, Instituto Mexicano del Seguro Social. (1990). *Programas básicos de capacitación para la industria hotelera*. Gobierno Federal.
- Lillicrap, D. (1982). *Servicios de alimentación y bebidas*. Diana.
- Maincent-Morel, M. (2011). *La cocina de referencia: Técnicas y preparaciones de base*. Trillas.
- Maincent-Morel, M. (2017). *Manual para profesores y estudiantes*. (Tomo II). Limusa.
- Morfin Herrera, M. (2001). *Administración de comedor y bar*. Trillas.
- Muñoz Ortiz, R. (1976). *El arte de servir en hoteles y restaurantes*. Diana.
- Secretaria de Turismo. (1992). *Manual del puesto de cocinero*. Trillas.

Imágenes

No. de imagen	Fuente
78-80	Tomadas de Google. com “imágenes”

Has llegado al final del curso, es momento de verificar lo que has aprendido.

I. **Instrucciones:** Lee los siguientes enunciados, y subraya la respuesta correcta.

- 1 Esta persona establece un menú y lleva el control de los costos.
 A. Subchef B. Chef parrillero C. Chef Ejecutivo D. Chef Salsero

- 2 Ayuda a los chefs o cocineros con las tareas más sencillas, en trabajos rutinarios de la cocina como: Limpiar, pelar y cortar las verduras.
 A. auxiliar de cocina B. mayora C. jefe de cocina fría D. chef parrillero

- 3 Este equipo mayor de cocina es utilizado en la preparación de alimentos.
 A. Colador chino B. Charolas para hornear. C. Pelador de verduras D. Horno de convección

- 4 ¿Cuál de los siguientes ejemplos, es considerado un equipo menor en la cocina?
 A. Abrelatas B. Estufa C. Licuadora D. Pinzas

- 5 ¿Qué instituciones otorgan el Distintivo H en México?
 A. SEMARNAT Y SECTUR B. SECTUR Y SSA C. SEDEMA Y SSA D. SHCP Y SECTUR

- 6 ¿Cuál es la temperatura adecuada, para tener en refrigeración los alimentos?
 a) 12°C a 16°C b) 4°C a 8°C c) 8°C a 12°C d) 0°C a 4°C

- 7 ¿Qué significa sistema PEPS?
 a) Primeras salidas b) Primeras entradas, primeras salidas. c) Primeras entradas d) Primera materia prima, sale del almacén.

- 8 Son características de las frutas y verduras frescas:
 A) Tienen mal olor, su piel tiene rasgaduras. B) Tienen un buen peso, su textura es firme, la piel no tiene manchas oscuras. C) Tienen un bajo peso, la textura es suave y no regresa a su lugar, tiene manchas oscuras. D) Tienen un bajo peso, la textura es dura, su olor es fuerte, tiene la piel maltratada.

9 Relacione el tipo de carne, con sus características.

Tipo de carne	Características de la carne
a. Carne de res	I. Carne sonrosada y firme, veteada de grasa, tocino abundante blanco o ligeramente sonrosado
b. Carne de cerdo	II. Cuerpo terso, carne firme, ojos vivos, brillantes y saltones, las agallas y blanqueas de color rojo vivo, olor agradable a mar, son pocos grasos y de fácil digestión.
c. Pescados blancos	III. Olor agradable y fresco, color rojo vivo, consistencia firme, huesos brillantes y rosados, carne jaspeada, sin nervios, grasa bien distribuida.
A. a-III, b-II, c-I	B. b-I, c-II, a-III
C. c-II, a-I, b-III	D. a-III, b-I, c-II

10 Relacione el tipo de carne con sus respectivos cortes.

Tipo de carne	Cortes de carne
a. Cerdo	I. Alas, huacal, rabadilla, pierna, muslo, pechuga.
b. Pollo	II. Filete, T-bone, new york, costillar, aguayón, bola, cuete, falda.
c. Res	III. Lomo, filete, paletilla, pecho, pierna, cabeza, manitas.
A. a-III, b-II, c-I	B. b-I, c-II, a-III
C. c-II, a-I, b-III	D. a-III, b-I, c-II

11 Una bresa está compuesta por:

A. Cilantro, perejil, tomillo y cebollín.	B. Poro, perejil, hinojo y laurel.	C. Cebolla, zanahoria y apio.	D. Cebolla, ajo, chile y jitomate.
---	------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------

12 ¿Por qué pican los chiles?

A. Por la sustancia capsaicina.	B. Por la cantidad de semillas.	C. Por su color, entre más verde, más picante.	D. Por su cultivo, en cada región.
---------------------------------	---------------------------------	--	------------------------------------

13 Relacione las salsas madres, con sus ingredientes respectivos.

Salsas madres	Ingredientes
a. Salsa española	I. Roux (mantequilla y harina), fondo claro, perejil y sal.
b. Salsa bechamel	II. Roux (mantequilla y harina), cebolla, sal, leche y una pizca de nuez moscada.
c. Salsa velouté	III. Roux (mantequilla y harina) de trigo y caldo de carne reducido.

- A. a-III, b-II, c-I B. b-I, c-II, a-III C. c-II, a-I, b-III D. a-III, b-I, c-II
- 14 Se da este nombre, cuando se tienen los ingredientes listos, y a la mano para llevar a cabo los distintos pasos de una preparación de un alimento.
A. Bresa. B. Moler. C. Mirepoix. D. Mise en place.
- 15 Término de cocción compuesto, que se realiza en dos pasos, en la primera parte se sellan las piezas de carne, en grasa caliente y en la segunda parte está solamente en una cocción lenta y prolongada con el vapor que producen los ingredientes en el recipiente cerrado.
A. Estofar. B. Freír. C. Asar. D. Hervir.
- 16 En la cocción de fritura profunda los alimentos...
A. Se someten a una inmersión lenta en aceite a temperaturas bajas.
B. Se sumergen en agua hirviendo por un periodo muy largo.
C. Se someten a una inmersión rápida en aceite a temperaturas altas.
D. Se sumergen en agua hirviendo por un periodo muy corto.
- 17 Saltear la cebolla o el ajo en grasa caliente, hasta que toma un tono translúcido.
A. Saltear. B. Pochar. C. Cocer. D. Acitronar.
- 18 Una de las técnicas adecuadas para desinfectar la lechuga consiste en utilizar una...
A. agua con jabón. B. solución de plata coloidal. C. agua con sal. D. agua con carbonato.
- 19 Plato caliente o frío, más o menos líquido, que se prepara cocinando diversos ingredientes como carne, arroz y verduras en un caldo.
A. Entrada. B. Plato fuerte. C. Crema. D. Sopa.
- 20 Plato principal de una comida o menú, debido a su elaboración y preparación es el más contundente y ofrece una mayor probabilidad de satisfacer el apetito, estamos hablando de...
A. Ensalada simple B. Entrada C. Plato fuerte D. Postre
- 21 De las siguientes opciones, ¿cuál es el menú que contiene una serie de alimentos balanceados que durante un tiempo y dependiendo de su valor nutricional, se van rotando en su ingesta?
A. Infantil. B. Cíclico. C. Desayuno. D. Ejecutivo.

22 La finalidad de una receta estándar es:

- A. Saber el procedimiento de elaboración de un platillo. B. Conocer de una manera detallada, los ingredientes, la preparación y los costos de un platillo. C. Saber los ingredientes, la historia y procedencia de un platillo. D. Conocer la forma de cocción, los ingredientes y la fotografía de un platillo.

II. Instrucciones: Lee las siguientes oraciones y responde verdadero “V” o falso “F”, según sea el caso.

No.	Pregunta	Respuesta
1	En la cocina existen tres tipos de materia prima: 1. Origen animal, 2. Origen vegetal. 3. Especies y condimentos.	
2	El curry es una raíz que se utiliza como condimento y se encuentra tanto fresco como seco.	
3	El chile jalapeño y el chipotle es el mismo tipo de chile.	
4	El asado a la plancha es una técnica de cocción en medio seco	
5	El corte de frutas y verduras tipo juliana son tiras de aproximadamente 4 cm de largo.	
6	En la receta estándar se establece el número de porciones que se obtienen con la cantidad de ingredientes.	
7	A la receta estándar también se le conoce como ficha técnica.	
8	El cálculo de utilidad o ganancia es el mismo para todos los restaurantes.	

PLAN 2014

ACTUALIZADO



Somos Lobos Grises,
somos Bachilleres



D.R. Colegio de Bachilleres. 2021-2022