

Examen extraordinario de cocina

Chef Gabriel Cámara Ek



D: C. 60 No. 106, Loma
Bonita, 97205, Mérida, Yuc.
T: 9999 429370 Ext. 000
cum.edu.mx



Apreciable estudiante:

A continuación, te presento un temario, mismo que será de apoyo para que lleves a cabo con éxito tu examen extraordinario del club de cocina.

Será importante que te presentes a tiempo la fecha que se te solicita, puesto que deberás completar las actividades con éxito antes de finalizar el tiempo asignado.

Así mismo, es necesario que te presentes con la disposición de presentar tu examen escrito.

Quedo atento a cualquier duda que pueda surgir entorno a la aplicación del examen extraordinario y al presente temario.

Deseando que te encuentres teniendo un buen día, me despido.

Chef Gabriel Cámara Ek.

Centro Universitario Montejo

Academia de clubes culturales

Club de cocina

TEMA 1. Cocina saludable



“La cocina debería ser una asignatura obligatoria, comemos tres veces al día. Nos repercute a nivel de la salud a nivel cultural, a nivel intelectual incluso”



¿Qué es la cocina saludable?



Cocinar de manera saludable no es solo lo que come; sino cómo se prepara la comida. La cocina saludable consiste en usar sustitutos y técnicas para preparar comidas deliciosas y nutritivas. Para comer de manera saludable, no tiene que renunciar a sus comidas favoritas; solo tiene que cambiar los ingredientes y los métodos de cocinarlos. Hay una variedad de técnicas de cocina y sustitutos saludables disponibles para ayudarte a preparar comidas deliciosas y buenas.

Sustitutos saludables

Comer de manera saludable no significa evitar tus comidas favoritas. Puedes cambiar las recetas que tanto te gustan y seguir disfrutándolas, a la vez que mejora su nutrición. Una manera rápida y sencilla de cambiar sus comidas es agregar hierbas y especias en lugar de grasas. También puede reemplazar ingredientes menos nutritivos con sustitutos más saludables. Esta es una manera sencilla de hacer que sus recetas tengan buen sabor y sean saludables.



Sustitutos

Leche entera - leche descremada

Huevos enteros - claras de huevo

Mayonesa - crema acida Arroz blanco- arroz integral



Técnicas de cocina

No todos los métodos de cocina son iguales. La mejor manera de cocinar depende del tipo de alimento (verduras, carnes,) que está cocinando. Al preparar los alimentos, evite el uso de grasas (aceites, mantequilla, margarina y otras grasas sólidas); en su lugar, use agua lo más que pueda.

A continuación, hay algunas de las técnicas más saludables para preparar tipos específicos de alimentos.

- Al vapor: una manera rápida y fácil de preservar los nutrientes cuando cocina verduras frescas o congeladas.
- Al horno: buena para hacer muchos tipos de alimentos, entre ellos, carnes, aves, pescado y papas. Usar un poco de aceite de oliva extra virgen y algunas especias dará gran sabor a estos alimentos.
- Salteado: una magnífica alternativa a la cocina al vapor. Usar pequeñas cantidades de grasa (aceite de oliva o de canola) da a las verduras un buen sabor además de nutrientes.
- Sofrito: una manera saludable de cocinar verduras, carnes y granos en una sartén y que utiliza una pequeña cantidad (de 1 a 2 cucharadas) de aceite de oliva o de canola.

- A la parrilla: perfecto para cocinar carnes, aves y pescado. Los cortes magros son más saludables y evitan las llamas y la carbonización.
- Asado: una manera sabrosa y saludable de preparar varias verduras, carnes y aves.



Proteínas

Los alimentos más ricos en proteínas son los de origen animal como la carne, el pescado, huevo, leche, queso y yogur. Además de estar presentes en grandes cantidades, las proteínas de estos alimentos son de alto valor biológico, es decir, también son de mejor calidad siendo utilizadas por el organismo más fácilmente.

Sin embargo, legumbres como los guisantes, los granos y la soya también poseen buenas cantidades de proteína y pueden ser utilizados en una dieta equilibrada para mantener un buen funcionamiento del organismo, formando parte de los alimentos incluidos en las dietas vegetarianas

¿Qué es un plato balanceado?

Un plato balanceado es una forma de controlar las porciones de alimentos de una manera adecuada, haciendo un balance nutricional ideal para tener una buena alimentación en cada comida. No existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo, ya que cada uno nos proporciona una nutrición especial.

PORCIONES ADECUADAS

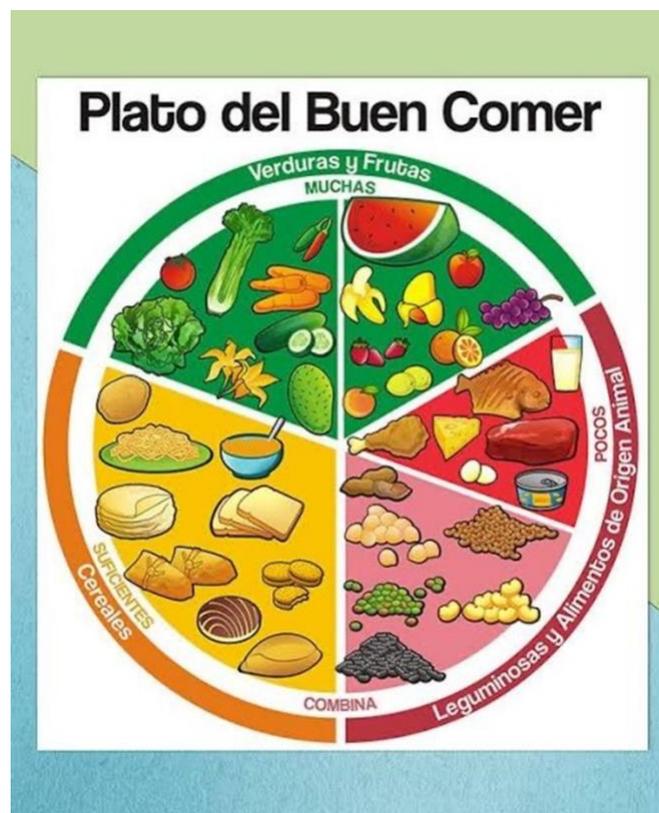
¿Que no debe faltar en un plato balanceado?

No debe faltar en nuestro plato frutas ,vegetales y hortalizas

(aportan al organismo vitamináis, agua, fibras y minerales),
carbohidratos (cereales, pastas,arroces,avena, quinoa). Y por último
nuestra proteína carne,pescado, marisco, huevo o productos lácteos

Frutas y vegetales 50% Carbohidratos 25 %

Proteínas 25%



TEMA 2. Instrumentos de cocina



Equipo dentro de la cocina

El equipo menor y el equipo mayor son fundamentales en el equipamiento de la cocina, ya que te ayudarán a realizar las tareas de preparación y elaboración de tus platos de manera más sencilla y eficaz.

Y para que puedas aprovecharlo al máximo, aquí conocerás cuáles son los utensilios que más se utilizan en el equipo menor y mayor de cocina y todas sus funciones, para que tengas claro cuáles son los que necesitas en tu cocina.

Equipamiento de cocina en un restaurante

Todas las cocinas profesionales tienen que estar completamente equipadas para poder cubrir las necesidades de un restaurante. Y para que todo funcione

bien, deben estar compuestas de buen un equipo de cocina, que como veremos se divide en dos grupos:

Equipo menor de cocina: Cuchillos, espátulas, ollas, sartenes, etc.

Equipo mayor de cocina: Freidora industrial, horno.

Equipo mayor



Equipo menor



Características del equipo menor de cocina

Las principales características de los elementos que forman parte del equipo menor de cocina son:

Facilitar la preparación de los alimentos, con utensilios de cocina que permitan realizar todos los procesos de forma más rápida y eficaz (como el corte o picado de verduras u hortalizas).

Agilizar los procesos de elaboración en la cocina, con elementos como ollas o sartenes que permitan acelerar las técnicas de cocinado de los alimentos (como cocer, freír, asar o hervir).

Cuchillos

Son las herramientas de trabajo más importantes de una cocina, ya que con ellos se despieza la carne y se porciona, se cortan verduras, se rebana pan, etc.

Lo fundamental es que sean de una sola pieza para que al desgastarse no se desprenda el mango del filo. Existen una gran variedad de cuchillos, pero los más utilizados en una cocina profesional son:

Cuchillo de chef: Su hoja es alargada y grande y puede ser de 16 hasta 31 cm, donde el filo es recto con una pequeña curvatura.

Mondador o para pelar: Su tamaño es pequeño, de 8 a 10 cm y se utiliza para pelar y cortar vegetales y fruta, donde su forma es similar al cuchillo chef.

De sierra: Se conoce también como cuchillo de pan, su hoja es recta, alargada y con la punta redondeada y tiene el filo dentado, como una sierra.

Filetero: Como su nombre indica es para cortar “filetes”, ya sean de carne o pescado, al ser delgado y alargado, ayuda a cortar la carne cruda en lonchas lisas y que se corte en una sola dirección.

Hacha: Es un cuchillo de hoja ancha y pesada que se usa para cortar los huesos y la carne en las piezas grandes.

Chaira: Es un cilindro alargado de acero que se emplea para afilar los filos de cuchillos o los filos de otros elementos de características similares.



Cuchillo pelador



Cuchillo verduras



Cuchillo puntilla



Cuchillo chuletero



Cuchillo deshuesar



Cuchillo filetear



Cuchillo trinchar



Cuchillo cocinero



Cuchillo salmón



Cuchillo jamonero



Espátula



Cuchillo panero



Tenedor trinchante



Cuchillo santoku



Hacha de cocina

Morfología del cuchillo



Tijeras

Las tijeras de cocina se utilizan en numerosas ocasiones para cortar y separar tejidos, cortar huesos, carnes o pescados, y existen de varios tamaños, además cuanto más lejos tengan el pivote de las asas de los dedos, mayor fuerza tendrá para cortar.

Cucharas

Las más utilizadas en cocina son las de madera porque es un material que no transmite el calor y evitan quemarse al remover la comida en el fuego. También existen otros utensilios de madera como tenedores y espátulas, que además no dañan las paredes de las ollas, los cazos y las sartenes al revolver los alimentos.

Cucharón

Es un tipo de cuchara de metal de gran tamaño con un asa alargada que permite, por un lado, extraer de las ollas una porción y, por otra parte, permite remover los alimentos que estamos cocinando en las ollas o en las sartenes.

Espumaderas

Su función principal es la de retirar los sólidos de los líquidos, además de la espuma de las preparaciones. Existen diferentes tipos de espumaderas, pero destacaremos las de alambre, que se emplean para retirar alimentos fritos del aceite caliente, y de malla, que sirven para retirar la espuma.

Rallador

Es un accesorio de cocina generalmente de acero muy utilizado y que sirve para rallar todo tipo de productos como queso, tomate, pan, zanahorias, nuez moscada... Su funcionamiento es muy sencillo porque solo se raspa el alimento contra la superficie del rallador y se obtiene el producto rallado por la parte inferior.

Pelador

Es un instrumento de cocina empleado para pelar todo tipo de verduras o frutas que tienen una piel dura y que además nos permite hacer láminas con ellos, como por ejemplo con las zanahorias y el calabacín.

Tablas de corte

Las tablas son utensilios planos sobre los que cortamos o picamos los alimentos y existen 6 tipos de tablas dependiendo del alimento que vayamos a manipular:

Azul: Para los pescados y mariscos.

Amarilla: Esta tabla se utiliza para carnes blancas.

Roja: Como su nombre indica, se usa para las carnes rojas.

Verde: Se emplea para frutas, vegetales, hortalizas, etc.

Marrón: Se utiliza para productos cocinados.

Tablas de picar-Códigos de color



Carnes rojas

res-cordero-
ternera-cerdo



Carnes blancas

Pavo-pollo-
conejo



Pescados y mariscos



Frutas y vegetales



Productos cocinados



Pastas, quesos, pan

Tazas, jarras o cucharas medidoras

Como bien indica su nombre, son elementos de cocina que sirven para medir, ya sean líquidos o productos secos, pulverizados como harinas, azúcar, agua, leche...

Las jarras: Se suelen utilizar para líquidos.

Las cucharas: Para medir pequeñas cantidades ya sean líquidos o secos. Las tazas: Sobre todo se usan para medir productos secos

Batería de cocina

Es un conjunto de ollas y cazos que se utilizan en la preparación y en la cocción de alimentos, suelen ser de varios tamaños y con tapaderas, y que además están fabricadas en acero inoxidable, que tienen en su interior teflón que impide que se peguen los alimentos y así como fondo termo difusor que distribuye el calor de manera uniforme.

¿Qué es Equipo Mayor de cocina?

El equipo mayor de cocina es aquel equipo que está instalado de forma permanente en la cocina de un restaurante, es decir, son todos los elementos que permanecen fijos (físicamente o funcionalmente) en las instalaciones de una cocina profesional.

Suelen ser aparatos de tamaño grande y están establecidos en la cocina porque necesitan algún tipo de instalación para poder cumplir su función, como tener una instalación eléctrica o conectarlos a una tubería...

Además, los elementos y utensilios del equipo mayor de cocina son fundamentales para aplicar las diferentes técnicas de cocción de los alimentos y para contener, transportar y guardar la comida que ya está elaborada.

Características del equipo mayor de cocina

Las principales características de la maquinaria que forma parte del equipo mayor de cocina son:

Facilitar la elaboración y conservación de los alimentos con utensilios como el horno, la freidora industrial, el congelador, el abatidor o la plancha de cocina.

Organizar y transportar de forma higiénica los productos de alimentación con elementos como las estanterías, las repisas o los carros de transporte.

Clasificación del equipo mayor de cocina para un restaurante

El equipo mayor de cocina puede variar dependiendo de las instalaciones y sobre todo, dependiendo de las necesidades de preparación y elaboración de su oferta gastronómica.

Sin embargo, todos los restaurantes tendrán como base de su equipo mayor de cocina los siguientes elementos:

- 1.El equipo de cocción
- 2.La maquinaria de conservación
- 3.El material de apoyo
- 4El equipo rodante
- 5.La maquinaria eléctrica



1. Equipo de cocción

Son aquellos instrumentos o aparatos de cocina que sirven para aplicar diferentes técnicas gastronómicas a los alimentos como cocer, asar, hervir o freír.

Cocina de inducción: Es una cocina que calienta mediante un campo magnético que es producido por una corriente eléctrica

Parrilla, horno, salamandra plancha, freidora

2. Equipo para conservación

Estos equipos se utilizan para almacenar y mantener en buen estado los alimentos mediante el control de la temperatura y en esta categoría podemos encontrar los siguientes ejemplos:

Refrigerador

Es un aparato eléctrico fundamental en una cocina profesional que tiene forma de

armario de metal equipado con estantes de rejilla y que su función es conservar en frío los alimentos perecederos a menos de 5o C.

Congelador

Los congeladores son equipos de refrigeración frigorífica que sirven para conservar los alimentos durante más tiempo a una temperatura negativa de menos de 18o C.

3. Equipo para apoyo

En esta categoría encontramos los elementos que están hechos de acero inoxidable y que sirven de apoyo para realizar las distintas tareas de la cocina como cortar y preparar alimentos y que además se utilizan para organizar y guardar los utensilios del equipo menor de cocina

Mesas de trabajo lisas

Las mesas son estaciones de trabajo donde se realizan los procesos de preparación de los alimentos y se utilizan las de acero inoxidable que

además pueden ser tanto fijas como móviles y pueden tener una o dos estanterías inferiores.

Mesas con tarja

Este tipo de mesas de trabajo son fundamentales para mantener la higiene en la cocina, porque son mesas que además incluyen una tarja (un fregadero), donde se pueden hacer las tareas de limpieza de los utensilios de cocina y la limpieza de los alimentos mientras se están elaborando.



TEMA 3. REGLAMENTO DE COCINA



Reglamento de cocina

RECUERDA QUE LA SEGURIDAD EN LA COCINA ES LA REGLA MÁS IMPORTANTE, ES MUY DIFÍCIL COCINAR PERO HAY QUE SEGUIR ALGUNAS REGLAS MUY IMPORTANTES PARA MANTENER A TODOS SEGUROS.

1. En toda sesión de cocina contaré con el uniforme mandil, Cofia, cubrebocas, y trapo de cocina.
2. Permaneceré en silencio mientras el profesor explica las indicaciones.
3. Una vez que el instructor termine de dar indicaciones responderé "OÍDO CHEF" de esta manera el instructor tendrá en cuenta que las indicaciones han sido claras y precisas.
4. No voy a correr, ni jugar dentro del taller de cocina para evitar posibles accidentes
5. No utilizaré, ni usare algún utensilio o máquina sin previa autorización del profesor.
6. No jugare, ni correré con utensilios punzós cortantes ya que pueden ser peligrosos para mi y mis compañeros

- 7.No utilizaré mi celular durante la sesión de cocina
- 8.Utilizaré el iPad siempre y cuando el profesor lo autorice
- 9.Si tengo alguna duda procuraré levantar la mano para que el profesor pueda resolverla
- 10.Anotaré en mi hoja en blanco las recetas , típs e indicaciones que el profesor mencioné

HIGIENE DENTRO DE LA COCINA

Recuerda que la higiene dentro de una cocina es muy fundamental por lo tanto toma en cuenta estos puntos importantes

- 1.Al entrar a la cocina lavar las manos de manera adecuada para poder manipular alimentos
- 2.Lavar los utensilios de cocina antes y después de usarlo.
- 3.No probar nada con la mano ni con los dedos, siempre utiliza una cuchara.
- 4.Siempre mantener el área limpia para tener un trabajo más óptimo.
- 5.Lavar y desinfectar los alimentos que se vayan a utilizar en el taller.
- 6.La cocina contará con botes de basura orgánica e inorgánica separar adecuadamente.
- 7.Limpiar bien el área de estufas cuando se terminen de usar

8.Limpiar el taller de cocina en grupo cuando el profesor indique para poder retirarse.

9.Acomodar utensilios limpios y secos en su lugar, bien organizados

10.Recuerda mientras más limpio trabajamos mejor, evitamos accidentes.



TEMA 4. Pasta saludable



Pasta saludable

El origen histórico de la pasta ha sido muy discutido y su introducción en Italia por Marco Polo tras uno de sus viajes a Oriente no es más que una leyenda. Lo que sí parece claro es que su empleo en la gastronomía europea tiene una larga tradición y se puede considerar “un alimento importante”

La pasta más saludable, ya sean espaguetis, macarrones, raviolis, tallarines y un largo etcétera..., es la integral. Beatriz Robles, tecnóloga de alimentos y dietista-nutricionista, confirma que, desde el punto de vista nutricional, “conviene que tanto el arroz como la pasta sean integrales”. No obstante, aclara que dependerá la frecuencia con la que se consume: “Si solo la tomas de vez en cuando y no te gusta la integral, puedes optar por la de sémola refinada y disfrutarla. Pero si la comes de forma habitual, sin duda es mucho mejor la integral”.