

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO



JAPÓN

Amor al conocimiento

GUÍA METOLÓGICA

ARTE Y CIENCIA
GASTRONOMÍA



COMPILADOR: CHEF. DAVID CONRADO
2019



1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA

Nombre de la Asignatura: ARTE Y CIENCIA		Componentes del Aprendizaje		
Resultado del Aprendizaje: COMPETENCIAS Y OBJETIVOS				
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las raíces de nuestra comida ancestral con el reconocimiento de valorar la riqueza que tenemos en cada provincia de nuestro Ecuador. • Crear métodos y técnicas del proceso en las bases de la carrera, que permitan el desarrollo integral del primer año de gastronomía, demostrando el conocimiento en el arte de cocinar. • Conocer la terminología de la gastronomía que se aplica en el desarrollo práctico de la carrera en sus preparaciones. • Conocimientos en realizar recetas estándar y su costo de calcular el valor de sus platos. 				
Docente de Implementación:				
Tecng. David Conrado C.			Duración: 25 horas	
Unidades	Competencia	Resultados de Aprendizaje	de Actividades	Tiempo de Ejecución
Historia base de la gastronomía. Raíces de la gastronomía ecuatoriana. Vocabulario Gastronómico. Buenas Prácticas de Manufactura 1 (BPM). Organigrama – funciones por área Almacenamiento, bodegas y limpieza.	Conocer la historia base de la gastronomía. Conocimiento de las raíces gastronómicas ecuatorianas Aplicar Vocabulario Gastronómico. Realizar las Buenas Prácticas de Manufactura 1 (BPM). Conocer el organigrama – funciones por área Conocimiento de almacenamiento, bodegas y limpieza.	Identificar las diferentes etapas en la historia base de la gastronomía. Apropiarse de nuestras raíces gastronómicas ecuatorianas. Identificar vocabulario Gastronómico. Identificar Buenas Prácticas de Manufactura 1 (BPM). Identificar el organigrama – funciones por área. Correcto almacenamiento, bodegas y limpieza.	Observación Presentación power point. Viaje en el tiempo Experiencia laboral. Lectura del vocabulario. Investigación y asociación de las áreas.	Primera semana de 5 horas



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
 GUIA DE APRENDIZAJE

<p>Fondos bases, caldos y salsas. Pesos, medidas y Volumen. Equipo y Menaje de cocina. Listado de Productos con precios actualizados e Inventarios. Recetas Estándar Bases</p>	<p>Conocer los fondos bases, caldos y salsas. Aprender los pesos, medidas y volúmenes. Conocer el equipo y menaje de cocina. Aplicar listado de productos con precios e Inventarios. Aprender Recetas Estándar Bases</p>	<p>Identificar los fondos bases, caldos y salsas. Aplicaran los pesos, medidas y volúmenes. Identificar el equipo y menaje de cocina. Aplicaran el listado de productos con precios e Inventarios. Realizar Recetas Estándar Bases</p>	<p>Analizar por lo práctico a lo teórico. Observación de diapositivas Elaboración de ejemplos. Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Presentación en power point.</p>	<p>Segunda semana de 5 horas</p>
<p>Costos de alimentos y bebidas. Formato Food Cost.</p>	<p>Aprender a realizar los costos de alimentos y bebidas. Conocer formato de Food Cost.</p>	<p>Aplicar los costos de alimentos y bebidas Realizar los formatos de Food Cost.</p>	<p>Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Presentación en power point.</p>	<p>Tercera semana de 5 horas</p>
<p>Tecnología de Alimentos conceptos. Leche, carne-pollos-huevos, cereales-legumbres-frutas-verduras, aceites-mantecas-embutidos-agua</p>	<p>Conocer la tecnología de alimentos conceptos. Aprender los beneficios de leche-carne-pollos-huevos, cereales-legumbres-frutas-verduras, aceites-mantecas-embutidos-agua.</p>	<p>Identificar la tecnología de alimentos conceptos. Aplicar los conocimientos de la leche, carne-pollos-huevos-cereales-legumbres-frutas-verduras-aceites-mantecas-embutidos-agua.</p>	<p>Interactuar los alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Presentación en power point.</p>	<p>Cuarta semana de 5 horas</p>



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Examen final en costos, almacenamiento, calidad, organigrama receta estándar, food cost. Selección múltiple	Repaso en costos, almacenamiento, calidad, fondos y caldos, vocabulario, organigrama receta estándar, food cost. Examen final Selección múltiple	Aplicar los conocimientos en el Examen final en costos, almacenamiento, caldos y fondos, vocabulario, organigrama, calidad, receta estándar, food cost. Selección múltiple	Participación de alumnos en preguntas planteadas.	Quinta semana de 5 horas
---	--	--	---	--------------------------

2. CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RELACIONADOS

Co-requisitos

Hoja de vida en áreas gastronómicas

Auditor en Inocuidad Alimentaria. Manipulación de Alimentos.

Costos de alimentos y bebidas

Preparaciones culinarias de partida

3. UNIDADES TEÓRICAS

• Desarrollo de las Unidades de Aprendizaje (contenidos)

A. Base Teórica

- Desarrollo de la materia Arte y Ciencia Gastronómico.

Qué es la Gastronomía:

La gastronomía es el **arte de la preparación de una buena comida**. La gastronomía se compone de un **conjunto de conocimientos y prácticas relacionadas con el arte culinario**, las recetas, los ingredientes, las técnicas y los métodos, así como su evolución histórica y sus significaciones culturales.

En este sentido, la gastronomía es también una **disciplina que estudia la relación del ser humano con su alimentación**, el entorno natural del cual obtiene los recursos alimenticios y la manera en que los utiliza, así como los aspectos sociales y culturales que intervienen en la relación que cada sociedad establece con su gastronomía.

Bistró. Bistró, en el mundo de la gastronomía, se refiere a un **pequeño restaurante de cocina de calidad atendido generalmente por sus dueños**.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La palabra bistró se origina del francés *bristot*, que hace referencia a un local pequeño donde se sirven platos simples a precios accesibles. El concepto original del *bistrot* francés ha cambiado para hacer referencia a un restaurante pequeño donde se ofrecen experiencias gastronómicas especiales acompañadas de una selección de vinos de calidad.

Como tal, la gastronomía es una **carrera** que se puede seguir a nivel de estudios superiores, por lo general denominada **Gastronomía Internacional**.

No obstante, la gastronomía no es una en el mundo, sino que se diferencia de país a país, de región a región, e, incluso, de una ciudad a otra. Así, existen gastronomías nacionales, regionales y locales.

Por otro lado, como gastronomía también se denomina la **afición a la buena comida** y los buenos restaurantes; a comer apreciando y degustando los sabores, los olores y las texturas, experimentando platos exóticos y disfrutando de los placeres del paladar en general.

Foodie. Es una palabra del inglés que designa a aquellas **personas que son aficionadas a la comida y la bebida**. Puede traducirse al español como **comidista**. Los *foodies* son **personas que adoran el buen comer y todo lo que se relaciona relacionado con la comida**. Les gusta comer y beber, experimentar nuevos sabores y probar con nuevas recetas

El profesional dedicado al estudio de la ciencia gastronómica es el **gastrónomo** o *gourmet*. Como tal, el gastrónomo es una persona con elevados conocimientos en materia culinaria, de gusto delicado y paladar exquisito, y con un bagaje de conocimientos no solo en torno a la preparación de las comidas, sino de comprensión sobre los distintos niveles de significación que estas puedan convocar: culinario, antropológico, social, histórico, etc.

la **gastronomía** es la disciplina que abarca el estudio de la comida en un aspecto general, y el arte **culinario** es una rama de la **gastronomía**, que trata la forma cómo se prepara la comida en cada región y de acuerdo a cada cultura, es decir, en un aspecto más específico y creativo.

Gourmet es un **concepto gastronómico asociado a la alta cocina y a la cultura del buen comer**. La palabra, como tal, es una voz francesa que deriva de *gourmand*, que significa ‘**amor por el buen comer**’, que, a su vez, proviene de *goût*, ‘gusto’, ‘sabor’.

Antiguamente, *gourmet* se refería específicamente a un **gastrónomo**, es decir, una persona con elevados conocimientos en el arte culinario, de gusto delicado y paladar exquisito, educada en la gastronomía más refinada, y con una capacidad singular para catar y distinguir sabores, texturas, fineza y calidad en alimentos y bebidas (alcohólicas principalmente)

1. HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA

INTRODUCCIÓN: Para analizar la aparición del hombre y su forma básica de conseguir alimentos. Claro queda que, entre ambos acontecimientos, los alimentos característicos de cada etapa han ido variando y a su vez el papel que jugó la comida como factor determinante para el surgimiento, desarrollo y extinción de las sociedades en la historia

PREHISTORIA: Desde la aparición del hombre hasta la escritura.

ANTES DEL FUEGO:



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Primeros alimentos fueron frutos, raíces, hojas y tallos.

Después empezó la caza de grandes piezas como renos, bisontes, caballos y de pequeños animales también como lagartijas, erizos, etc.

Ya pescaban. Arco y flecha, fabricadas con piedras y ramas. Pescaban con arpones y anzuelos.

Los alimentos se consumían crudos. El secado ya se utilizaba para higos o otras frutas. El pescado y la carne se salaban.

PREHISTORIA: Desde la aparición del hombre hasta la escritura.

DESPUÉS DEL FUEGO:

Aparecen los primeros recipientes de barro para cocinar los alimentos.

Los huesos de los animales eran usados para hacer herramientas.

Se inventa el arado. En el siglo V en México se inventa el molino.

Con el descubrimiento del fuego los alimentos empezaron a cocerse.

Inicia la sociabilización. A partir del año 3500 a.C. los animales se aprovechaban no solo para su carne y piel sino se empezaron a obtener productos secundarios como leche, queso, lana, etc.

Ya se utilizaba el frío como método de conservación de las carnes.

EDAD ANTIGUA: Desde la escritura hasta la caída del Imperio Romano.

EGIPTO: Se alimentaban de lentejas, hortalizas y frutos. Era rico en producción agrícola. Había muchos frutos: Higos, dátiles, uvas, sandías, pepinos y melones.

No fueron partidarios de los productos lácteos.

La cerveza era la bebida nacional.

Se descubre el pan.

Comían sentados, separados hombres de mujeres, utilizaban cucharas y tenedores de madera o metal.

EDAD ANTIGUA:

Desde la escritura hasta la caída del Imperio Romano.

EGIPTO: Hacían un culto de la comida.

Cuando moría un faraón lo momificaban y lo adornaban con alimentos.

Fueron los primeros comedores de pan. La repostería egipcia fue muy importante.

El egipcio medio vivía con muy escasa alimentación pero las clases privilegiadas comían terneras, cabras, ovejas, ocas y pichones

EDAD ANTIGUA: Desde la escritura hasta la caída del Imperio Romano.

PUEBLO HEBREO: Como alimentos simbólicos encontramos el pan y el vino. Cultivaban el olivo, la vid y los cereales.

El agua no era potable por lo que la leche cuajada y agria ocupaba un papel muy importante.

Las hortalizas eran fundamentales, las uvas se comían frescas o secas, los dátiles eran el principal alimento de los soldados.

Aparecen como especias el comino negro y el cilantro.

La carne que se consumía era de cordero o cabra.

El vino era accesible a todos.

EDAD ANTIGUA: Desde la escritura hasta la caída del Imperio Romano.

PUEBLO HEBREO: Conocemos su forma de alimentarse por los relatos de la Biblia.

En los templos no sólo se oraba sino también se comía.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La leche la mantenían en un saco que era el estómago de la cabra.
La religión hebrea era muy estricta con respecto a los alimentos que se podían consumir.

EDAD ANTIGUA: Desde la escritura hasta la caída del Imperio Romano. **PUEBLO GRIEGO:** Egis de Todas, llevo a la cocina aristocrática la cocción del pescado.

Lo cocinaban con orégano, hinojo y comino.

Lo conservaban en aceite de oliva. Comían todas las carnes que hoy conocemos. Especies: Laurel, tomillo, orégano, salvia, cilantro, y malva.

La leche era de oveja o de cabra.

El pan era cocinado en planchas de hierro y fuego a leña.

La liebre era cazada con arco y flecha.

EDAD ANTIGUA: Los invitados a banquetes comían apoyados sobre su brazo izquierdo pudiendo utilizar únicamente los dedos de la mano derecha para tomar los alimentos dispuestos en las bandejas. En los grandes banquetes la mujer quedaba en un segundo plano, cocinaba pero jamás participaba con ellos. Los primeros cocineros griegos fueron panaderos.

EDAD ANTIGUA: Desde la escritura hasta la caída del Imperio Romano.

PUEBLO GRIEGO: Tenían una diosa a la que le ofrendaban los panes recién horneados, frutos, miel y lana hilada: Deméter.

El aceite de oliva el del primer prensado se utilizaba para comer, el de segundo para el cuerpo y el tercero para alumbrar.

La cocina griega aporta a la mundial la entrada de carne de cerdo, los asados y los guisos a base de hierbas aromáticas.

EDAD ANTIGUA: Desde la escritura hasta la caída del Imperio Romano.

Los griegos comían tres veces al día:

La primera comida era por la mañana y consistía en un austero desayuno basado en pan mojado en vino.

La segunda era una merienda, que se consumía poco antes de las audiencias del tribunal.

La cena era la comida más abundante.

Los 7 cocineros de Grecia:

Egis: de Rodas, el que cocinaba perfectamente el pescado. Nereo: de Quíos. El que inventó el caldo de congrio digno de los dioses.

Chariades: de Atenas, a quien nadie sobrepujó en ciencia culinaria.

Lanibrias: inventor de la salsa negra (sangre). Parece ser que fue el “inventor” de la morcilla.

Apetonete: inventor del embutido. Latimos: el gran cocinero de las lentejas (legumbre por excelencia en Grecia).

Aristión: el Gran Maestro inventor de infinidad de platos, entre ellos de la cocina por evaporación, lo que hoy llamaríamos cocina de autor.

EDAD ANTIGUA: Desde la escritura hasta la caída del Imperio Romano.

PUEBLO ROMANO: La revolución culinaria romana se basó en la incorporación de muchos vegetales tales como la col, los nabos y los rábanos.

La gallina fue la primera de las aves.

Había vid, olivos, ciruelas, granados, membrillos, cerezos e higos.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La presencia hispánica en el imperio se aprecia en los jamones, aceites y cereales.
El espetón era una cruz de hierro incrustada en la tierra en la que asaban las carnes.

Imperio Romano:

En la época de Constantino el emperador y sus invitados comenzaron a comer sentados y no tendidos como en la época romana.

Tan amantes del placer de comer eran, que a mitad de éstos debían retirarse al vomitorium en donde, excitándose la garganta con plumas de pavo real, devolvían lo comido para alivianarse el vientre y poder continuar comiendo

EDAD ANTIGUA: Desde la escritura hasta la caída del Imperio Romano.

PUEBLO ROMANO: El método de cocción era el asado.

Dos grandes cocineros: Lúpulo y Apicio. Apicio: El recetario de cocina más antiguo que se conserva.

EDAD MEDIA: Desde la caída del Imp. Romano hasta la caída de Constantinopla. El pavo real era el plato preferido del Emperador y debía ser servido por una dama.

Se comía mucho asno joven, relleno de aceitunas verdes, pajaritos y trufas enteras, asado al espetón.

La cocina del cerdo fue popular, los maestros salchicheros gozaban de gran rango.

A partir del S XVIII Europa entra en el período llamado “Europa de los carnívoros.” Había comida para todos. Los ricos comían, cerdos, gallinas, ocas, grullas, ciervos, jabalíes y corzos.

EDAD MEDIA Se consumía mucho los frutos secos, como almendras, pasas, piñones, nueces, avellanas e higos.

Las especias: pimienta, jengibre, clavo de olor, la nuez moscada, la canela, el azafrán. Carlo Magno fue el primer rey Cristiano que sentó a las mujeres a su mesa. Ya se utilizan platos esmaltados toscamente.

Los invitados llevaban una servilleta personal para proteger su ropa.

El mantel juega un papel muy importante. El tenedor fue aporte de los venecianos.

Se inventó el tamiz, ganchos, ralladores y la parrilla.

EDAD MEDIA: Desde la caída del Imp. Romano hasta la caída de Constantinopla. Después de que cae el Imperio Romano se empobrece la cocina europea.

Los cocineros emplean lo que tienen a la mano: cebolla, ajo, chalote. Marco Polo en el S XIII trae la pasta desde China. De las cruzadas, de Asia, Persia e India las especias más caras y métodos diferentes de guisar. Se bebían vinos y cerveza.

Se servían las aves vestidas. Como si estuvieran vivas.

EDAD MODERNA: Caída de Constantinopla-Rev. Francesa. RENACIMIENTO S.XV Y XVI Catalina de Médicis introduce en Francia rasgos gastronómicos refinados. Nace el hojaldre, como torroni. En Inglaterra se hacen los grandes pastelones de carne como el Yorkshire, y el “apple pie”. Alimentos comunes: Aceites, vinos, alubias, carnes de pato, pollo, jabalí, teneros, frutas como el melón, ciruelas, cerezas, manzanas y peras. Se preparan dulces y helados. Italia introduce de Venecia el tenedor y de Murano las copas de cristal. Cubiertos de oro, servilletas, bandejas, mesas con ruedas, candeleros de plata y vajillas son típicas de este período



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

EDAD MODERNA: Caída de Constantinopla-Rev. Francesa. RENACIMIENTO S XV Y XVI Se maceran las carnes con especias. Las aves se siguen sirviendo vestidas. Se preparan sopas-cremas. Se preparan platos como pavos a la frambuesa, cordero con higos. La cocina renacentista se caracteriza por el uso exagerado de los lácteos: crema, mantequillas, nata, quesos.

EDAD MODERNA: Caída de Constantinopla-Rev. Francesa. S XVII Y XVIII Se cierra la fase expansiva del 500 y empieza la fase depresiva del 600. Se descubre el procedimiento para a fabricación del champagne. Se prepara la Bechamel. Los labradores desayunaban unas migas o sopas con un poco de tocino, comen un trozo de pan con cebollas o queso y en la noche cenas olla de nabos o coles. Hubo pueblos enteros que se alimentaban solo de bellotas.

ORIENTE: En la cocina hemos mirado siempre hacia Oriente. El gran móvil del descubrimiento de América, uno de los grandes hitos de la Historia de la humanidad, es un móvil culinario, lo que se iba buscando era la famosa “Ruta de las Especias”, la misión era eminentemente comercial, había que buscar una alternativa para conseguir las especias y comerciar con ellas.

ORIENTE: Las técnicas de cocción tampoco son muy sofisticadas, lo que sin son es muy originales en los tiempos de cocción, manejan muy bien el pescado crudo y aquí poco a poco vamos aceptando y adaptando esas nuevas formas de comer. Entonces mirábamos hacia las especias, ahora miramos su cocina, qué comen, cómo se lo comen y qué ingredientes y a ver si algo de eso nos sirve a nosotros

ORIENTE: Los palillos chinos existen desde hace 5.000 años, pero aun actualmente se desconoce la fecha exacta de su aparición. Cuenta una de las leyendas más famosas de China, que durante la época del emperador Shun, un soldado llamado Da Yu, por mandato del emperador, debía encauzar las aguas del río, ya que causaban terribles inundaciones al pueblo. Da Yu juró que iba a realizar la misión y terminar con el problema. Durante ese período hubo grandes diluvios.

NUEVAS TIERRAS. América. Lo que llevo a Europa de América: El cacao Maíz Maní Girasol Judías Pimiento Pimentón Piña Papa Tomate

NUEVAS TIERRAS. De lo que llegó de Asia el arroz es el cultivo más importante. La semilla de cacao usada como moneda por los aztecas lleva al chocolate. La papa fue lo que recuperó del hambre a las sociedades europeas deprimidas. En Alemania los campesinos eran obligados a cultivarlas, se preparaban con salchichas hechas puré En Inglaterra triunfan las papas al vapor y fritas para el fish and chips

ORGANIZACIÓN DEL ÁREA DE COCINA

La organización del trabajo es una consecuencia lógica debida a la enorme complejidad que encierra el trabajo que se realiza en la cocina, en el que se tienen que prever diversas situaciones de trabajo, extras, aumentos esperados e inesperados de producción, pedidos a mercado, posibles bajas del personal o cualquier otra situación que se nos plantee.

Cualquier situación laboral en la que nos encontremos (la cocina más o menos pequeña de un



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

restaurante medio, la gran cocina de un hotel, la cocina central de una colectividad, la cocina de una cadena de restaurantes, etc.) llevará implícita una organización–racionalización de su sistema de trabajo.

La importancia en la organización del trabajo en la cocina es tal que de ella dependerán aspectos tan importantes como:

La satisfacción de la clientela y prestigio del establecimiento o grupo.

La superficie y capacidad productiva, acorde a los recursos materiales y humanos.
La rentabilidad.

Dependiendo de las características del establecimiento, los profesionales de la cocina deberán estar igualmente en consonancia en cuanto a su cualificación profesional (determinar y elaborar una oferta satisfactoria a las necesidades de la clientela)
La dotación de los recursos materiales adecuados, pues la combinación favorable de ambos factores se traducirá en una labor más eficaz del personal que ha de trabajar en las instalaciones.

1.2. DISTINTOS SISTEMAS DE ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO.

En los últimos años la organización de la cocina ha sufrido grandes cambios.

Aspectos relativos al aumento de los costes, nuevos conceptos de restauración, evolución en la demanda, etc. Han tenido como consecuencia que se organice el trabajo de cocina con una mayor racionalización encaminada, cómo no, a un incremento de la productividad.

Hoy en día podemos encontrar básicamente los siguientes sistemas de organización del trabajo:

ORGANIZACIÓN TRADICIONAL.

(Cocinas de restaurantes pequeños-medianos e incluso hoteles).

El trabajo se desarrolla por concentración de tareas, en lo que se conoce como “partidas”.

La partida se define como el cocinero o grupo de cocineros encargados de una serie de trabajos o platos determinados, de los cuales no se salen. Puede estar constituida por un Jefe de Partida, un jefe y un ayudante, por un jefe y varios ayudantes, o cualquier otra fórmula. El conjunto de ellos más el resto de pinches, marmitones y demás personal forman la Brigada de cocina.

Esta forma de trabajar lleva implícita una perfecta “Mise en Place”, de manera que al abrir sus puertas el restaurante o comedor, todas ellas deben estar perfectamente coordinadas para laborar los platos o emplatarlos durante el servicio.

ORGANIZACIÓN BASADA EN LAS TAREAS.

(principalmente grandes hoteles turísticos y cadenas de comida rápida).

Consiste en la separación de funciones, para que no interfieran unas en otras.

Así se distribuye la jornada laboral en períodos más productivos (la Mise en Place es muy



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

amplia), pero requiere una “estandarización” de la oferta. El sistema requiere un estudio previo de planificación y separación física de funciones.

El resultado es una elaboración previa muy fuerte para poder incrementar la actividad durante el servicio.

ORGANIZACIÓN BASADA EN EL SERVICIO.

(cocinas de colectividades, catering, etc.)

En este caso se realiza una preparación completa y continua de las diferentes elaboraciones, cuyo trabajo no está ligado al servicio (colectividades, catering). Para ello existe una cocina de producción totalmente diferenciada o independiente de la cocina de servicio.

El sistema requiere un estudio profundo de los sistemas de conservación y cocinado (vacío, atmósferas modificadas, cocina de ensamblaje) y presentación de los platos, aparte del estudio de los costes y la valoración dietética y nutricional de los mismos, quedando la terminación en el servicio reducida al mínimo con: regeneración, fritura, parrilla...

Esta organización es la más “industrializada”, pues la cocina de producción se convierte en una verdadera “fábrica”, con especialización de tareas que permiten ir desarrollando el trabajo sin las tensiones propias del servicio “a la carta” o tradicional. Las instalaciones y equipamientos básicos se encuentran en la cocina de producción, quedando la cocina de servicio muy reducida de maquinaria.

En establecimientos hoteleros nuevos y de gran volumen de trabajo, este sistema representa una mayor rentabilidad de la cocina, abasteciendo los diferentes puntos de venta desde la cocina de producción.

2. PERSONAL DE COCINA. LA BRIGADA (previo).

A la hora de realizar la clasificación de los trabajadores para determinar las distintas categorías profesionales se han tenido en cuenta una serie de factores, destacando: Autonomía (mayor o menor dependencia jerárquica en el desempeño de las funciones ejecutadas) La formación. Siendo ésta los distintos conocimientos básicos necesarios para poder cumplir la prestación laboral pactada, la formación continua recibida, la experiencia acumulada como consecuencia del paso por distintos establecimientos de diferente categoría y demás elementos que forman el diferente “currículo” de un profesional. La iniciativa. Referida al mayor o menor seguimiento o sujeción a directrices, pautas o normas en la ejecución de las funciones. El mando, o facultad de supervisión y ordenación de tareas así como la capacidad de interpelación de las funciones ejecutadas por el grupo de trabajadores sobre el que se ejerce mando.

Responsabilidad. Mayor o menor autonomía en la ejecución de las funciones, el nivel de influencia sobre los resultados y la relevancia de la gestión sobre los recursos humanos, técnicos y productivos.

Complejidad. Es la suma de los factores anteriores que inciden sobre las funciones desarrolladas o puestos de trabajo desempeñados.

2.1. PUESTOS DE TRABAJO.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Los diferentes puestos de la actividad de cocina se agrupan en 4 grupos profesionales, de acuerdo con el área funcional a la que estén encuadradas:

GRUPO PROFESIONAL I:

JEFE DE COCINA

SEGUNDO JEFE DE COCINA (Subjefe)

JEFE DE CATERING (Eventos)

GRUPO PROFESIONAL II:

JEFE DE PARTIDA.

COCINERO.

REPOSTERO.

ENCARGADO DE ECONOMATO (Bodega)

GRUPO PROFESIONAL III:

AYUDANTE DE ECONOMATO (Bodega)

AYUDANTE DE COCINA

AYUDANTE DE PASTELERÍA.

AYUDANTE DE CATERING.

GRUPO PROFESIONAL IV:

AUXILIAR DE COCINA.

AUXILIAR DE CATERING.

2.2. FUNCIONES DE LOS MIEMBROS DE LA BRIGADA DE COCINA.

JEFE DE COCINA

Es el jefe de esta sección y de todo el personal de la misma. Realizará de manera cualificada, funciones de planificación, organización y control de todas las tareas propias del departamento de cocina y pastelería (en un Hotel)

* Organiza, dirige y coordina el trabajo del personal a su cargo.

* Dirige y planifica el conjunto de actividades de su área.

* Realiza inventarios y control de materiales, mercancías y demás elementos de su área.

* Diseña los platos y participa en la elaboración de algunos de ellos, solo o junto con el Director de Alimentación y Bebidas (en un Hotel). De cualquier forma supervisa que a su salida a comedor reúnan los requisitos de calidad exigidos.

* Realiza propuestas de pedidos de mercancías y materias primas y gestiona su conservación, almacenamiento y rendimiento óptimo.

* Realizará además el “relevé” o “parte de consumo diario”. Realiza también la evaluación de calidad, rendimiento y escandallo de los géneros bajo su responsabilidad.

* Está al corriente de los precios de mercado, para ofrecer productos de temporada y que por su rentabilidad puedan incluirse en la oferta o sugerencias.

* Está en estrecha relación con el Maître Hotel para el desarrollo del servicio, además de controlar la “Mesa caliente”.

* Determina con el Director de Comidas y Bebidas (en el Hotel) las medidas necesarias para el mejor funcionamiento, rentabilidad y productividad del departamento.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- * Puede controlar además los cuadros de horarios, servicios, días libres y vacaciones del personal de su área, además de informar al Departamento de personal del rendimiento, asistencia, puntualidad, capacitación (para posibles ascensos), pudiendo colaborar en la selección del personal de cocina. Velará además por el cumplimiento estricto de la Normativa de Seguridad e Higiene, además de la prevención de accidentes.

- * Establece y comprueba los menús del personal.

Puede proponer sanciones, premios y ascensos del personal a su cargo a la Dirección del establecimiento.

SEGUNDO JEFE DE COCINA (SUBJEFE)

Esta figura sólo se encuentra en cocinas de gran volumen de trabajo (Hoteles, Cocinas centrales de colectividades)

- * Realiza de manera cualificada las funciones de planificación, organización y control de todas las tareas propias del departamento de Cocina.

- * Colabora y sustituye al Jefe de Cocina en las tareas propias del mismo en sus ausencias (conferencias, cursos de reciclaje profesional, vacaciones, días libres...)

- * Puede llevar el peso de alguna de las partidas, en función de las necesidades, ya que posee conocimientos de todas las áreas de cocina.

JEFE DE PARTIDA

Realiza de manera cualificada las funciones de control y supervisión de la partida y/o servicio que le sea asignado bajo la dirección del Jefe de Cocina.

Las mismas funciones del cocinero además de:

- * Participar en el control de aprovisionamientos, conservación y almacenamiento de mercancías.

- * Elaborar informes sobre la gestión de los recursos y procesos de partida y/o servicio.

- * Colabora en la instrucción del personal a su cargo.

COCINERO

Realiza de manera cualificada, autónoma y responsable la preparación, aderezo y presentación de platos utilizando las técnicas más adecuadas.

- * Colabora en pedidos y conservación de materias primas y productos de uso en la cocina.

- * Prepara, cocina y presenta los productos de uso culinario.

- * Colabora en el montaje, servicio y desmontaje de buffets.

- * Revisa y controla el material de uso en la cocina, comunicando cualquier incidencia al respecto.

- * Colabora en la planificación de menús y cartas.

- * Colabora en la gestión de costes e inventarios, así como en las compras.

- * Controla y cuida de la conservación y aprovechamiento de los productos puestos a su disposición.

AYUDANTE DE COCINA

Participa con alguna autonomía y responsabilidad en las elaboraciones de cocina bajo supervisión.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- * Realiza preparaciones básicas, así como cualquier otra relacionada con las elaboraciones culinarias que le sean encomendadas.
- * Prepara platos para los que haya recibido oportuno adiestramiento.
- * En las empresas donde las tareas inherentes a este departamento sean asumidas por el empresario, persona física, realiza las funciones del servicio en cocina bajo la supervisión y directrices emanadas directamente del mismo o persona en quien éste delegue.
- * Realiza las tareas derivadas del perfil de la ocupación.
- * En establecimientos pequeños (cocinas) colabora en las tareas de limpieza y conservación de instalaciones y herramienta de cocina de su partida o de la cocina en general.

AUXILIAR DE COCINA

Realiza, sin cualificación, las tareas de limpieza de útiles, maquinaria y menaje del restaurante y cocina, así como las dependencias de cocina, para lo cual no requiere una formación específica, trabajando sin supervisión.

- * Realiza las labores de limpieza de maquinaria, fogones y demás elementos de cocina.
- * Prepara e higieniza los alimentos.
- * Transporta pedidos y otros materiales de su área.
- * Realiza trabajos auxiliares para la elaboración de productos.
- * Se encarga de las labores de limpieza del menaje, comedor y cocina.

PINCHE

Es el encargado de la limpieza general de las instalaciones de la cocina, además de realizar trabajos sencillos:

- * Pelado de patatas y otras hortalizas.
- * Encendido previo de fogones, hornos.
- * Lavado de géneros como pescado y verduras.
- * Tratado en crudo de tubérculos y legumbres.
- * Recogida de los pedidos a mercado y reparto del mismo por las diferentes partidas.
- * Limpieza, vaciado y escamado del pescado, antes de llevarlo al cuarto frío.
- * Pelado de hortalizas: patatas, cebollas, zanahorias, ajo; picado de ajo y perejil... para tener siempre una provisión dispuesta.
- * Se encarga de llenar de sal, pimienta, especias, aceites, vinagre, las cajas y botellas reservadas para este uso y que están colocadas en la mesa de la cocción al alcance de la mano de los jefes de partida.
- * Lleva al marmitón las cacerolas a medida que se van ensuciando. Este último las friega y las coloca en el escurridero. El pinche de cocina las seca, las coloca en el carretón y las lleva a la cocina, donde las cuelga en sus sitios respectivos.
- * Todas las mañanas el pinche de cocina tiene la obligación de cambiar la ropa de cocina, delantales, paños, etc.
- * Después de cada servicio friega con agua caliente y seca las mesas de la cocina, conservando las paredes de azulejos y los pisos en un estado de perfecta limpieza.

APRENDIZ-MARMITÓN

Colabora con el pinche en la limpieza general de la cocina, pero será especialmente responsable de la conservación, orden y limpieza de la batería, placas, utensilios, etc.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN

GUIA DE APRENDIZAJE

JEFE DE CATERING

- * Realiza de manera cualificada y responsable la dirección, control y seguimiento del proceso de elaboración y distribución de comidas (servicio)
- * Organiza, controla y coordina todo el proceso de preparación y distribución de la producción a su cargo.
- * Supervisa que la producción reúna las condiciones exigidas, tanto higiénicas como de montaje. Organiza, instruye y evalúa al personal a su cargo.

REPOSTERO

- * Realiza de manera cualificada y autónoma la preparación y presentación de postres y dulces en general, así como bollería y masas.
- * Realiza elaboraciones a base de las materias primas específicas.
- * Prepara las masas de uso en la cocina para la elaboración de pastelería, repostería y bollería.
- * Realiza pedidos, control y conservación de materias primas de uso en su trabajo.
- * Prepara y dispone los productos para buffets, banquetes, etc colaborando en el arreglo y reparto.
- * Participa en el control de aprovisionamientos.
- * Organiza y controla el personal a su cargo.

ENCARGADO DE ECONOMATO O BODEGUERO

- * Realiza de forma cualificada la dirección, control y supervisión del conjunto de tareas que se desarrollan en su departamento.
- * Establece las necesidades de mercancías y material de acuerdo con las demandas de las diferentes áreas de la empresa.
- * Elabora las peticiones de ofertas, evaluación y recomendación de las adjudicaciones.
- * Controla y planifica las existencias, en coordinación con otras secciones del establecimiento.
- * Organiza, supervisa y realiza las labores propias de su área.

AYUDANTE DE CATERING

- * Participa con alguna autonomía y responsabilidad en las tareas relacionadas con el proceso de preparación y distribución de comidas.
- * Colabora y ejecuta los procesos y distribución de servicios y equipos.
- * Colabora y ejecuta la entrega de servicios y equipos a los clientes.
- * Atiende el servicio.
- * Realiza las tareas derivadas del perfil de la ocupación.

AYUDANTE DE ECONOMATO O BODEGA

- * Realiza de manera cualificada, autónoma y responsable, la compra y gestión de mercancías y materiales.
- * Colabora al establecimiento de las necesidades de mercancías y materiales de acuerdo con las demandas de las diferentes secciones del establecimiento.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- * Colabora con el encargado en el registro de proveedores y mercancías.
- * Recibe las mercancías y materiales pedidos y controla las fechas de caducidad de los productos, la calidad y cantidad, así como las facturas.
- * Vigila y controla las existencias de mercancías y material.
- * Se encarga del almacenamiento, manipulación y ordenación de los materiales y productos.
- * Realiza las tareas derivadas del perfil de la ocupación.

AUXILIAR DE CATERING

- * Colabora de forma no cualificada en las tareas relacionadas con el proceso de preparación y distribución de las comidas.
- * Transporta pedidos y otros materiales.
- * Realiza trabajos auxiliares para la elaboración y distribución de productos.
- * Lleva a cabo las labores de limpieza que le sean encomendadas.

3. DISTRIBUCIÓN DEL TRABAJO EN LAS PARTIDAS "TRADICIONALES".

Una vez delimitadas las funciones en cada categoría profesional de una “brigada”, dependiendo de las dimensiones del establecimiento y en consonancia con el complejo trabajo que se realiza en la cocina, ésta se constituye en las diversas “partidas” a las que se les encomiendan las funciones análogas para conseguir una organización sincronizada y una mejor racionalización del esfuerzo.

Aunque cada partida tiene asignado un trabajo concreto, existe una relación muy grande entre ellas, pues muchas veces unas son auxiliares de las otras, dando lugar a que en la elaboración y terminación de un plato hayan intervenido varias.

Se han agrupado tradicionalmente por similitud de técnicas culinarias y en función del grupo de platos de una carta o, llamémosle, de la oferta en general (entrantes, primeros, segundos, postres, despieces y racionados y demás) Según la división tradicional, éstas serían las funciones, a grandes rasgos, de las diferentes “partidas”:

CUARTO FRÍO.

Se ocupa de la limpieza y preparación de carnes, aves, pescados y mariscos crudos, además de la elaboración de platos fríos de entremeses y su decoración, elaboración de ensaladas, ensaladillas y salsas frías, escabeches, adobos, encurtidos y marinadas.

Es la partida que tiene asumida la distribución de géneros crudos como carnes y pescados, cuida de la conservación de éstos en las cámaras frigoríficas y por la aplicación de los diferentes sistemas de conservación de alimentos (incluyendo el envasado al vacío y los anteriormente expuestos).

Puede dar lugar a que existan distintas especializaciones o funciones encomendadas entre los componentes de esta partida, como son: carnicero, pescadero, chacinero (charcutero), entremesero y buffetier.

2.3. OTROS PUESTOS O PARTIDAS DENTRO DE UNA COCINA.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

REGIMENERO: se encarga de la elaboración de aquellos platos y menús de régimen y que van dirigidos a este tipo de clientela.

CORRETURNOS: es un empleado "comodín", es decir, que puede ocupar cualquier puesto dentro de la brigada, en un momento determinado en el que la situación así lo merezca.

FAMILIAR: se encarga de la elaboración de la comida de familia.

CAFETERO: se encarga de la partida de la cafetería de hotel y todo lo que ello conlleva.

SALSERO: Confecciona los segundos platos de la oferta (carta, menú o servicio en general) que se compone de: fondos, salsas de carne o para carnes en caliente y aves, y algunos platos en los que en su composición entren carnes ("cocido") o platos como la paella, platos de carnes, aves, así como despojos (asadas, estofadas, breseadas, parrilla...), ocupándose así mismo de las diferentes hortalizas o verduras empleadas como guarnición de estos platos, preferente las realizadas "A la Gran Fritura".

En la cocina tradicional (internacional) asume también la elaboración de platos de pescados y mariscos, sus salsas y guarniciones.

ROTISSEUR O ASADOR. Se ocupa de los asados de carnes, fritos, bien de plato o guarnición. Podemos encontrar también al Parrillero (pescadero) y al Salsero propiamente dicho, realizando las funciones que su nombre indica. Tradicionalmente la dirección de esta partida correspondía al Segundo Jefe de Cocina.

ENTREMETIER: Se ocupa de los primeros platos de la oferta. Asume la elaboración de caldos, sopas, potajes, cremas, hortalizas y legumbres, pastas alimenticias, arroces y huevos además de la elaboración de fumets y salsas que lleven como base pescados y / o mariscos.

1.1. HACER ORGANIGRAMA DE EJEMPLO



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

ABRILLANTAR: Dar brillo a un género con gelatina, mermeladas, mantequilla fundida o almíbar. También pintar con huevo o aceite una masa para que tras la cocción resulte brillante.

ACANALAR: Hacer incisiones longitudinales a un género con un “acanalador” para que éste resulte más atractivo.

ADEREZAR: Sazonar.

ADOBAR: Introducir carnes o pescados crudos en un adobo o aliño para mejorar su sabor antes de cocinarlos.

ALBARDAR: Cubrir un género con finas lonchas de tocino para evitar que se reseque durante la cocción.

ALÑAR: Aderezar, sazonar.

ACARAMELAR: Cubrir el interior de un molde con una capa delgada de caramelo.

ADORNAR O DECORAR: Ornamentar un producto para mejorar su presentación.

AGAR-AGAR: Gelatina sacadas de las algas marinas procedentes de Japón, California, Ceilán. Es 6 veces más fuerte que la gelatina común y corriente.

ALISAR: Hacer que la superficie de un preparado quede uniformemente lisa.

AMASAR: Trabajar una masa para reunir los ingredientes y darles la consistencia necesaria.

AREÓMETRO: Instrumento que mide la densidad de los líquidos.

ARROPAR: Tapar con un paño, un preparado de levadura para facilitar su fermentación.

AROMATIZAR: Dar sabor a una preparación con jugo, licores, condimentos y esencias.

ANILLO-ARO: Molde sin base para fabricar bizcochuelos, tortas y otras preparaciones.

AMASAR: Trabajar los ingredientes de una masa para obtener una mezcla homogénea.

ASAR: Método de cocinado consistente en someter a calor fuerte a un producto para su cocinado; se hace por medio de hornos, planchas o parrillas, con poca grasa. El producto debe quedar dorado exteriormente y jugoso en el interior.

ASUSTAR: Cortar la cocción añadiendo hielo o agua fría.

AVIAR: Despojar y limpiar un ave para su posterior preparación.

ABATTE: Golpeador de carne, de material inoxidable con mango de madera.

ASPIC: Jalea incolora de vacuno, ave o pescado que se prepara en moldes y con ayuda de gelatina sin Salor o colapez.

APANAR: Pasar por harina, huevo batido y pan rallado.

BAÑAR: Cubrir un género con una sustancia líquida, salsa, almíbar o mermelada, lo suficientemente espesa para que lo cubra o empape.

BAÑO MARÍA: Cocer al baño maría, se trata de cocer lentamente una elaboración puesta en un molde que se introduce en un recipiente con agua, y éste a su vez se pone al fuego o se introduce en el horno.

BLANQUEAR: Dar un hervor a un producto para quitarle el mal sabor. Se aplica a productos congelados, con el fin de evitar los sabores que puede aportar la escarcha que a veces se forma en ellos.

BOUQUET-GARNI: Ramillete aromático compuesto de laurel, tomillo y perejil, todo envuelto en verde de puerro.

BRASEAR: Método de cocción empleado generalmente para carnes duras, lentamente y por un tiempo prolongado.

BRIDAR: Atar un género para que no pierda la forma durante su cocinado.

BRUNOISE: Término aplicado a las hortalizas que se refiere a un picado muy fino.

BIEN CUIT: Bien cocido, punto de cocción de las carnes cuando su temperatura interior es aproximadamente 75° C.

BLANQUETTE: estofado de carnes blancas (ternera, cordero, pescados o aves) en una salsa blanca.

BLEU (AU): modo de cocinar pescado (generalmente trucha) en un líquido caliente con el agregado de vinagre.

BLEU (AZUL): punto de cocción de la carne muy cruda entre 45°C y 50°C, temperatura a corazón.

BOUILLON: caldo



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

BOUQUET-GARNI: pequeño ramillete de hierbas aromáticas, colocados durante la cocción.

BRASEAR: cocinar tapado en el horno a fuego lento y con poco líquido.

BRIDAR: atar un ave para cocinar, en forma pareja y darle buena presentación.

BROCHETTE: trozos pequeños de carne, pescados o vegetales asados a la parrilla, y presentados en una aguja.

BATIDOS: Son mezclas livianas de ingredientes.

BATIR: Incorporar aire al sacudir enérgicamente con un batidor de varillas, una materia hasta alcanzar la densidad o punto de amalgamamiento deseado, azotar, apalear.

BOUCHÉS: Pequeños pastelitos de masa de hoja rellenos con diferentes cremas, pero siempre salados.

BOQUILLAS: Son tubos en forma de cono y en su punta tienen diferentes figuras para trabajar con ellas en la manga pastelera. Son de plástico, lata o acero.

BISQUE: Preparación de mariscos con su caldo de cocción y el caparazón de crustáceos finamente triturada y filtrada.

CLARIFICAR: Dejar transparente una gelatina o un fondo mediante elementos clarificantes o una cuidada cocción. También se aplica a fundir mantequilla de forma que ésta quede separada del Duero y las impurezas, quedando así transparente.

CLAVETEAR: Introducir clavos (condimentos) en alguna hortaliza de condimentación como cebolla o zanahorias que forman parte de una elaboración. También puede realizarse directamente sobre un género que se va a cocinar.

COCER: Cocinar. Hervir.

CISELÉ: Cicelar, corte de cebolla conocido como juliana, se aplica también al modo de cortar las hierbas sin machacarlas.

COMPOTA: forma de cocinar hortalizas o frutas en líquido sin materia grasa.

CONCASSÉ: (en el caso de tomates): pelados, sin semillas y cortado en cubos pequeños.

CONSOMÉ: caldo concentrado o esencia de carne, ave o pescado. Consomé doble cuando ha sido clarificado.

COULIS: puré líquido obtenido de los jugos naturales crudos y cocidos de verduras, frutas y crustáceos.

COURT-BOULLON: (caldo corto): caldo aromatizado con vegetales, utilizado para cocinar pescados y mariscos.

CROÛTON: piezas de pan tostado o frito.

CRUDITÉ: vegetales o frutas crudas generalmente cortadas, y acompañadas de salsas frías.

CURRY: mezcla de especias, originario de la India.

CHARCUTERIE: fiambres, carnes, embutidos y patés, curados o cocidos principalmente de cerdo.

CHATEAUBRIAND: corte clásico del lomo de 300 a 750 gramos.

CHIFFONNADE: corte en juliana de vegetales de hoja.

CARAMELIZAR: Cocer azúcar a punto de caramelo o bañar un preparado con caramelo.

CARAMELO: Azúcar dorada hervida con muy poca agua y algunas gotas de limón hasta que tome un color oscuro.

CREPÉS: Pequeños y muy delgados panqueques. Deben quedar como seda.

COLAR: Filtrar un líquido por un colador privándole de impurezas.

COBERTURA: Chocolate con menos azúcar que el corriente; hecho con mantequilla de cacao. Se ocupa en pastelería especialmente para bañar.

CUBRIR O GLASEAR: Tapar pasteles o tortas con capas finas de crema, jalea, mazapán o fondant.

CLARIFICAR: Limpiar una preparación de impurezas, se utiliza generalmente clara de huevo (para consomé).

CRUTON: Pan en cubitos que se fríe para acompañar sopas y cremas.

DAR UNA VUELTA: Proceso en la fabricación de la masa de hoja que significa ulrear la masa en forma rectangular y luego hacerle el dobles.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

DESBARAZAR: Desocupar un lugar donde se ha trabajado colocando cada cosa en su lugar habitual.

DESMOLDAR: Sacar un preparado del molde.

DESTILAR: Dejar estilar todo el líquido que le queda al elemento que se va a preparar.

DORAR: Poner a horno fuerte por breve tiempo un preparado que se ha pintado previamente con huevo o leche para que tome bonito color dorado.

DESGLASAR: Retirar el aceite de una preparación que está en una budinera y poner a fuego directo. Recuperar todos los jugos caramelizados de una preparación de vino u otro licor o simplemente agua.

DESGRASAR: Limpiar la carne.

DEMI-GLACE: reducción del fondo oscuro de res a la mitad.

DESANGRAR (DÈGORGER): sumergir en agua fría una pieza de carne, huesos, espinas, etc., para que pierda sangre e impurezas.

DESCAMAR: retirar las escamas de un pescado.

DESHUESAR: quitar todos los huesos de un animal para su posterior utilización.

DESPINAR: retirar la espina completa dejando los filets unidos a la cabeza y la cola.

DUXELLES: brunoise de champiñones salteados en materia grasa.

EMINCÈ: corte fino y largo de cebolla, también conocido como corte pluma.

EMULSIÓN: mezcla heterogénea de dos líquidos no miscibles (mezclables) donde uno forma micro gotas que permanecen en suspensión en el otro.

ENCAMISAR: cubrir las paredes interiores de un molde o recipiente.

ENTRECOTE: bife cortado entre la cuarta y octava costilla de la res.

ESCALFAR: ver pochar.

ESCALOPE: corte fino de carne o pescado.

ESPAÑOLA: salsa de fondo oscuro con tomate concentrado.

ESPUMAR: retirar las impurezas y espuma que suben a la superficie de un caldo, salsa o almíbar.

ESTOFAR: cocinar lentamente en su jugo o salsa.

FAISANDE: se dice de la pluma de caza que se deja descomponer ligeramente para que su sabor mejore al cocinarse.

EMBORRACHAR: Empapar con almíbar y licor o vino, un postre.

EMINCE: Corte de frutas, son tiras o tajadas gruesas.

ENHARINAR: Espolvorear con harina, mesa, masa, usleros, moldes para evitar que se pegue la masa.

ESCALOPA: Corte delgado de carne, que va previamente apanado.

ESCALDAR: Introducir un género en agua hirviendo manteniéndolo allí poco tiempo.

ESPALMAR: Aplastar ligeramente un género mediante golpes suaves para darle una forma más delgada.

ESTOFAR: Cocinar un género a fuego lento en un recipiente tapado con los elementos de condimentación.

ENSALADA DE FRUTAS: Es seca, es un conjunto de frutas cortadas en forma ornamentada y se puede aromatizar con algún licor o vino

FAISANDÉ: Término que se refiere al estado de algunas piezas de caza que se dejaban envejecer en la cámara hasta coger cierto tufo.

FREÍR: Método de cocinado que consiste en someter un género, con rebozado o no, a la acción del aceite muy caliente hasta su cocinado, debiendo quedar dorado y crujiente en el exterior y jugosos en el interior.

FARSA (FARCE): relleno. Farce mousseline: carne procesada y tamizada a la que se le agrega crema.

FILETEAR: a.- retirar los filets de un pescado

b.- cortar en láminas finas.

FINAS HIERBAS: mezcla de hierbas variadas, generalmente cebollino, estragón, perejil y perifolio.

FLAMBEAR: a.- pasar un ave por la llama para quemar sus plumas.

b.- rociar una preparación con algún alcohol y encender.

FRICASSÈE: aves, carne blanca o pescados, estofados lentamente en una espesa salsa blanca.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

FUMET: extracto aromático que se obtiene por la reducción de un caldo de pescado o champiñones.

FÉCULA: Es harina de maíz, arroz o de papa y que se usa para ligar o hacer cremas.

FLAMBEAR: Rocíar una preparación con ingredientes alcohólicos calientes, luego encenderlos para mejorar su sabor y darle atracción a un postre determinado, frente al cliente.

FORRAR: Cubrir moldes o bandejas de horneado, con masa o papel mantequilla.

GLACÉ ROYAL: Preparación hecha con las claras de huevo y azúcar flor. Se utiliza para glacear y hacer figuras.

GLUCOSA: Azúcar sencilla extraída del almidón en forma de almíbar espeso y transparente que se usa en la cocción de azúcar para evitar su cristalización.

GALANTINA: entrada fría de carne deshuesada, arrollada y rellena.

GANACHE: preparación obtenida de mezclar crema de leche con chocolate cobertura.

GELATINA (DE RES, GLASÉ DE VIANDE): concentrado obtenido al reducir por ebullición huesos, cartílagos y tendones.

GLASEAR: a.- cocinar con agua, sal, manteca y azúcar, hasta que el líquido de cocción se transforme en almíbar y envuelva al producto con una película brillante y caramelizada.

b.- bañar regularmente una pieza de carne durante la cocción en el horno para formar una capa brillante en la superficie.

GRATINAR: lograr a temperatura elevada que una preparación presente una corteza dorada y tostada.

GRILLAR: cocinar un alimento en una parrilla o plancha.

GRILLÉ: Asado a la parrilla o grillé.

GRUMOS: Pequeños corpúsculos que se forman al no mezclar correctamente los ingredientes.

HERVIR: método de cocción que se realiza sumergiendo un producto en agua hirviendo.

INFUSIÓN: extraer el sabor de una sustancia aromática en un líquido caliente.

JARDINERA: vegetales cortados en bastones, de 6 cm. de largo y 4 mm. de lado.

JULIANA: vegetales cortados en tiras de 6 cm de largo y 1 a 2 mm. de lado.

LEUDAR: Dar mayor volumen a través de la fermentación a una masa.

LIGAR: Espesar líquidos.

MACERAR.- Dejar un producto crudo en compañía de adobos, marinados o especias para aromatizarlo.

MAJAR.- Triturar con ayuda de un mortero.

MARINAR.- Macerar un género en una marinada a base de vino, hortalizas y especias.

MARCAR.- Preparar un plato a falta de su terminación.

MECHAR.- Introducir en un género tiras de elementos grasos o aromatizantes por medio de una puntilla o una aguja mechadora.

MOJAR.- Añadir a una elaboración el líquido necesario para su cocción

MANGUEAR: Dar forma con manga y boquilla pastelera.

MACERAR: Dejar un producto en almíbar, licores, vinos, jugos para aromatizarlos, ablandarlos.

MISE EN PLACE: Preparativos para empezar a trabajar, sistematización de los ingredientes.

MONTAR: Estructurar y presentar en forma atractiva las preparaciones de pastelería.

MACEDONIA: corte de vegetales en forma de cubos de 4 mm. de lado.

MARINAR: poner en líquido aromático una carne o pescado durante un tiempo determinado, para que esta se perfume.

MEDALLÓN: tajada de carne, ave, pescado o foi-gras de forma redonda y plana.

MIGNON: corte final del lomo de vaca o cerdo.

MIGNONNETTE: pimienta molida en granos gruesos.

MIJOTÉ: cocción que se realiza a un punto justo antes del hervor. Cocción muy lenta.

MINUTA: se refiere a un plato que se realiza en el momento.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

MIREPOIX: corte irregular de vegetales, utilizados como guarnición aromática. Clásicamente cebollas, zanahorias, puerro y apio.

MOUSSELINE: a.- crema obtenida de la mezcla de crema pastelera y manteca.

b.- salsa mayonesa fría o salsa holandesa caliente a la que se le agrega crema.

MECHAR: Introducir verduras, tocino o condimento a la carne, para mejorar su sabor.

MOLDEAR: Poner un preparado dentro de un molde y darle la forma de éste.

NAPAR: Cubrir ligeramente con una salsa

OMELETTE: Tortillas hechas a base de huevos batidos.

PAILLARD: corte de carne muy fino grillado o salteado.

PAISANA: corte de vegetales en forma de láminas cuadradas de 1 cm. de lado por 1 mm. de espesor.

PANACHÉ (de varios colores y mezclado): mezcla de dos o más vegetales cocidos del mismo modo.

PAPILLOTTE: forma de cocción donde se envuelve el producto en un papel.

PARFAIT: postre helado presentado y elaborado de distintas formas, que contiene principalmente crema.

PÂTÉ: pasta o masa de carne sazonada, moldeada y cocida al horno.

PAUPIETTE: escalope delgado de carne o pescado, arrollado.

PETIT-FOURS: pequeños bocados dulces o salados. Se sirven en cocktails o al final de una comida junto al café.

PULPA: es la carne de la fruta.

PURÉ DE FRUTAS: fruta molida.

POCHEAR: modo de cocción en un líquido que nunca debe hervir.

PURÉ: preparación más o menos espesa, obtenida pasando por un tamiz, un pasa puré o utilizando un procesador, alimentos generalmente cocidos.

QUATRE-ÈPICES: mezcla de especias molidas: pimienta, nuez moscada, clavo de olor y canela.

QUICHE: tarta de crema salada, individual o grande, elaborada con una mezcla de huevos batidos, crema de leche e ingredientes varios, tales como tocino, salmón, cebollas y queso. Lleva solo una base de masa.

REBOZAR: Cubrir un producto con una salsa, una crema, jarabe espeso.

REDUCIR: Proseguir cocción de una preparación, para que pierda volumen por la evaporación.

RAGOÛT: cualquier estofado ligado con harina, generalmente de carnes y verduras.

ROTISAR: asar.

ROUX: ligazón para salsas, hecha de harina y manteca en partes iguales, puede ser claro, rubio u oscuro dependiendo del tiempo de cocción del mismo.

REBOZAR: Pasar un género por harina primero y después por huevo batido para posteriormente freírlo.

RECTIFICAR: Corregir de sazonamiento.

REHOGAR: Cocinar total o parcialmente un género a fuego lento con algo de grasa sin que llegue a tomar color.

RISOLAR: Dorar a fuego fuerte y con algo de grasa un género previamente blanqueado, se termina al horno hasta que quede dorado por fuera y cocido por dentro.

SABAYÓN: crema espumosa, espesa y dulce, obtenida batiendo al calor yemas de huevo con azúcar y añadiendo licores y sabores.

SABLE: pasta dulce que se quiebra fácilmente o muy frías.

SALMUERA: mezcla de agua y sal que se emplea para encurtir, adobar, escabechar o preservar determinados alimentos salándolos.

SALPICÓN: mezcla de carne, pescado, verduras o frutas todo ello cortado en pequeños dados y ligado con una salsa. Se emplea como relleno o guarnición.

SALTEAR: modo de cocción en poca grasa para obtener un dorado del producto.

SOUFFLÉ: plato ligero, dulce o salado, cocido al horno y preparado con varios ingredientes, incluyendo claras de huevo batidas a punto nieve para permitir el inflado.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

SUPREMA: a.- salsa blanca preparada con un fondo de ave, ligada con un roux y enriquecida con leche.

b.- cada uno de los filetes obtenidos de la pechuga.

SABAYON: Crema italiana batida de yemas de huevo, vino y azúcar. Es un postre y también se emplea como relleno

STRUDEL: Especialidad vienesa. Es un pastel que se hace en forma de rollo, la masa debe ser muy fina, según recetas originales, debe leerse una carta de amor a través de ella.

SALTEAR: Cocinar un género a fuego fuerte y con algo de grasa hasta que quede ligeramente dorado.

SUFRAGAR O SUFRATAR: Mapear un género con una salsa, que al enfriarse permanezca sobre el género.

TAMIZ: Especie de colador o cedazo por el cual se tamizan la harina, azúcar flor y otros productos.

TORNEAR: Dar formas diversas con un cuchillo a vegetales y frutas para adornar un plato.

TRITURAR: Moler una materia entera, pero sin reducirla a polvo totalmente.

TERRINA: recipiente de barro bastante profundo o molde de terrina provisto de una tapa, utilizado para cocinar y posteriormente conservar determinadas preparaciones de carne, caza, ave o pescado.

TIMBAL: a.- pequeño molde de barro o metal de forma circular con su lado ligeramente inclinado.

b.- diversas preparaciones de carne, mariscos u otro alimento, a veces cubiertos de pasta, cocinados en un molde timbal o similar.

UNTAR: Esparcir una capa fina de materia grasa.

VELOUTÉ (ATERCIOPELADO): a.- sopa cremosa y espesa enriquecida con la adición de yemas de huevo y crema.

b.- salsa cremosa blanca, hecha a partir de un caldo concentrado ligado con un roux.

VINAGRETA: preparación para aderezar a base de vinagre y que se disocia.

VOULAUVENT: Molde elaborado con masa de hoja en forma cilíndrica y hueco en su interior, el cual, se rellena salado o dulce.

ZUMO: Extracto o jugo de frutas concentrado.

PESOS Y MEDIDAS ARTE CULINARIO

Introducción.

- Masa (peso): g (gramos) y kg (kilogramos)
- Volumen: l (litros) y ml (mililitros)
- Longitud: cm (centímetros)
- Temperatura: °C (Grados Celsius, llamados centígrados pero este adjetivo lo comparte con la escala Kelvin). Escala Farenheit (°F)

Peso

En este caso un físico podría decir que las unidades siguientes son de masa, no de peso. La acción de medir la masa se denomina pesar, por eso aquí lo llamaremos peso.

1 Kilogramo (kg) = 1000 gramos (g)

1 Libra (lb) = 16 Onzas (Oz) = 454 Gramos

1 Onza (Oz) = 28.3 Gramos

El Kilogramo es una unidad del Sistema Internacional. Es un múltiplo del gramo. Nunca se escribe K porque es el símbolo de Kelvin.

Equivalencias



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN

GUIA DE APRENDIZAJE

1 Libra equivale a 454g
1 kg equivale a 2,204 Libras

1 Onza equivale a 28,35 g
1 g equivale a 0,035 onzas

Longitud

En astronomía podemos usar la longitud para medir el tamaño de recipientes y el diámetro y altura de algunos utensilios de cocina como sartenes, ollas, etc. También se puede medir el tamaño recomendado de algún alimento en concreto como espárragos.

La unidad básica es el metro, pero al ser muy grande se usan sus submúltiplos.

1 metro (m) = 10 decímetros (dm) = 100 centímetros (cm)

1 decímetro (dm) = 10 centímetros (cm)

El metro es una unidad del Sistema Internacional. Es la unidad básica de longitud.

Volumen

Los líquidos rara vez se pesan, sino que se mide el espacio que ocupan. La unidad de volumen que se suele usar es el litro (l ó L). En el sistema internacional la unidad de volumen es el metro cúbico (m³). A veces en las recetas, para los volúmenes inferiores al litro se usan submúltiplos del metro cúbico como lo es el centímetro cúbico (cm³) o abreviado: cc.

1 litro (l) = 1000 mililitros (ml)

Equivalencias

La única equivalencia que interesa es:

1 centímetro cúbico (cc) = 1 mililitro (ml)

Temperatura

La temperatura es muy importante en cocina, ya que la conservación de los alimentos así como su cocinado se puede detallar mediante la temperatura. Las dos escalas de temperatura más usadas son:

1. Escala Celsius (°C), también llamada centígrada. Es la que usaremos en recetas.
2. Escala Farenheit (°F)

Equivalencias

$$T^{\circ}\text{F} = 9/5 \cdot T^{\circ}\text{C} + 32$$

$$T^{\circ}\text{C} = 5/9 \cdot (T^{\circ}\text{F} - 32)$$

Para pasar de kelvin a Celsius y viceversa:

$$\text{K} = ^{\circ}\text{C} + 273$$

$$^{\circ}\text{C} = \text{K} - 273$$



EQUIPOS GASTRONÓMICOS



Recepción de insumos

Siempre es importante considerar un espacio en el que los proveedores puedan descargar los productos para luego derivarlos a sus respectivas áreas.

Economato

En otras palabras, el almacén de tu restaurant. Acá guardarás los insumos de limpieza y los alimentos imperecederos. Ideal es que se ubique cerca de la zona de recepción.

Cámaras de frío

Estableciendo una proporción estimada de la cantidad de personas que piensas recibir simultáneamente, deberás considerar áreas en donde estarán las cámaras de frío, en las que guardaremos los insumos perecederos de uso no inmediato.

Cocina fría y caliente



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Es importante dividir ambas áreas para evitar factores de riesgo como la contaminación cruzada. Mientras en la cocina fría limpiaremos y porcionaremos vegetales, carnes, aves y otros -además de preparar los platos fríos-, en la cocina caliente se realiza la preparación final y cocción de los alimentos. La primera debe situarse cerca de las cámaras de frío, mientras que la segunda debe estar lo más cerca del comedor posible, con el fin de que los pedidos lleguen a tiempo a las mesas.

Repostería

Porque luego de una buena comida, un postre siempre es bienvenido, es necesario disponer de un área especial para la elaboración de dulces, pasteles y masas.

Área de lavado

Fundamental en toda cocina, debe ser amplia y ubicarse cerca de las áreas de preparación de alimentos y recepción de platos, para asegurar la limpieza de la indumentaria en el menor tiempo posible.

Área de apoyo

Este será algo así como el centro de operaciones de tu personal, en donde los garzones organizarán las entregas y contarán con todo lo necesario para atender a los clientes.

En la cocina caliente, los equipos de cocina básicos son:

Hornos y cocinas. Puedes diagramar tu cocina con modelos integrados o separados.

Plancha. Existen cocinas que incorporan planchas -además de los platos- o vienen con la opción de disponerla sólo en el caso de ser necesaria.

Freidora. Indispensable en todo equipamiento de cocina profesional, suele ubicarse cerca de la cocina o la plancha.

Extractor de aire. La extracción de gases y vapores es fundamental para la higiene del espacio, del personal y -por supuesto- de los alimentos.

Adicionalmente, para la cocina fría, área de cámaras, apoyo y repostería se consideran:



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN

GUIA DE APRENDIZAJE

Congeladoras y refrigeradores. La cantidad y disposición dependerá de las necesidades de tu restaurant.

Licuadoras, procesadores de alimentos, cortadora de fiambres y todo lo que estimes conveniente para optimizar el trabajo en esta parte de la cocina.

Una fabricadora de hielo es indispensable, y suele ubicarse en el área de apoyo.

A. RECETAS ESTANDAR

 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
		P.N.	UND.	
INGREDIENTES	CORTES			TEMPERATURA DE COCCIÓN:
				TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
				IMAGEN O FOTO
HERRAMIENTAS:				
VAJILLA:				
PREPARACIÓN:				

B. FOOD COST



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

TÍTULO	AUTOR	EDICIÓN	AÑO	IDIOMA	EDITORIAL
HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA	YAZZ MACIAS	PRIMERA EDICIÓN	2016	ESPAÑOL	SLIDEDHARE
TECNICAS DE COCINA	CORDON BLUE	PRIMERA EDICIÓN	2014	TRADUCIDO ESPAÑOL	BLUE
EL GRAN ARTE DE LOS FONDOS, CALDOS, ADOBOS Y POTAJES	M. A. CAREME	PRIMERA EDICIÓN	2016	ESPAÑOL	TUSQUET
TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS	CASTRO	PRIMERA EDICIÓN	2017	ESPAÑOL	BOOK



D. Base práctica con ilustraciones



MENAJE DE COCINA

CUCHILLOS



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN

GUIA DE APRENDIZAJE



OLLAS Y CASEROLAS





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE



Cuchillo formador



Cuchillo SC para verduras



Cuchillo de mesa



Cuchillo de cocina y para trinchar



Tenedor plano para trinchar



Cuchillo dentado para pan



Espátula flexible



Decorador de limón



Rallador de limón



Descorazonador de manzana



Cuchillo filetero flexible



Cuchillo recto deshuesador



Pelador para tomates



Pelapapas



Parisina doble, 22 + 25 mm Ø



Tijeras de cocina





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

CUCHARONES Y CUCHARETAS

Acero Inoxidable - Alta Calidad
 Stainless Steel - High Quality
 Acier inoxidabil - Haute Qualité

3 Claveles

1930

Menaje
 Gadgets
 Utensiles



**CUCHARA
 ESPAGUETTI**
 SWIVEL PEELER
 ÉPUCHEUR

841 C



TENEDOR
 FORK
 FOURCHETTE

842 C



**CUCHARA
 SERVIR**
 UNIVERSAL SPOON
 CUILLÈRE À SERVIR

843 C



CAZO
 SOUP LADLE
 LOUCHE À SAUCE

844 C



PALA FRITOS
 TURNER
 PELLE-ÉCUMOIRE

845 C



ESPUMADERA
 SKIMMER
 ÉCUMOIRE

846 C



C: Colgador / Hanged / Pendre

Garantía de por Vida
 Life Time Guarantee • Garantie à Vie



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE



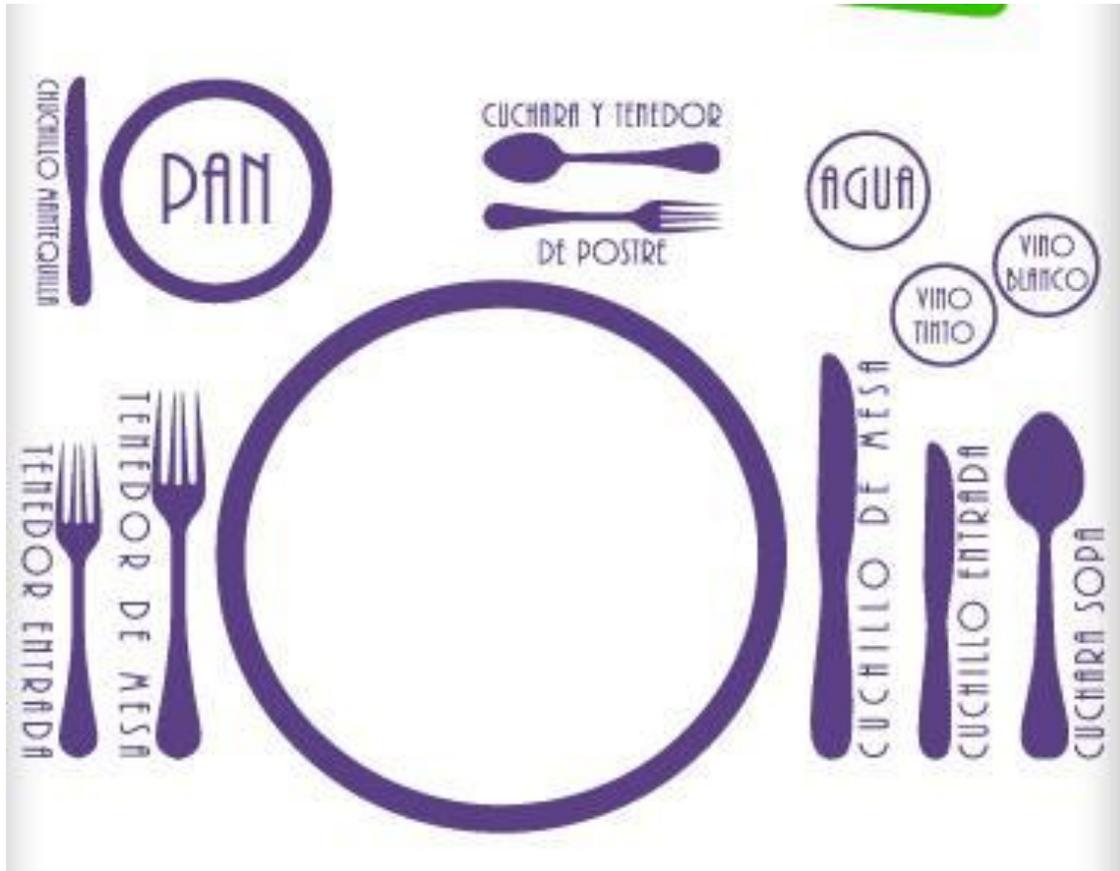
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE



VAJILLA – CUBERTERIA – CRISTALERIA



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE





TECNOLOGIA DE ALIMENTOS

CHEF DAVID CORRADO.

INTRODUCCION

La **tecnología de los alimentos** es la CIENCIA que se encarga de estudiar y garantizar la calidad microbiológica, física y química de los productos alimenticios en todas las partes del proceso de elaboración (proceso, empaque y embarque), así como durante la fase de cocción.

PIRAMIDE NUTRICIONAL



Los alimentos se dividen en 6 grupos:

1. LECHE Y DERIVADOS.
2. CARNE, PESCADO Y HUEVO.
3. CEREALES, LEGUMBRES Y PATATAS.
4. FRUTAS Y VERDURAS.
5. ACEITES, MANTECA Y ALIMENTOS EMBUTIDOS.
6. BEBIDAS.



1. LECHE Y DERIVADOS

La leche de vaca es uno de los alimentos más completos ya que en su composición entran prácticamente todos los nutrientes



Composición de la leche de vaca



fuente: On food and cooking, Harold McGee, 2º ed

2. CARNE, PESCADO Y HUEVO



Todos estos alimentos son ricos en proteínas. Los distintos tipos de carne y pescado tienen un valor nutritivo parecido. En la dieta mediterránea se consume más el pescado que la carne.

Consumo

Carnes, Pescados, huevos o leche

Proteínas

UN HUEVO DE PROTEÍNAS
 Solo en la clara encontramos

OVOALBÚMINA	CONALBÚMINA	OVOMUCOIDE	OVOGLOBULINAS	LISCINA
58%	13%	11%	8%	3,5%

TIENE ALREDEDOR DE 385 AMINOÁCIDOS

OVOALBÚMINA	FLAVOPROTEÍNA	OVOFOSFÓRICO	AVIDINA
1,5%	0,8%	0,1%	0,05%

valores aproximados

LOS HUEVOS

Información completa en: www.botanical-online.com

- Los huevos son muy ricos en colesterol
- Contienen lecitina, que mejora la memoria y el desarrollo cerebral.
- Aportan proteínas de excelente calidad
- Ricos en vitaminas A, D, y vitaminas B

Se puede tomar en toda dieta equilibrada.
 Evitar si hay colesterol alto.

www.botanical-online.com

3. CEREALES, LEGUMBRES Y PATATAS



Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y proteínas. Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales pero contienen más hierro y proteínas. La cantidad de nutrientes de las patatas es inferior.



Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y proteínas. Los cereales integrales contienen además celulosa que facilita el tránsito intestinal y vitamina B1. Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales pero contienen más hierro y proteínas. La cantidad de nutrientes de las patatas es inferior.

4. FRUTAS Y VERDURAS



Son alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas. Debe tomarse fruta una o dos veces al día. Las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras.



Son alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas y muchas de ellas aportan pectina, otra fibra vegetal útil para el organismo. Debe tomarse fruta una o dos veces al día. Las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras, tanto si se toman hervidas como fritas.

5. ACEITES, MANTECA Y ALIMENTOS EMBUTIDOS



Los alimentos de este grupo están constituidos mayoritariamente por grasas, llevan mucha energía y son indicados para las personas que realizan trabajos físicamente duros. Tomarlos en exceso puede ser peligroso para el cuerpo.



Los alimentos de este grupo están constituidos mayoritariamente por grasas, llevan mucha energía y son indicados para las personas que realizan trabajos físicamente duros. Tomarlos en exceso puede ser peligroso para el cuerpo.

Los frutos secos como las avellanas, las almendras, las nueces, etc... tienen un alto contenido en aceites, es decir, en lipidos, y a la vez de proteínas.

- ❖ El agua es la única bebida necesaria para el organismo.
- ❖ Sin el agua no podemos vivir; sin alimentos podemos vivir unos días, pero sin agua, no. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Es necesario beber por tanto litro y medio cada día; el resto nos llega a través de los alimentos. El agua realiza estas funciones:
 - ❖ Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor, la orina.
 - ❖ Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
 - ❖ Sirve para filtrar la sangre en los riñones (A través del sudor, respiración y heces se pierde al día dos litros diarios.).
- ❖ Las personas adultas pueden beber vino, con moderación, durante las comidas. Las bebidas estimulantes como el café, el té, la cola contienen xantinas que pueden producir insomnios y alteraciones en el crecimiento y en la utilización nutritiva de algunos nutrientes (proteínas, calcio).
- ❖ Las bebidas refrescantes tomadas en grandes cantidades pueden ser perjudiciales debido a que contienen mucho azúcar o edulcorantes.

6. BEBIDAS



El agua es la única bebida necesaria para el organismo.

SIN EL AGUA NO PODEMOS VIVIR.





4. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1: Análisis y Planeación
Descripción: Método Lógico: observación, investigación, análisis y síntesis. Método Comparativo: observación, descripción, comparación, asociación. Diálogo socrático. Diálogo reflexivo. Descripción Análisis de los contenidos. Uso del método explicativo sobre los contenidos relevantes. Discusión sobre las lecturas, artículos y videos. Observación atenta y detallada de los temas trabajados en cada horario
Ambiente(s) requerido: Aula amplia con buena iluminación.
Material (es) requerido: Infocus. Material necesario para poner en práctica las experiencias de aprendizaje.
Docente: Con conocimiento de la materia.

5. ACTIVIDADES

- Controles de lectura
- Exposiciones
- Presentación del Trabajo final

Se presenta evidencia física y digital con el fin de evidenciar en el portafolio de cada aprendiz su resultado de aprendizaje. Este será evaluable y socializable

6. EVIDENCIAS Y EVALUACIÓN



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Tipo de Evidencia	Descripción (de la evidencia)
De conocimiento:	Elaboración de tareas según temario. Material de enseñanza en digital.
Desempeño:	Trabajo individual de menús de varias regiones. Análisis de la materia enseñada.
De Producto:	Planificación de Experiencia de aprendizaje.
Criterios de Evaluación (Mínimo 5 Actividades por asignatura)	CLASES 1: Consulta precios de producto perecibles y no perecibles en los mercados de Quito.
ACTIVIDAD 1.	Análisis de las medidas encontradas en la consulta de precios.
ACTIVIDAD 2.	CLASES 1: Realizar menú según la región asignada. COSTA, SIERRA, ORIENTE Y GALAPAGOS. Análisis de los componentes de los menús trabajados.
ACTIVIDAD 3.	CLASES 2: Elaboración del organigrama de funciones de una empresa, hotel o restaurante. Exposición por parte del estudiante.
ACTIVIDAD 4.	CLASES 2: Realizar Receta Estándar con gramajes, cortes y terminología gastronómica. Consulta de levaduras, grasas, yogurth Entrega de trabajo.
ACTIVIDAD 5.	CLASES 3: Realizar Receta Estándar con gramajes y costos. Entrega de trabajo.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

ACTIVIDAD 6.	CLASES 3: Tecnología de alimentos.
ACTIVIDAD 7.	CLASES 4: Almacenamiento de productos. Exposición del taller.
ACTIVIDAD 8.	CLASES 4: Control de personal - Organigrama. Tarea
ACTIVIDAD 9.	CLASES 5: Evaluación y exposición de Recetas Estándar.

Elaborado por:

Tecng. David Conrado C.

Revisado Por:

(Coordinador)

Reportado Por:

(Vicerrector)



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

EVIDENCIAS GASTRONOMIA ARTE Y CIENCIA





*Guía Metodológica Arte y Ciencia
Carrera Gastronomía
Chef. David Conrado
2019*

Coordinación Editorial Dirección:

Lucía Begnini Dominguez.

Coordinación Editorial:

Milton Altamirano Pazmiño, Alexis Benavides.

Diagramación: Sebastián Gallardo.

Corrección de Estilo: Lucía Begnini.

Diseño: Sebastián Gallardo.

Instituto superior tecnológico Japón

AMOR AL CONOCIMIENTO