



FOLLETO TÉCNICO

G E S T I Ó N G A S T R O N Ó M I C A



A U T O R E S :

LIC. ESTUARDO VINICIO FUENMAYOR TRUJILLO
ING. ANA KARINA PEÑAFIEL HERRERA MGS.
SRTA. INGRID IRINA FUENMAYOR TRUJILLO

FOLLETO TÉCNICO:
Gestión gastronómica

EDITORIAL:
Instituto Superior Tecnológico Riobamba –
“Editorial ISTR”

INSTITUCIÓN:
Instituto Superior Tecnológico Riobamba

CIUDAD, PAÍS:
Riobamba - Ecuador

DISEÑADO Y DIAGRAMADO POR:
Ing. Diego Villacrés MSc.

REVISADO POR:
Comité Científico académico y Propiedad intelectual
– EDITORIAL ISTR

COPYRIGHT: © Todos los derechos reservados

1ra. Edición

ISBN:
978-9942-44-218-5

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización
escrita de los titulares del «Copyright», bajo las
sanciones establecidas en la Ley de Propiedad
Intelectual, la reproducción parcial o total de esta
obra por cualquier medio o procedimiento,
comprendidos en la reprografía y tratamiento
informático

AÑO 2023



ÍNDICE

1.	PRESENTACIÓN	6
2.	BREVE CARACTERIZACIÓN DEL COLECTIVO DE AUTORES	8
3.	OBJETIVOS	9
3.1.	Objetivo general	9
3.2.	Objetivos específicos.....	9
4.	CONTENIDO	10
4.1.	TEMA I: EL COCINERO PROFESIONAL	10
4.1.1.	HISTORIA DEL COCINERO Y LA GASTRONOMÍA	10
4.2.	TEMA II: ORGANIZACIÓN DE LA COCINA	15
4.2.1.	INSTALACIÓN Y ESPACIOS DE COCINA.....	15
4.2.2.	MAQUINARIA PARA COCINA	16
4.3.	TEMA III: HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	18
4.3.1.	HIGIENE DEL ESTABLECIMIENTO Y DEL ALIMENTO	18
4.3.2.	ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS	19
4.3.3.	HACCP.....	21
4.4.	TEMA IV: GLOSARIO DE COCINA	23
4.4.1.	TIPOS DE CORTES.....	23
4.5.	TEMA V: BASES DE LA COCINA.....	26
4.5.1.	LOS FONDOS BÁSICOS	26
4.5.2.	LAS SALSAS	26
4.6.	TEMA VI: CONOCIMIENTO DE MATERIAS PRIMAS.....	28
4.6.1.	TIPOS DE CARNES.....	28
4.6.2.	TIPOS DE ESPECIAS.....	28
4.7.	TEMA VII: MÉTODOS DE COCCIÓN	31
4.7.1.	MÉTODOS DE COCCIÓN	31
4.7.2.	TEMPERATURAS	33
4.8.	TEMA VIII: CREACIÓN DE MENÚS Y RECETAS ESTANDAR	35
4.8.1.	QUÉ ES UN MENÚ	35



4.8.2. QUÉ ES UNA RECETA ESTANDAR DE PRODUCCIÓN.....	36
5. ACTIVIDADES.....	39
6. BIBLIOGRAFÍA.....	40
7. GLOSARIO.....	42
8. SOLUCIONARIO	44

1. PRESENTACIÓN

Este folleto, dará orientaciones claras para que usted tenga la capacidad de desarrollar habilidades y destrezas en el uso adecuado de materiales, insumos e instrumentos culinarios, enfocados a un turismo gastronómico de calidad, y también fortalecer la identidad de la gastronomía, proporcionando un claro entendimiento de la filosofía gastronómica, tomando como punto de enlace la diversa gama de preparaciones culinarias que, a través de las diferentes técnicas de elaboración, enfocado al correcto entendimiento e interpretación práctica de la gastronomía.

El presente folleto técnico está estructurado por ocho temas.

El primer tema a abordar será sobre **EL COCINERO PROFESIONAL**, la cual se trata de toda la historia de la cocina, gastronomía, cocineros y evolución de todo.

En la segunda temática, hablaremos de la **ORGANIZACIÓN DE LA COCINA**, es todo lo que tiene que ver con la distribución de espacios, selección de equipos o baterías de cocina y su respectiva ubicación.

En el tercer tema, se hace referencia a la **HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**, es decir todo lo que tiene que ver con la salubridad del local, del personal de cocina, de los alimentos, para evitar contaminaciones y daños a los clientes.

El cuarto tema es sobre el **GLOSARIO DE COCINA**, se describe todo lo que es tipo de cortes, terminologías o lenguajes utilizados en cocina.

En la quinta temática, abordaremos sobre las **BASES DE LA COCINA**, la cual se trata de toda la parte básica o esencial que se debe conocer y utilizar en una cocina.

En la sexta temática, hablaremos del **CONOCIMIENTO DE MATERIAS PRIMAS**, es todo lo que tiene que ver con los tipos de géneros o productos que se va a utilizar en la preparación de los alimentos.

En el séptimo tema, se hace referencia a los **MÉTODOS DE COCCIÓN**, lo cual hablaremos de técnicas de cocción, temperaturas que deben alcanzar para que un producto sea seguro en la alimentación.

El octavo tema es sobre la **CREACIÓN DE MENÚS Y RECETAS ESTANDAR**, se describe lo que es el menú, su clasificación, y que es una receta estándar y como se va a elaborar la misma, para poderla incluirla en el menú.

¡Bienvenido, deseo que este folleto técnico complete su aprendizaje sobre el ambiente gastronómico!

2. BREVE CARACTERIZACIÓN DEL COLECTIVO DE AUTORES



Autor 1.- Estuardo Vinicio Fuenmayor Trujillo. Actualmente es docente/investigadora en el Instituto Superior Tecnológico “Riobamba”, de la ciudad de Riobamba. Obtuvo su título de Licenciado en Gestión Gastronómica en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Es egresado de la Maestría en Gestión de Empresas Turísticas en la Universidad Tecnológica Empresarial de Guayquil. Su campo docente es en la carrera de Turismo, y miembro de la unidad de titulación de la misma.



Autor 2.- Ana Karina Peñafiel Herrera. Actualmente es docente/investigadora en el Instituto Superior Tecnológico “Riobamba”, de la ciudad de Riobamba. Obtuvo su título de Ingeniera Civil en la Universidad Nacional de Chimborazo, al igual que su título de Magister en Desarrollo Local mención en Planificación, Desarrollo y Ordenamiento Territorial. Su campo docente es en la carrera de Construcción y miembro de la unidad de titulación de la misma.



Autor 3.- Ingrid Irina Fuenmayor Trujillo. Actualmente es estudiante de la carrera de Medicina en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, de la ciudad de Riobamba.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general

- Desarrollar conocimientos, destrezas y técnicas culinarias para una buena gestión gastronómica.

3.2. Objetivos específicos

- Identificar las principales características de la gastronomía.
- Conocer y valorar la importancia de los productos y su higiene.
- Elaborar de menús acorde a las técnicas planteadas.

4. CONTENIDO

4.1. TEMA I: EL COCINERO PROFESIONAL

4.1.1. HISTORIA DEL COCINERO Y LA GASTRONOMÍA

La historia de la cocina es muy diversa y cambia cada siglo con nuevas creaciones e ideas, siempre pensando en mejorar y satisfacer diferentes gustos. Para entender la cocina hay que entender el porqué de cocinar, que es comer, que nos traslada a los orígenes del hombre.

Estas personas primitivas comenzaron a frotar palos o golpear dos piedras hasta que apareció una llama roja, que fue muy útil para este evento ya que, con el descubrimiento del fuego, estas primeras personas comenzaron a cocinar con fuego directo los alimentos. Es decir, los asaban.

Los hombres de las cavernas comenzaron a combinar las frutas y verduras que recolectaban por los animales que cazaban, es decir que las proteínas, son la "receta" más antigua. Todo esto está relacionado con la necesidad que tenía el hombre primitivo de comer.

Tiempo después se inventaron los primeros recipientes hechos en barro, lo que permitió avanzar en los procesos de cocina o cocción, ya que ahora los alimentos se cocinaban de forma indirecta, permitiéndoles cocinar con mayor precisión y así mejorar las recetas.

Finalmente, otra razón interesante para la existencia de las cocinas es el descubrimiento de la agricultura y la ganadería, donde las personas cultivaban y criaban sus propios alimentos. Esto crea un ciclo en el que las personas comen y cocinan lo que crían y cultivan. (Monroy & Martinez, 2012)

Figura 1

Hombres primitivos en actividad de caza



Nota. La imagen muestra al hombre primitivo en actividades de caza. BBC News Mundo (10 de Marzo de 2016). Cómo el consumo de carne cambió a los primeros humanos.

NACIMIENTO DE UNA COCINA REFINADA.

A lo largo de los años, las personas han descubierto nuevos alimentos, formas de conservarlos y maneras de comerlos. La comida pasó de ser una necesidad diaria a un gusto, como por ejemplo cuando los romanos celebraban fiestas y elaboraban grandes banquetes. Buscaban nuevos animales, combinaciones inusuales y variedades de bebidas, para así descubrir sus primeros intereses culinarios.

En el año 90 a.c.; un hombre llamado Apicius fue considerado el primer gastrónomo, debido a que escribió libros sobre el buen vivir y la excelente comida. Solicitaba a sus colaboradores, nuevas elaboraciones, junto con decoraciones enormes en las mesas las cuales consistían en colocar animales, frutas y plantas, estas solicitudes eran un poco avanzadas y exigentes para la época del chef.

Siempre animaba a encontrar nuevas especias para su comida, y fue entonces cuando crearon el Garum, el cuál es un delicioso condimento a base de tripas de pescado fermentadas, que también se usa como salsa. Apicius fue el autor del primer libro de cocina "de re coquinaria" que describe estilos de alimentación y varias recetas que incluían diversas familias de animales como aves, carnes y verduras. (Belín, 2020)

Figura 2
Retrato de Apicius



Nota. Retrato del primer gourmet "Apicius" Hule & Mantel (14 de Octubre de 2020). *Historia de la cocina.*

EL PRIMER RESTAURANT

Los primeros lugares para servir comida a los clientes datan del siglo XVI cuando abundaban las posadas, pero no brindaban servicios de alimentación. En base a la excelente demanda del servicio, los establecimientos pensaron en servir

platos sencillos como sopas o estofados, obteniendo como resultado una mejor acogida, dando nacimiento a los negocios alimenticios. El nombre de restaurante deriva de la palabra francesa "restaurer", que significa restaurar mediante una forma de descanso y alimentación.

Sin embargo, el restaurante no sería lo que es hoy, debido a la Revolución Francesa del siglo XVIII, cuando la gente luchó contra el abuso social del rey, ya que el monarca mientras les quitaba los alimentos y cultivos, ellos se alimentaban de las sobras o de alimentos en mal estado, por tal motivo se rebelaron, ya que exigían alimentarse de la misma manera por ser productos propios de ellos. Después de años de lucha, los chefs reales abandonaron el palacio y llegaron a los restaurantes para comenzar a preparar sus propios platos, con sus estilos, y así ofertar a la comunidad.

La gente viajaba a estos lugares para disfrutar de las muchas delicias que cada lugar tenía para ofrecer, por lo que se popularizaron y difundieron por todo el mundo en diferentes estilos de cocina o preparaciones. Puyuelo et al. (2017)

Figura 3

Fachada de restaurante "Botin"



Nota. La imagen muestra la fachada y personal del restaurante más antiguo "BOTIN" (14 de Diciembre de 2019). *El restaurante más antiguo del mundo.*

LA COCINA PROFESIONAL

Con la apertura de nuevos restaurantes y posadas, la industria de los chefs estaba en auge y muchos ocupaban los puestos necesarios. Los primeros grandes chefs se vieron influidos por las enseñanzas de Antonin Carré (1784-1833), uno de los mayores desarrolladores de técnicas y recetas de Francia, que logró popularizar la pastelería gracias a la decoración arquitectónica de sus buffets. También fue el chef del rey y uno de los inventores de la "alta cocina francesa".

Pero en ese tiempo nunca existió una jerarquía u orden en la cocina. Todos

cocinaban según las órdenes de sus superiores, es decir, estamos hablando de un cocinero y cientos de cocineros. Aparte de que las cocinas suelen ser subterráneas, expuestas al calor y con un color poco habitual. Todo esto cambió gracias a la brillante labor de Auguste Escoffier (1846-1935), uno de los grandes chefs que querían profesionalizar la cocina y marcar pautas de trabajo. Su proyecto era mejorar, ordenar e innovar las leyes y técnicas desarrolladas por Carême. Entre sus aportes encontramos la eliminación de la cocina de los subterráneos, la creación de ropa de trabajo estándar, las primeras normas de higiene y manipulación de alimentos, el primer recetario con tecnología y muchas otras contribuciones. Básicamente, gracias a él, se elevó el estatus de los cocineros, recibieron respeto profesional y regularon el trabajo en la cocina. (del Pozo, 2013)

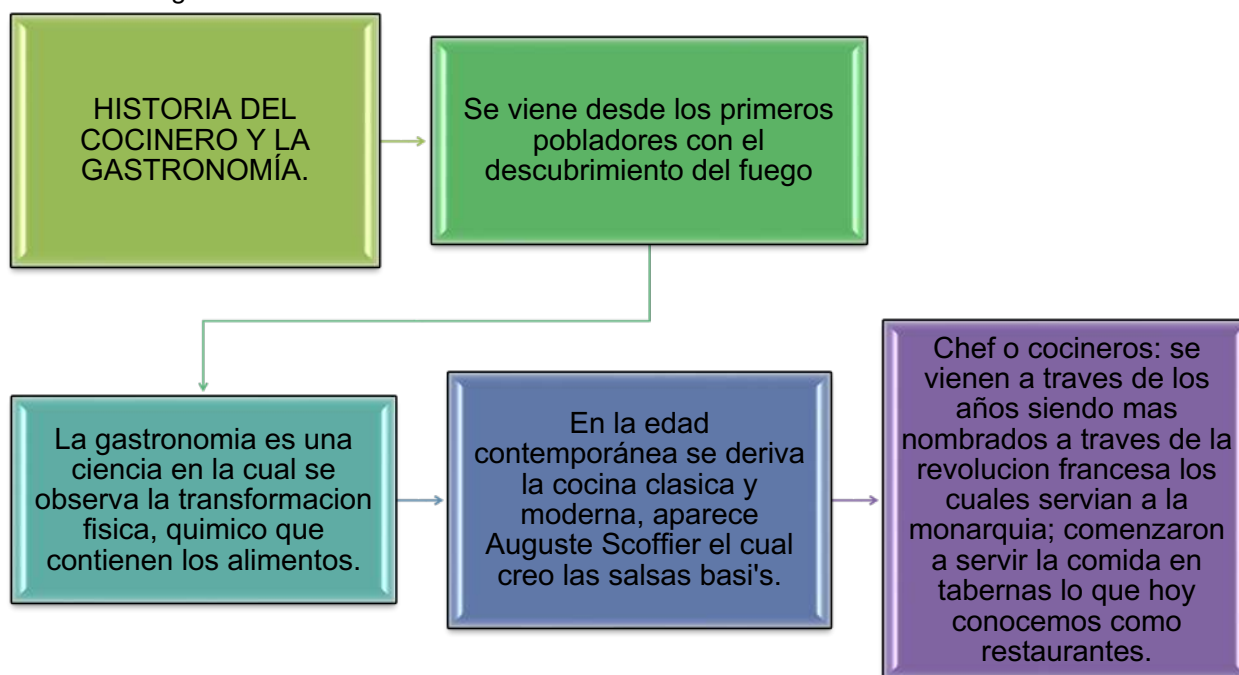
GASTRONOMÍA

Podemos definir la gastronomía como el resultado de un diálogo entre la alimentación como necesidad biológica y características socioculturales y económicas de la sociedad. Sus características y los marcos que las desarrollan, actúan como filtros que imprimen sus características en el uso de los recursos ambientales disponibles, ya sea en el propio medio ambiente o a través del comercio. (Sánchez, 2019)

Según (Sánchez, 2019), menciona que el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define “gastronomía” como “conjunto de platos y usos culinarios de un determinado lugar”, incluyendo así el matiz geográfico al que aludíamos previamente), etc.

La palabra gastronomía se deriva del griego (γαστρονομία [gastronomija], prefijo gastro = estómago y sufijo -nomia = norma, regla.) y su significado hace referencia al estudio de la alimentación humana, la nutrición y el medio ambiente. Es algo muy interesante porque la gastronomía es cocinar algo universal y de cada rincón del mundo de los cuales tienen sus propios métodos de cocción, ingredientes, recetas, platos. Aún en esta época tan desarrollada del mundo gastronómico, todavía hay elementos que se pueden descubrir y combinar, haciendo ilimitadas las formas de improvisación en la cocina. Desde estos actos, la cocina ha cambiado y se ha adaptado a diferentes estilos y culturas, y sin duda seguirá haciéndolo. (Gutierrez, 2012)

Figura 4
Resumen de gastronomía



Nota. El cuadro muestra un breve resumen sobre la historia de la gastronomía. Extraído de Historia de la gastronomía, 2012.

NOTAS IMPORTANTES:



- 1) La gastronomía ha existido desde que pisó la tierra el primer ser humano, debido a que su necesidad de alimentarse surgió, y con el avance de los años y todo, se fue perfeccionando esa técnica.

AUTOEVALUACIÓN 1

Conteste con una V o F, si el enunciado que se propone es verdadero o falso, respectivamente.

1. () El condimento Garum es creado en base a tripas de cerdo fermentado.
2. () El autor del libro “de re coquinaria” es Apicius.
3. () Dentro de la revolución de la cocina Auguste Escoffier aportó “permanecer en lugares subterráneos”.
4. () ¿Los primeros hombres cocinaban por la necesidad de comer?
5. () El primer ciclo creado por hombres primitivos consiste en comer – cocinar – cultivar y criar.

4.2. TEMA II: ORGANIZACIÓN DE LA COCINA

4.2.1. INSTALACIÓN Y ESPACIOS DE COCINA

La cocina es conocida como el sector de la hostelería o restauración y su función es la de conservar y preparar los alimentos. La cocina es un lugar ocupado con muchos empleados profesionales y ella tiene un trabajo muy ocupado.

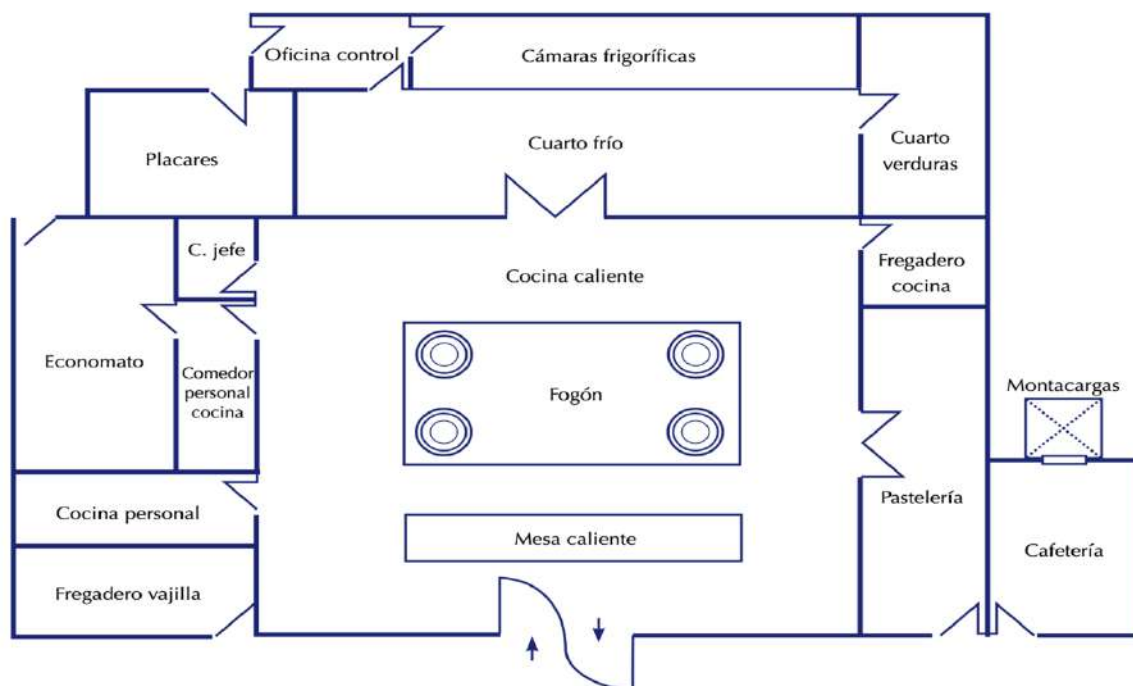
La complejidad del trabajo en cocina exige la creación de áreas independientes y pequeños departamentos de personal especializado, aunque todo esto depende en parte, del chef ejecutivo o administrador del establecimiento.

Área caliente y fría: Responsable de transformar los alimentos crudos en cocidos, mediante una preparación de calor-fuego como sopas, platos fuertes, postres o frío como ensaladas, emulsiones, jugos. Esto es muy importante porque la mayoría de los productos pasan por esta área, por lo que necesita comunicarse con otros departamentos.

Área de almacenamiento: Encargada de conservar los alimentos perecederos y no perecederos, son cuartos con un revestimiento especial y equipado para refrigeración y/o congelación que mantienen en buen estado los productos que no pueden ser utilizados inmediatamente. El área de almacenamiento se divide en bodega y economato, siendo la bodega un espacio para conservar alimentos no perecederos a una temperatura de 2° a 4°C, y el economato es un espacio para alimentos perecederos manteniendo una temperatura controlada igual a -18°C o inferior.

Área de lavando: Los utensilios de cocina, también conocidos como plonge o "sucios", se limpian y almacenan aquí. En esta sala se debe reservar el espacio para el lavado del equipo (área para la limpieza de platos, cubiertos y vasos). Es muy importante que la zona de lavado esté cerca de la entrada de la sala o restaurante, para que sea más fácil para los camareros depositar los platos sucios, y cerca de la zona de la cocina, para poder separar y ordenar los materiales limpios de los sucios. Esta zona es muy importante porque si no hay platos para servir la comida, el servicio se demora. (Gallego, 2012)

Figura 5
Distribución espacios en cocina



Nota. Plano de distribución de las áreas de cocina. Tomado de Fundamentos de cocina - estructura física de la cocina, equipo y utensilios de cocina, Universidad Interamericana para el Desarrollo, 2010.

4.2.2. MAQUINARIA PARA COCINA.

Según Lemoine et al. (2018), mencionan que, al diseñar el equipo es importante tener en cuenta la maquinaria especializada y los materiales necesarios; el equipamiento debe ser adaptado a las necesidades de la cocina central.

Los principales equipos industriales para la producción en cocinas centrales son;

- Nevera industrial
- Sartenes basculantes
- Amasadoras
- Freidoras
- Maquinaria de envasado y etiquetado
- Mobiliario de acero inoxidable
- Cámaras frigoríficas
- Campanas extracción de humos con techos filtrantes
- Hornos mixtos con vapor y de convección, programables con recetas memorizadas
- Pasteurizadoras

- Mesas de trabajo
- Estanterías
- Fregaderos
- Controladores de temperatura

NOTAS IMPORTANTES:



- 1) La ubicación o distribución de la cocina es primordial, para que el servicio y preparación de los platos sea fluido y no demorar al comensal.
- 2) Se recomienda que el material de la maquinaria, equipos y utensilios, sean en acero inoxidable.

AUTOEVALUACIÓN 2

Escoja de entre las alternativas que se presentan, la opción correcta:

1. El triángulo de trabajo consiste en:
 - a. Los espacios de la cocina
 - b. Medidas de los mesones
 - c. Conectar las principales zonas de trabajo a través de distancias cómodas.
2. Requiere grandes espacios porque si no resultan un poco agobiantes.
 - a. Triángulo de trabajo
 - b. Cocina en “U”
 - c. Cocina paralela
3. Las paredes de las cocinas deben poseer un acabado:
 - a. Liso y sin grietas.
 - b. Grueso y con acabados lujosos.
 - c. Sin acabados.
4. Seleccione las áreas de la cocina.
 - a. Recepción – lacado – cocina fría.
 - b. Ventilación – acero inoxidable.
 - c. Instalación de gas – dimensiones.
5. En qué zonas se usa el acero inoxidable.
 - a. Refrigeración
 - b. Repostería
 - c. Producción y cocción caliente.

4.3. TEMA III: HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

4.3.1. HIGIENE DEL ESTABLECIMIENTO Y DEL ALIMENTO

Por razones obvias, en lugares donde los alimentos se manipulan frecuente se debe mantener un alto nivel de higiene en todas las etapas de preparación de los alimentos previo a que sean trasladados a la mesa.

Mantener el espacio limpio no solo es importante, sino que las condiciones sanitarias del restaurante dicen mucho de lo que vemos a simple vista. Cuando hablamos de higiene en restaurantes, no solo nos referimos a mesas y pisos limpios, sino también a áreas invisibles como almacenes, cocinas, etc. Los alimentos utilizables se almacenan en bodegas, por lo que es sumamente importante evitar a toda costa cualquier tipo de contaminación; por no hablar de la importancia de tener una cocina impecable, ya que es allí es donde se procesan los alimentos.

Por lo tanto, el personal de limpieza como el de cocina deben ser los responsables de cumplir con este requisito. Esto no significa solo limpiar con agua y jabón, cada restaurante tiene necesidades específicas que requieren productos químicos de limpieza y equipos específicos para cumplir con un óptimo proceso de higienización. (Ministerio de Turismo [MINTUR], 2012)

La seguridad alimentaria en el nuevo contexto de desarrollo y desigualdad, recibe especial atención en las estrategias preventivas de seguridad nacional. Para ello, sus límites deben definirse en términos de sus tensiones y desequilibrios sociales y regionales internos, así como de sus componentes externos. (Torres, 2003)

Higiene en el restaurante: estructuras

- Los pisos y paredes deben ser impermeables. Es muy importante que el primero también sea antideslizante.
- El diseño del techo debe estar orientado a facilitar la limpieza. Si existen molduras, arcos u otros añadidos, no se debe acumular polvo, que dificultaría el trabajo diario y podría ser fuente de contaminación del servicio.
- Mantener las plagas bien alejados del establecimiento. En los lugares donde se preparan alimentos, es muy importante que no entren insectos. Para ello se

pueden utilizar sistemas como mosquiteras o rejas en las ventanas o sifones.

- En el área de cocina debe ser aislado del pasillo con puertas de cierre automático, ya que cuando el camarero deja el pedido, nadie más que él puede entrar a retirar la comida. Este tipo de sistema evita que entren en nuestras cocinas objetos extraños que puedan contaminar nuestras preparaciones.
- Perfecta colocación y control de los puntos de abastecimiento y desagüe del agua. Para los sistemas de alcantarillado, es importante que tengamos rejillas para mantener alejados a los roedores y otras plagas urbanas. (MINTUR, 2012)

4.3.2. ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) son aquellas enfermedades de carácter infeccioso o tóxico, causadas por agentes (biológicos, químicos o físicos) que penetran al organismo usando como vehículo un alimento. (Organismo Panamericano de Salud [OPS], 2015)

Las ETA pueden ser intoxicaciones o infecciones.

- Infección transmitida por alimentos: se produce por el consumo de alimentos que contengan microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos (ej.: salmonella, virus de la hepatitis A, triquinuela spirallis).
- Intoxicación causada por alimentos: se produce por el consumo de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido, y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque éstos ya no se hallen en el alimento. (MINTUR, 2012)

Las causas comunes de contaminación.

Según (National Restaurant Association [NRAEF], 2006), menciona que generalmente, la contaminación (la presencia de sustancias perjudiciales en los alimentos) es la causa de que algunos alimentos sean peligrosos. Ciertos peligros contra la seguridad de los alimentos son introducidos por los seres humanos o el medio ambiente, mientras otros se presentan de manera natural. Estos peligros se dividen en tres categorías: peligros biológicos, peligros químicos y peligros físicos.

- Los peligros biológicos incluyen algunas bacterias, virus, parásitos y hongos, así como ciertas plantas, setas y mariscos que transportan toxinas

perjudiciales.

- Los peligros químicos incluyen pesticidas, aditivos alimenticios, conservantes, productos de limpieza y metales tóxicos desprendidos de los recipientes, el equipo y los utensilios para cocinar.
- Los peligros físicos consisten en objetos extraños que llegan a los alimentos por accidente, como pelo, suciedad, grapas metálicas y fragmentos de vidrio.

Figura 6

Claves para la inocuidad de los alimentos

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- Lávese las manos después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

¿Porqué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.



Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

¿Porqué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

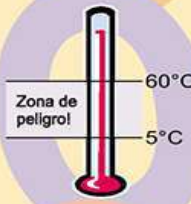


Cocine completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- Hervia los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros
- Recaliente completamente la comida cocinada

¿Porqué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios muestran que cocinar el alimento tal que todas las partes alcancen 70°C (158°F), garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

¿Porqué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Bajo los 5°C (41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patológicos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F).



Use agua y materias primas seguras

- Use agua tratada para que sea segura
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento

¿Porqué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos que reducen el peligro.

Conocimiento = Prevención



Inocuidad de Alimentos
Organización Mundial de la Salud

Nota. Inocuidad alimentaria. Tomado de Inocuidad de Alimentos, Organismo Mundial de la Salud.

4.3.3. HACCP

Según (OPS, 2015), menciona que el objetivo del sistema HACCP es identificar los peligros relacionados con la seguridad del consumidor que puedan ocurrir en la cadena alimentaria, estableciendo los procesos de control para garantizar la inocuidad del producto, donde en cada etapa del proceso, se observan los errores que pueden ocurrir, sus causas probables y sus efectos, para entonces establecer el mecanismo del control, de lo cual se manejan 7 principios para su análisis.

- Principio 1: Realizar un análisis de peligros e identificar las medidas preventivas respectivas.
- Principio 2: Determinar los puntos críticos de control.
- Principio 3: Establecer límites críticos.
- Principio 4: Establecer un sistema de control para monitorear el PCC.
- Principio 5: Establecer las acciones correctivas a ser tomadas, cuando el monitoreo indique que un determinado PCC no está bajo control.
- Principio 6: Establecer procedimientos de verificación para confirmar si el sistema HACCP está funcionando de manera eficaz.
- Principio 7: Establecer documentación para todos los procedimientos y registros apropiados a esos principios y su aplicación.

NOTAS IMPORTANTES:



- 1) Hay que tener una higiene óptima en el área de trabajo, en los insumos o materias primas y en los utensilios, debido a que debemos salvaguardar la salud de los comensales.

AUTOEVALUACIÓN 3

Escoja de entre las alternativas que se presentan, la opción correcta:

1. Las sopas y guisos deben alcanzar la siguiente temperatura.
 - a. 10° C
 - b. 25°C
 - c. 75°C



2. Los huevos deben tener una temperatura ambiente y de cocción de:
 - a. $2^{\circ}\text{C} - 15^{\circ}\text{C}$
 - b. $5^{\circ}\text{C} - 63^{\circ}\text{C}$
 - c. $7^{\circ}\text{C} - 50^{\circ}\text{C}$
3. En que temperatura el crecimiento bacteriano se hace más lento.
 - a. 8°C
 - b. 7°C
 - c. 5°C
4. Que parásitos producen la infección.
 - a. Salmonella
 - b. Rotavirus
 - c. Hepatitis A
 - d. Todas las anteriores.
5. Qué valor de PH tienen los alimentos favorables.
 - a. 4.6 y 7.0
 - b. 3.6 y 6.0
 - c. 2.6 y 5.0

4.4. TEMA IV: GLOSARIO DE COCINA

4.4.1. TIPOS DE CORTES

Los cortes de cocina son las diferentes maneras de cortar con un cuchillo los alimentos cada corte produce una porción de comida estandarizado, y existen formas concretas para sostener el cuchillo y cortar los alimentos rápida y profesionalmente.

TIPOS DE CORTES

- Tourné: Darle la vuelta a una verdura (tourner en francés) requiere una serie de cortes que la recortan y le dan forma al mismo tiempo. Su forma puede asemejarse a la de un barril o redondear. Toma mucho tiempo por ser uno de los cortes más difíciles y precisos.
- Large dice: Trozos grandes también se puede utilizar para ensartar y asar a la parrilla, o en ocasiones para frituras.
- Medium dice: Se utilizan para guisos, sopas, estofados y salsas.
- Small dice: Se utilizan en salsas más suaves, más refinados, guisos, Curry, estofados o en recetas de carne como albóndigas o pastel de carne.
- Brunoise: se utiliza fundamentalmente para verduras y frutas, y se logra formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm. de grosor.
- Fine brunoise: empleado en aderezos se indica con la denominación "Brunoise fino", por ejemplo: el aderezo de cebolla.
- Batonnet: Bastón es un corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo, por 1 cm. de ancho, que se utiliza principalmente en las papas fritas y otras verduras (por ejemplo, la zanahoria), para prepararlas como guarnición.
- Julienne: Juliana es una técnica de corte de verduras por la cual se obtienen tiras alargadas y finas, de aproximadamente 6 centímetros de largo.
- Fine julienne: Técnica de cortar un alimento, generalmente verduras, en tiras finas.
- Chiffonade: Las tiras de la chiffonade son mucho más finas. Se utiliza para picar hierbas hierbas, verduras de hoja, y otros ingredientes que se deben cortar en tiras muy finas.
- Paysanne & Fermière: Los cortes a la campesina (paysanne) y a la granjera (fermière) se usan en general en platos de sabor rústico o casero. Cuando se emplean en platos tradicionales o regionales, la forma irregular o curva de la legumbre debe verse en el corte final. Sin embargo, es importante que los trozos

tengan el mismo grosor para que su cocción sea uniforme.

- Rondelle: Los redondeles o rondelles son los cortes transversales de una verdura de forma cilíndrica como las zanahorias. La forma redonda básica se puede variar cuando se hace un corte diagonal lo cual produce un disco oval o alargado, o cuando se corta a la mitad para hacer medias lunas. (Casanovas & López, 2011)

Figura 7
Tipos de cortes



Nota. Tipos de cortes y sus medidas. Tomado de CAMARA INTERNACIONAL D'GASTRONOMIA, 2018.

NOTAS IMPORTANTES:



- 1) El correcto uso de cortes, y técnicas de cocina, hacen que los productos y preparaciones salgan en excelentes condiciones, para la satisfacción del cliente.



AUTOEVALUACIÓN 4

Escoja de entre las alternativas que se presentan, la opción correcta:

1. Este corte se utiliza para preparar verduras estilo chino y platos asiáticos.
 - a. Cubos o dados
 - b. Paysanne
 - c. Diagonal o sesgado.
- 2.Cuál es la medida del corte Bâtonnet.
 - a. 5 a 6cm
 - b. 4 a 5cm
 - c. 6 a 7cm
3. El small dice se usa para:
 - a. Ensaladas
 - b. Guisos
 - c. Para la parilla
4. El método de cocción pecheado se usa para:
 - a. Pescados – huevos
 - b. Carnes duras – hortalizas
 - c. Aves – carnes
5. A que fenómeno pertenece lo siguiente: durante la cocción se forma una costra en el alimento que hace que los nutrientes permanezcan dentro.
 - a. Mixta
 - b. Expansión
 - c. Concentración.

4.5. TEMA V: BASES DE LA COCINA

4.5.1. LOS FONDOS BÁSICOS

Un fondo es un caldo enriquecido y concentrado con antelación, con el fin de realzar los sabores y el color respetando los suyos originales, para servir de base a otra elaboración. (Robuchon, 2008)

Tabla 1

Tipos de fondos utilizados en cocina

TIPOS	PREPARACIÓN	IMAGEN
Fondo claro (ave)	Mirepoix – Agua – Huesos de aves	
Fondo oscuro (res)	Mirepoix – Agua – Huesos de res	
Fumet (pescado)	Mirepoix – Agua – Huesos de pescado	
Nage (vegetales)	Mirepoix – Agua	
Fondo de mariscos	Cascaras de mariscos - Agua	

Nota. Ingredientes para la elaboración de los distintos fondos utilizados en cocina. Extraído del libro Tout Robuchon, 2008.

4.5.2. LAS SALSAS

Las salsas son los complementos indispensables de numerosos platos. Pueden ser calientes o frías (mayonesas, vinagretas...). Su conocimiento le permitirá elaborar estos platos cuando quiera, para acompañar carnes, pescados, ensaladas, etc., de su elección. (Robuchon, 2008)

Según (Wilson, 2000), manifiesta que las salsas madre son seis preparaciones básicas que se utilizan para realizar otras salsas que pertenecen al repertorio clásico francés.

Esta clasificación consiste en seis salsas:

- **Salsa española:** fondo oscuro y roux oscuro
- **Salsa velouté:** fondo claro y roux
- **Salsa bechamel:** leche, mantequilla y roux
- **Salsa holandesa:** mantequilla, yema de huevo y jugo de limón o vinagre
- **Salsa mayonesa:** aceite, huevo y jugo de limón o vinagre
- **Salsa pomodoro:** jitomate

NOTAS IMPORTANTES:



- 1) Los fondos son preparaciones que concentran aroma, sabor y color, a base de los ingredientes con los que lo elaboran, y se los usa como los cubos Maggiori de la actualidad.

AUTOEVALUACIÓN 5

Escoja de entre las alternativas que se presentan, la opción correcta:

1. Para elaborar los fondos blancos se necesita:
 - a) Huesos de res
 - b) Carne de ave – verduras – aromatizantes
2. A quien se le conoce como “el arquitecto de la comida francesa”
 - a) Paul Bocuse
 - b) Guillaume Tirel
 - c) Antonin Carême
- 3.Cuál de las siguientes salsas es una salsa fría.
 - a) Bechamel
 - b) Española
 - c) Alemana
4. Con que ingredientes se elabora el pomodoro
 - a) Roux – fondo blanco
 - b) Jitomate
 - c) Leche – mantequilla – roux
5. Que derivaciones se obtiene de la salsa holandesa
 - a) Muselina – mikado – bernesa
 - b) Poulette – supreme – normanda

4.6. TEMA VI: CONOCIMIENTO DE MATERIAS PRIMAS

4.6.1. TIPOS DE CARNES

(Gutierrez, 2014), menciona que “Existe una clasificación primaria que divide a la carne en carne roja y carne blanca. Se trata de la división más popular a la hora de diferenciar las carnes que existen en nuestros mercados.

- **Carne roja:** Se entiende por carne roja aquella que proviene de mamíferos, como puede ser la carne de res, de caballo o la que proviene de la caza, como el jabalí o el venado. También existen algunas excepciones que incluyen ciertos tipos de ave como carne roja, como la perdiz o el faisán. Por normal general, se entiende que es un tipo de carne menos saludable que la carne blanca, ya que contiene una mayor cantidad de purinas, que una vez en el organismo se transforman en ácido úrico.
- **Carne blanca:** Por otra parte, la carne blanca es aquella que no proviene de mamíferos, sino de animales de dos patas, principalmente del pollo y el pavo. Esto tiene alguna excepción, ya que la carne de conejo se considera carne blanca y la de avestruz, carne roja. Suele tener mejor fama que la carne roja, debido a que se considera que es más ligera y más sana, ya que tiene una menor presencia de grasas.

Más allá de la clasificación anterior, existe aquella que divide los tipos de carne por su origen animal. Cada una de estas carnes cuenta con propiedades específicas que las convierten en únicas a la hora de incluirlas en la dieta.”

4.6.2. TIPOS DE ESPECIAS

Los diferentes tipos de especias son semillas obtenidas de frutas, brotes cerrados de flores individuales, raíces, cortezas o bayas. Algunos son suaves, como la canela o la nuez moscada, o ácidos, como la pimienta, el jengibre o el clavo. Al cocinar, su sentido del olfato y el gusto juegan un papel importante en la determinación. (Lambert, 1993)

Figura 8
Temperaturas internas de la carne



Nota. Temperaturas internas de la carne. Tomado de Sociedad Mexicana de Parrilleros [SMP] – Grill Master Vol. 1

NOTAS IMPORTANTES:



- 1) Lo importante en la composición o elaboración de un plato, es el reconocimiento de la materia prima, esto hace que el producto final sea excelente.

AUTOEVALUACIÓN 6

Escoja de entre las alternativas que se presentan, la opción correcta:

1. A qué tipo de verduras pertenece los cardos y espárragos.
 - a) Verduras de hoja
 - b) Verduras de yema
 - c) Verduras de tallo



2. ¿Qué vitaminas absorben las grasas?
 - a) A – B – E
 - b) C – A – K
 - c) A – D – E – K
3. ¿Qué tipo de grasas se encuentra en el aceite vegetal?
 - a) Grasas saturadas
 - b) Grasas insaturadas
 - c) Grasas Trans
4. ¿En qué alimentos se pueden encontrar las grasas mono insaturadas?
 - a) Frutos secos – aceites vegetales
 - b) Embutidos – frutas
 - c) Mantequilla – aceite de coco
5. ¿A qué tipo de carbohidrato pertenece la sacarosa, lactosa, maltosa y cebiosa?
 - a) Oligosacáridos
 - b) Disacáridos
 - c) Monosacáridos

4.7. TEMA VII: MÉTODOS DE COCCIÓN

4.7.1. MÉTODOS DE COCCIÓN

(Robuchon, 2008) manifiesta que “Las cocciones se adaptarán a la composición y a la naturaleza de cada uno de los alimentos. Permitirán, por su parte, convertir en asimilables ciertos productos alimentarios. Por ejemplo, la patata no se puede comer cruda. Otras, como las morillas, pueden incluso ser peligrosas crudas. Lo mejor es conocer y dominar estas técnicas para poder adaptarlas a los modos de cada cual.”

En el libro de (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011) mencionan a continuación, que encontraremos distintos métodos de cocción por el medio en el que se realiza:

1. Cocción en medio seco,
2. Cocción en medio líquido o húmedo,
3. Cocción en medio graso
4. Cocción mixta o combinada (agua y grasa)

Cocción en seco, cocción en medio aéreo o por concentración

- **En parrilla:** La parrilla es la técnica culinaria que consiste en cocinar los alimentos sobre las llamas, brasa se hace usando generalmente madera o carbón queda el sabor distintivo a los alimentos. En parrilla se pueden cocinar pollo, carne, salchichas, chorizos, entre otros que van muy bien con esta técnica de cocción. Adicionalmente mientras se van asando nuestros alimentos podemos irlos bañando con alguna salsa para evitar que pierda agua el alimento en el proceso y darle un mejor sabor.
- **Papillot:** es el proceso empleado para cocinar que consiste en el uso de papel aluminio u otras para conservar mejor los jugos del alimento, mientras se cocina a temperatura media.
- **Al horno:** Consiste en el uso de un horno generalmente eléctrico o a gas, se ponen a cocinar los alimentos a una temperatura entre 100 y 250 Grados Celsius y dependerá del alimento a cocinar y su tamaño el tiempo que deberá estar en el horno y la temperatura correcta para evitar que se queme o pegue en la bandeja. Una técnica muy usada es untar con aceite o grasa la bandeja para evitar que se adhieran trozos de comida a las bandejas usadas en el horno, es propio el uso de los hornos para hacer todo tipo panes, pasteles, ponqués,



aunque también se pueden hacer diversas recetas como lasaña, pollo, carnes entre otros alimentos.

- Concentración: La brusca exposición del alimento al calor provoca la coagulación parcial o total de las proteínas, la caramelización de los azúcares (glucosa, fructosa, sacarosa, polisacáridos) generando en muchos casos la reacción de Maillard. Las propiedades del alimento se preservan en su mayoría en el interior de este.

Técnicas de cocción medio líquido húmedo.

- Escaldar: Escaldar es introducir por un periodo corto de tiempo el alimento en agua hirviendo y después pasarlo por agua fría.
- Hervir: La cocción del alimento se hace al sumergirlo en agua o caldo, se puede partir de agua fría en donde se pone a cocinar el agua junto con el alimento, también se puede realizar partiendo con agua caliente y luego se agrega el alimento a cocinar ello para evitar sobre cocción.
- Escalfar: Escalfar es cocinar un alimento en cualquier tipo de líquido, por debajo de los 100 grados o su punto de ebullición. Algunos alimentos que pueden preparar con esta técnica son algunos pescados y carnes, deberá ser precisa la cocción para que no se pierdan los nutrientes de la comida.
- Cocción en medio graso: Este método de cocción consiste en el uso aceites y grasas para ejecutar el proceso de cocción, algunos ejemplos de este método son los alimentos fritos, salteados, rehogados.

Técnicas de cocción en medio graso

- Salteado: El salteado es una técnica culinaria en la que se cocinan los alimentos a fuego alto, usando una pequeña cantidad de grasa y en sartenes grandes, es vital ayudar revolviendo constantemente los alimentos en el sartén para evitar que se quemen además de que queden deliciosos.
- Rehogado: Técnica culinaria a base de poco aceite o grasa, los alimentos se deben poner a fuego lento sin que se alcancen a dorar. El propósito principal es que los alimentos tomen algo de grasa y pierdan un poco de agua para luego adicionar algún tipo de caldo, salsas u otros ingredientes y poder terminar una receta.
- Fritura: La fritura es la cocción de un alimento al sumergirlo en aceite o grasa caliente, es una forma rápida de cocinar, el alimento puede estar crudo o previamente cocinado. Para un mejor resultado de la fritura se recomienda usar aceite de oliva, porque no es tan absorbente para la comida a cocinar y además puede resistir mejor altas temperaturas.

Técnicas de cocción mixta

- Cocción mixta o combinada: Los métodos de cocción mixtos son aquellos en donde se combinan los métodos de cocción secos y los métodos de cocción húmedos. En el proceso del braseado intervienen tres conductores de calor: el líquido, la grasa y el vapor.
- Braseado: Sistema de cocción en el cual primero se dora la pieza y posteriormente se termina de cocinar en un medio acuoso, generalmente vino y verduras (bresa) y en el horno. Utilizado generalmente en piezas grandes.
- Estofado: Se cocina el género a estofar en un medio graso y acuoso simultáneamente previo dorado del género o no. Esta cocción puede ser en el horno, hervido o en olla a presión. Utilizado generalmente en piezas pequeñas o trozos.

4.7.2. TEMPERATURAS

Figura 9
Temperaturas para cocción



Nota. Temperaturas para los tipos de cocción. Tomado de Sociedad Mexicana de Parrilleros [SMP] – Grill Master Vol. 1

NOTAS IMPORTANTES:

- 1) El correcto uso de técnicas de cocina, hacen que los productos y preparaciones salgan en excelentes condiciones, para la satisfacción del cliente.

AUTOEVALUACIÓN 7

Escoja de entre las alternativas que se presentan, la opción correcta:

1. Dentro de la cocción de medio aéreo se encuentra
 - a) Baño maría
 - b) Marinar
 - c) En parrilla
2. Qué tipo de cocción no debe tener contacto con el medio líquido
 - a) Concentración
 - b) Vapor
 - c) Asado a la sal
3. Cuantas técnicas de cocción en medio graso existe
 - a) 1
 - b) 7
 - c) 3
4. A que procedimiento pertenece el siguiente enunciado: consiste en sumergir los alimentos en harina y luego en huevo para posteriormente fritar.
 - a) Empanado
 - b) Rebozado
 - c) Enharinado
5. Que temperatura se debe tener al saltear los alimentos.
 - a) 220°C – 250°C
 - b) 140°C – 160°C
 - c) 140°C – 220°C

4.8. TEMA VIII: CREACIÓN DE MENÚS Y RECETAS ESTANDAR

4.8.1. QUÉ ES UN MENÚ

Idealmente, el menú debe ser el primer elemento creado, cuando se crea o inicia un negocio de alimentos, ya que todos los demás aspectos que componen el negocio fluyen desde esa primera decisión. El menú lo determina todo, desde el grado de equipamiento de la cocina o la especialización laboral hasta el diseño interior del salón. (Martini, 2013)

Tabla 2
Tipos de menús

MENÚ	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Menú fijo: Es un listado de preparaciones que se repiten semana a semana (el periodo puede ser mayor), son sencillas y de bajo costo.	- Menos adiestramiento. - Reduce el trabajo - Toma poco tiempo para planificarlo - Mayor variedad en las preparaciones.	- Aburrido - Inflexibilidad para ajustes - Limitaciones de mercado
Menú cíclico: Son menús preparados para abarcar determinado periodo de tiempo: un mes, 3 meses, etc., consta de un número establecido de menús para un determinado establecimiento, tales como restaurante industrial, cafetería, hospital, comedor de ejecutivos.	- Da tiempo para una buena planificación de la producción. - Posibilidad de controlar los costos - Elimina el aburrimiento	- Aburrimiento si el ciclo ha sido mal diseñado. - Requiere de mayores conocimientos gastronómicos. - Es mayor el stock de materias primas que el menú fijo
Menú variable: Es un tipo de menú en que no existe un patrón de repetición, cada semana es diferente a la otra. Las preparaciones no deberían repetirse durante el mes a menos que el cliente lo solicite expresamente. Este menú se utiliza en colegios privados, casinos. etc.	- Permite ofrecer preparaciones en variedad ilimitada. - Se pueden realizar fácilmente cambios diarios o de temporada	- Aumento de los costos. - Aumento del stock de mercadería. - Difícil control de stock.

Menú concertado: Es aquél que se caracteriza porque tanto su composición y precio es fijado de común acuerdo.

- El cliente queda muy conforme con la posibilidad de elegir su menú
 - Aumentan las ventas del establecimiento.
 - Mejora la imagen del restaurante, casino u hotel.
 - Permite un desarrollo técnico mayor en el personal,
- Requiere de mayor cantidad de personal y mayor equipamiento.
 - El personal debe ser capacitado y tener experiencia en gran variedad de preparaciones.
 - Se necesitará más tiempo para la elaboración de las preparaciones

Menú de degustación: Este tipo de menú largo y estrecho últimamente implantado en restaurantes de última categoría, con el fin de que el cliente pruebe un buen número de platos generalmente considerados como especialidades de la casa, por un precio razonable, sin tener que padecer los efectos de una digestión pesada.

- incitando a la capacitación gastronómica
- Permite una mayor creatividad del personal de cocina, por el tipo de preparaciones que realizan
- Requiere de mayor cantidad de stock de materias primas.
- Puede ser de mayor costo si no es bien planificado.

Nota. Explicación de los tipos de menús aplicados a un restaurante. Tomado de Ingeniería del Menú. Herramienta para aumentar la rentabilidad del negocio gastronómico, 2013.

4.8.2. QUÉ ES UNA RECETA ESTANDAR DE PRODUCCIÓN

La receta estándar son recetas para preparar alimentos o bebidas. Enumera los ingredientes, las cantidades de cada uno, los procedimientos de cocción específicos, el tamaño de las porciones, el equipo necesario para dividir y decorar, y toda otra información sobre la cocción. También se pueden detallar los valores unitarios y totales que maneja el plato, junto con sus costos varios y precio de venta al público. (Martini, 2007)

CHEF TEAM RECETARIOS			
RECETA ESTÁNDAR #			
		Porción Estándar:	No-PAX:
COSTO DE UNIDAD DE MEDIDA	porción	Costo porción	FOTO
			FOTO
COSTO M.P.		0	TIEMPO PREPARACIÓN (en minutos) FRÍA ☐ CALIENTE ☒ 5 15 20 30 45 60 GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐ INSTRUMENTACIÓN OBSERVACIONES
COSTO VENTA		0	

Alumno:

NOTAS IMPORTANTES:



- 1) La creación y elaboración de menús es la parte fundamental de la tipología que debe tener un restaurante, y así poder seguir creciendo.

AUTOEVALUACIÓN 8

Escoja de entre las alternativas que se presentan, la opción correcta:

1. Para elaborar el menú se debe tener en cuenta:
 - a) Los ingredientes – presentación
 - b) Precios – normas gastronómicas
 - c) Presentación – economía – normas gastronómicas
2. El precio del menú es:
 - a) Variable y se debe pagar al final
 - b) Fijo y se debe pagar con antelación



- c) Ninguna de las anteriores.
-
- 3. Cuantos platos se puede seleccionar en el menú sencillo
 - a) 3
 - b) 1
 - c) 2
 - 4. La receta estándar sirve para:
 - a) Saber cómo preparar y montar algún plato.
 - b) Saber el costo real de los platos
 - c) Todas las anteriores.

5. ACTIVIDADES

Act.1 Con la finalidad de profundizar los conocimientos teóricos se ve pertinente la realización de la siguiente práctica:

Código de práctica **LDL**: Limpieza y desinfección del laboratorio para la correcta HIGIENE DEL ESTABLECIMIENTO, en esta actividad usted realizará la “Higienización de un establecimiento para evitar contaminaciones a la hora de trabajar”.

Act.2 Con la finalidad de profundizar los conocimientos teóricos se ve pertinente la realización de la siguiente práctica:

Código de práctica **CMP**: Cortes a la materia prima para las correctas TÉCNICAS DE CORTES, en esta actividad usted realizará la “Práctica sobre los diferentes tipos de cortes utilizados en cocina”.

Act.3 Con la finalidad de profundizar los conocimientos teóricos se ve pertinente la realización de la siguiente práctica:

Código de práctica **CC**: Cocina clásica para la correcta práctica de FONDOS Y SALSAS MADRES, en esta actividad usted realizará la “Preparación de técnicas clásicas de cocina, que sirven como base de distintas preparaciones”.

Act.4 Con la finalidad de profundizar los conocimientos teóricos se ve pertinente la realización de la siguiente práctica:

Código de práctica **PPM**: Producción de platos y menús para la correcta elaboración de RECETAS ESTÁNDAR, en esta actividad usted realizará la “Elaboración de distintos platos, aplicando técnicas, temperaturas y normas de inocuidad”.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Casanovas, A., & Lopez, E. (2011). *Larousse gastronomique en español*. Paris: Larousse.
- del Pozo, C. (01 de Marzo de 2013). *Procesos Culinarios*. *Procesos Culinarios*. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Gallego, J. (2012). *Gestión de alimentos y bebidas para hoteles, bares y restaurantes*. Madrid: Paraninfo.
- Gutierrez, A. (2014). *Grill Master Vol. 1*. México: SMP.
- Gutierrez, C. (2012). *Historia de la gastronomía*. México: Red Tercer Milenio.
- Hule & Mantel (14 de Octubre de 2020). *Historia de la cocina*. Obtenido de Hule & Mantel: https://www.huleymantel.com/menu-dia/historia-de-la-cocina-pilares-de-una-evolucion-que-hoy-es-fenomeno-de-masas_7360_102.html
- Lambert, E. (1993). *Enciclopedia de especias, condimentos y plantas aromáticas*. Madrid: Raices.
- Lemoine, F., Reyes, I., Chávez, R., & Carvajal, G. (2018). *Hoteles: manual de servicios*. Manabí: Mar Abierto.
- Martini, A. (2007). *Ingeniería de Menú. Método de optimización para la operación gastronómica*. Buenos Aires: FEHGRA.
- Martini, A. (2013). *Ingeniería del Menú. Herramienta para aumentar la rentabilidad del negocio gastronómico*. Buenos Aires: FEHGRA.
- Ministerio de Turismo, M. (2012). *Manual de administrador/a de restaurantes*. Quito: ADS Services.
- Ministerio de Turismo, M. (2012). *Manual de Seguridad Alimentaria*. Quito: ADS Services.
- Monroy, P., & Martinez, G. (2012). *Introducción a la historia de la gastronomía*. México: Editorial Limusa S.A.
- Myhrvold, N., Young, C., & Bilet, M. (2011). *Modernist Cuisine - El arte y la ciencia de la cocina*. Madrid: Taschen.
- National Restaurant Association, N. (2006). *Información esencial de ServSafe*. Chicago: National Restaurant Association.
- Organismo Panamericano de Salud. (04 de Mayo de 2015). *Enfermedades transmitidas por los alimentos*. Obtenido de Organismo Panamericano de Salud: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10832:2015-sistema-haccp&Itemid=41431&lang=es#gsc.tab=0

- Puyuelo, J., Montañés, J., Garmendia, J., & Sanagustín, M. (2017). *Introducción a la historia de bares y restaurantes: principales hitos bajo una perspectiva gastronómica. España: Fecoga.*
- Robuchon, J. (2008). *Tout Robuchon*. Perrin: RBA Libros, S.A.
- Sánchez, C. (2019). Cocinando Historia: Gastronomía y transición cultural a orilla del estrecho del de Gibraltar en épocas Tardopúnica y Romana. *Antesteria No 8*, 60.
- Torres, F. (2003). *Seguridad Alimentaria: Seguridad Nacional*. México: Plaza y Valdes.
- Wilson, A. (2000). *Salsas y Aliños*. Australia: Könemann.

7. GLOSARIO

Actitud: Disposición de ánimo manifestada exteriormente.
Competencia: Capacidad de desarrollar y aplicar conocimientos, habilidades y actitudes en el desempeño del trabajo en la solución de problemas para generar los resultados esperados. **Conocimiento:** Noción, idea, información, es el saber.

Bouquet garní: Es un pequeño ramo de hierbas envueltas en puerro, atadas con pita y se puede componer de las siguientes hierbas: ramitas de tomillo, hojas de laurel, perejil, cilantro, albahaca, orégano, romero, eneldo, hojas de apio, salvia, entre otras. El bouquet garní se usa para dar sabor y aroma distinto a sopas, cremas o salsas.

Cebolla brulé: es una cebolla cortada a lo ancho quemada de ambos lados y se utiliza para oscurecer las salsas con la caramelización hecha con la quemada. (se utiliza para fondos, salsas y consomé).

Cebolla piqué: es una cebolla que usamos básicamente en salsas blancas como bechamel para no dar color y solo dar sabor en la misma salsa. Para preparar una cebolla piqué necesita media cebolla cortada a lo largo con tres clavos y una pieza de laurel dentro de una incisión en la cebolla.

Ciclo: Período de tiempo en donde el consumidor tiene un comportamiento predefinido. **Cliente especial:** Todo cliente que puede necesitar de un trato diferenciado, cliente importante, con necesidades especiales y con discapacidad.

Competencia: Capacidad de desarrollar y aplicar conocimientos, habilidades y actitudes en el desempeño laboral en la solución de problemas para cumplir con los requisitos establecidos.

Conocimiento: Noción, idea, información, es el saber.

Elementos de competencia: Nociones básicas de desempeño y los respectivos criterios y evidencias necesarios para la ocupación.

Enología: Ciencia que trata de la producción, conservación y consumo de vinos. **Espirituosos:** Denominación que se aplica a los aguardientes.

Estacionalidad: Temporada definida de demanda de mercado para consumo de bienes o servicios. Ciclos variables de demanda. Existencia (stock). Existencia de productos en almacenamiento bajo los parámetros y las políticas

mínimas y máximas de provisión requeridas, de acuerdo a los consumos realizados en un período determinado de tiempo.

Existencia (stock): Existencia de productos en almacenamiento bajo los parámetros y las políticas mínimas y máximas de provisión requeridas, de acuerdo a los consumos realizados en un período determinado de tiempo.

Habilidad: Es la destreza de una persona para realizar una tarea, es el saber hacer. **Hospitalidad:** Industria que incluye todos los negocios relacionados a servicios hospitalarios: hoteles, hosterías, hostales, hospitales, clínicas, entre otros.

Hospitalidad: Industria que incluye todos los negocios relacionados a servicios hospitalarios: hoteles, hosterías, hostales, hospitales, clínicas, entre otros.

Ocupación: Actividad diferenciada caracterizada por un conjunto articulado de funciones, tareas y operaciones, que constituyen las obligaciones atribuidas al trabajador, destinadas a la obtención de productos o prestación de servicios.

Restauración: Actividades relacionadas con la producción y servicio de alimentos y bebidas.

Resultados esperados: Conjunto mínimo de actividades que componen una ocupación laboral.

Seguridad alimenticia: Normas de seguridad y manipulación de alimentos que incluye estándares y procesos en compras, recepción, almacenamiento, producción, despacho, servicio, y manipulación de desechos y desperdicios.

8. SOLUCIONARIO

AUTOEVALUACIÓN 1

PREGUNTA	RESPUESTA
El condimento Garum es creado a base de tripas de cerdo fermentado.	Falso
El autor del libro “de recoquinari” es Apicius	Verdadero
Dentro de la revolución de la cocina Auguste Scoffier aportó: permanecer en lugares subterráneos.	Falso
Los primeros hombres cocinaban por la necesidad de comer	Verdadero
El primer ciclo creado por hombres primitivos consiste en comer – cocinar – cultivar – criar.	Verdadero

AUTOEVALUACIÓN 2

PREGUNTA	RESPUESTA
En triángulo de trabajo consiste	c) conectar las principales zonas de trabajo a través de distancias cómodas
Requiere grandes espacios porque si no resultan un poco agobiantes	b) cocina en “U”
Las paredes de las cocinas deben poseer un acabado	a) liso y sin grietas
Seleccione las áreas de la cocina	Recepción – lavado – cocina fría.
En qué zonas se usa el acero inoxidable	Producción y cocción caliente

AUTOEVALUACIÓN 3

PREGUNTA	RESPUESTA
Las sopas y guisos deben alcanzar la siguiente temperatura	c) 75°C
Los huevos deben tener una temperatura ambiente y de cocción de:	b) 5°C – 63°C
A que temperatura el crecimiento bacteriano se hace más lento	c) 5°C
La infección sucede por los siguientes parásitos o bacterias	d) todas las anteriores
Qué valor de PH tienen los alimentos favorables	a) 4.6 y 7.0

AUTOEVALUACIÓN 4

PREGUNTA	RESPUESTA
Este corte se utiliza para preparar verduras estilo chino y platos asiáticos	c) diagonal o sesgado
Cuál es la medida del bâtonnet	c) 6 a 7 cm
El small dice se usa para:	b) guisos
El método de cocción pecheado se usa para	a) pescados – huevos
A que fenómeno pertenece lo siguiente: durante la cocción se forma una costra en el alimento que hace que los nutrientes permanezcan dentro	c) concentración

AUTOEVALUACIÓN 5

PREGUNTA	RESPUESTA
Para elaborar los fondos blancos se necesita	b) Carne de ave – verduras – aromatizantes
A quien se le conoce como el arquitecto de la comida francesa	c) Antonin Carême
Cuál de las siguientes es una salsa fría	c) alemana
Con que ingredientes se elabora el pomodoro	b) jitomate

Que derivaciones se obtiene de la salsa holandesa	a) muselina – mikado – bernesa
---	--------------------------------

AUTOEVALUACIÓN 6

PREGUNTA	RESPUESTA
A qué tipo de verduras pertenecen los cardos y espárragos	c) verduras de tallo
Que vitaminas absorben las grasas	c) A – D – E - K
Qué tipo de grasas se encuentra en el aceite vegetal	b) insaturadas
En que alimentos se pueden encontrar las grasas mono insaturadas	a) frutos secos – aceites vegetales
A qué tipo de carbohidrato pertenece la sacarosa- lactosa –maltosa – cebiosa	b) disacáridos

AUTOEVALUACIÓN 7

PREGUNTA	RESPUESTA
Dentro de la cocción de medio aéreo se encuentra	c) en parrilla
Qué tipo de cocción no debe contacto con el medio liquido	b) al vapor
Cuantas técnicas de cocción en medio graso existen	c) 5
A que procedimiento pertenece el siguiente enunciado: consiste en sumergir los alimentos en harina y luego en huevo para posteriormente freír.	b) rebozado
Que temperatura se debe tener al saltear los alimentos	b) 40°C – 220°C

AUTOEVALUACIÓN 8

PREGUNTA	RESPUESTA
Para elaborar el menú se debe tener en cuenta	c) presentación- economía – normas gastronómicas
El precio del menú es	b) fijo y se debe pagar con antelación
Cuántos platos se puede seleccionar en el menú sencillo.	b) 1
La receta estándar sirve para	c) todas las anteriores.



ISBN: 978-9942-44-218-5

