

ÍNDICE

UNIDAD 1: Maquinaria, batería y utensilios en cocina.....	2
ACTIVIDADES-PÁG. 7	2
ACTIVIDADES-PÁG. 8	3
ACTIVIDADES-PÁG. 11	3
ACTIVIDADES-PÁG. 14	3
ACTIVIDADES-PÁG. 17	4
ACTIVIDADES-PÁG. 21	6
EVALÚO MIS CONOCIMIENTOS-PÁG. 22	7
EVALÚO MI APRENDIZAJE-PÁG. 23.....	9
PRÁCTICA PROFESIONAL RESUELTA 1-PÁG. 24	9
PRÁCTICA PROFESIONAL RESUELTA 2-PÁG. 25	9
RETO PROFESIONAL 1-PÁG. 26.....	10
RETO PROFESIONAL 2-PÁG. 27.....	10

UNIDAD 1: Maquinaria, batería y utensilios en cocina

ACTIVIDADES-PÁG. 7

1. Fíjate en la imagen y responde: ¿cuántos utensilios de cocina serías capaz de nombrar? Haz una lista e indica para qué sirven.

- Cuchillo cebollero: corte de hortalizas principalmente.
- Colador de malla: colar y filtrar elaboraciones líquidas.
- Cazo con tapa: pequeñas elaboraciones con líquido como salsas.
- Espátula acodada: extender cremas y rellenos.
- Ballena: extender cremas y rellenos.
- Puntilla: corte de pequeñas hortalizas, pelar, decorar...
- Pelador: pelar frutas y hortalizas.
- Varillas: batir y montar cremas y salsas.

2. ¿Cuántas máquinas de cocina generadoras de frío puedes nombrar?

A esta cuestión tienen que responder las que sean capaces de nombrar y de esta manera preparar los contenidos que van a trabajar en la unidad y saber de donde parten.

3. ¿Son iguales todos los hornos profesionales? Indica las diferencias que hay entre ellos.

No todos los hornos profesionales son iguales, ya que existen algunos para cocción de piezas de panadería y bollería (hornos de pastelería o pisos) y otros que permiten diversos tipos de cocciones como los hornos mixtos.

4. En la cocina profesional hay multitud de cuchillos, ¿qué forma crees que debería tener un cuchillo para cortar hortalizas grandes? ¿Y para cortar tomates?

- La forma que debe tener un cuchillo para cortar hortalizas grandes es la del cuchillo cebollero, con hoja grande y ancha con filo convexo (hacia afuera) para facilitar el balanceo del cuchillo a la hora de cortar.
- Y la de los tomates es la de sierra, ya que los tomates son alimentos ácidos que hacen que se desafilé el filo de los cuchillos lisos como los cebolleros, por eso se utilizan cuchillos de sierra cuyo filo es más duradero.

ACTIVIDADES-PÁG. 8

Ahorro de energía

1. Calcula cuál es el gasto que supone usar una hora cada fogón de la cocina de clase a máximo funcionamiento. Ten en cuenta si con esa potencia es posible utilizar uno o varios fogones a la vez para que el cálculo sea por cada fogón.

El cálculo debe de hacerse en función de los Kw que tengan de consumo por hora los fogones de la cocina y multiplicar por el precio del Kwh que haya en ese momento.

Por ejemplo:

- Potencia de los fogones: 6 Kw
 - Precio Kwh: 0,15 €/h
- $$6 \times 0,15 = 0,90\text{€/h}$$

2. En función del resultado, debatid en clase:

- **¿Cuánta potencia calorífica ha aportado? Hay fogones que dan menos calor que otros.**
- **¿Cuánto cuesta el kWh de cada tipo de energía? ¿Ha variado mucho ese precio últimamente?**

Actividad de debate para reflexionar sobre el consumo energético en la cocina para que el alumnado sea consciente del gasto que supone en las cocinas.

ACTIVIDADES-PÁG. 11

3. Investiga. ¿Cómo quedan los alimentos después de haberlos cocinado en un horno de convección a diferencia de en un microondas? Ten en cuenta que en un horno de convección, el calor va del exterior del alimento hacia el interior, ¿qué sucede en un microondas?, ¿cómo se calientan los alimentos?

Los alimentos cocinados en un horno de convección quedan más dorados en su parte exterior, lo que hace que tengan una parte crujiente y, por tanto, más seca en su parte externa, respecto de los alimentos cocinados en el microondas.

ACTIVIDADES-PÁG. 14

4. Investiga sobre el proceso que ocurre dentro de la cámara de una envasadora al vacío durante su uso y determina:

a) En la primera fase, cuando se extrae el aire, ¿qué presión hay dentro de la bolsa, comparada con el resto de la cámara de vacío?

En la cámara se produce un aumento de la presión, lo que puede hacer que los elementos líquidos lleguen a punto de ebullición.

b) ¿Por qué hay distintos tipos de bolsas de vacío? ¿Para qué sirve cada uno?

Hay bolsas de vacío que sirven para la cocción, por lo que tienen mayor grosor.

5. Experimenta. Realiza el siguiente experimento sobre el envasado al vacío: pela y corta dos patatas en cubos regulares. Una de ellas envásala al vacío y la otra ponla en un bol con agua tapado con *film* transparente. Mete las dos en la cámara frigorífica y déjalas durante cuatro días. ¿Qué ocurre en cada una de ellas? Describe los cambios de color, textura y olor en ambas.

Las patatas envasadas al vacío deben aguantar más tiempo en cámara frigorífica que las conservadas en agua, ya que al extraer el aire no se oxidan, lo que hace que su durabilidad sea mayor.

6. Reflexiona. ¿Cuál es la diferencia de envasar un producto al vacío con una máquina profesional cuya tapa tiene campana a hacerlo con una máquina de sellado casera, como la de la imagen?

En la máquina profesional, al tener campana, se produce una diferencia de presiones, lo que hace que se extraiga el aire. Por el contrario, en las máquinas de sellado caseras es una válvula la que extrae el aire, lo que no siempre permite extraer la mayor cantidad de aire posible.

ACTIVIDADES-PÁG. 17

7. UTILIZA LAS TIC. Emplea internet para realizar las siguientes actividades:

a) ¿Sabes lo que es el teflón? El politetrafluoroetileno, conocido de forma más sencilla como teflón, llega a las cocinas del mundo desde Francia en 1954. Investiga sobre los riesgos que puede suponer su empleo para el medioambiente y para la salud de las personas.

Se propone al alumnado que investigue sobre el teflón para que conozca un material que forma parte de sus instrumentos de trabajo y para que sea consciente de su origen y de los riesgos para la salud que puede tener su uso y consumo. Además, de esta manera desarrolla estrategias de búsqueda y selección de información de manera autónoma, empleando las tecnologías de la información y las comunicaciones.

Un ejemplo de información recogida sería el siguiente: *El teflón es el nombre comercial del politetrafluoroetileno (PTFE), registrado por DuPont Corporation para usarse como recubrimiento de ollas y sartenes, aunque puede tener otros muchos usos. Entre sus características se encuentran que no reacciona con otras sustancias químicas excepto en situaciones muy especiales, además de ser un gran aislante térmico y soportar temperaturas entre los -270 y los 270 °C.*

Sin embargo, el problema de su uso en la cocina está en que en la aplicación del PTFE se utiliza un emulsionante denominado ácido perfluorooctánico (PFOA o C-8). Este compuesto es nocivo para la salud cuando se calienta, además de contaminar las aguas en su proceso de fabricación.

Es por esto que su uso se debe reducir al máximo y desechar aquellas superficies recubiertas con teflón que estén rayadas o dañadas.

Fuentes:

<<https://www.esturirafi.com/2015/11/es-el-teflon-malo-para-tu-salud.html#:~:text=En%20la%20cocina%2C%20debemos%20evitar,vayan%20a%20recibir%20altas%20temperaturas>>

<<https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/materiales-y-toxicidad/ptfe-toxicidad-sartenes-menaje-de-cocina/>>

b) ¿Conoces el origen del arroz en paella? Busca información y elabora una ficha técnica. Puedes emplear un procesador de textos.

Ejemplo de información es la siguiente: *La paella tiene su origen en la Comunidad Valenciana, donde los primeros registros datan del siglo XVIII, aunque se cree que su origen es mucho más antiguo. Se preparaba en zonas rurales de Valencia, utilizando una sartén ancha y plana (la paella) cocinada sobre un fuego de leña y utilizando ingredientes que se tenían a mano como pollo, conejo, judías verdes o garrofón, además del arroz.*

Su origen es humilde y se preparaba en el entorno rural aunque poco a poco se extendió a las ciudades y a celebraciones populares.

Fuente: <<https://www.brillante.es/blog/cual-es-el-verdadero-origen-de-la-paella-conoce-su-historia-brillante/>>

c) Es cada vez más habitual el uso de los woks en las cocinas profesionales, ya que permiten unas cocciones agresivas que con las sartenes no se consiguen. Investiga cuál es el procedimiento tradicional del primer uso de un wok nuevo y si se debe realizar en cualquier tipo de wok que se compre.

Tradicionalmente los wok orientales se deben «curar» antes de su primer uso, lo que consiste en ponerlo al fuego a muy alta temperatura hasta que cambie de color completamente toda su superficie. Posteriormente, se deja enfriar y se aplica una pequeña película de aceite.

ACTIVIDADES-PÁG. 21

8. EN TU PUESTO DE TRABAJO. Realiza las siguientes actividades:

a) Reflexiona. En la explicación se especifica qué color de tabla se debe utilizar en función del alimento que se vaya a cortar, pero ¿qué ocurre cuando una cocina no tiene medios para tener tablas de cada color o se están utilizando todas las tablas del color que necesitamos en ese momento? Explica qué tabla se utilizaría en ese caso y razona por qué.

Si no se tienen suficientes tablas de colores se utilizan las blancas como elemento «comodín».

b) Ponte en situación. Las tablas deben estar correctamente sujetas a la mesa de trabajo, pero no siempre disponen de topes de goma para evitar su deslizamiento.

- Realiza al menos dos propuestas para colocar la tabla correctamente de forma que no se deslice.
- ¿Qué harías si se perdiera uno de los topes de goma y la tabla se quedase coja para poder seguir trabajando con seguridad?

Las tablas pueden calzarse con papel mojado y escurrido o con topes de plástico o goma.

Si se pierde alguno de los topes de goma se debería intentar sustituir y, si no fuera posible, quitar los topes restantes (y guardarlos para repuesto de otras tablas) y utilizar alguna de las opciones indicadas en el apartado anterior.

EVALÚO MIS CONOCIMIENTOS-PÁG. 22

1. La energía utilizada para la maquinaria en cocina puede ser:

- a) Electricidad y gas o gasoil.
- b) Electricidad, gas o gasoil y solar.
- c) Gas o gasoil y leña.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

2. Entre los generadores de calor se pueden encontrar:

- a) Los hornos, la plancha y los timbres.
- b) Los hornos, los fogones y los baños maría.
- c) Los hornos, los fogones y los timbres.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

3. En la cocina profesional el tipo de fogón más habitual es:

- a) A gas.
- b) Eléctrico.
- c) Placas radiantes.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

4. Los hornos que se componen de una cámara cerrada que se calienta por la corriente generada por un sistema de ventilación y una resistencia eléctrica son:

- a) Hornos convencionales.
- b) Hornos de bóveda.
- c) Hornos de convección mixtos.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

5. ¿Qué maquinaria se suele encontrar en colectividades?

- a) Marmitas.
- b) Hornos de pisos.
- c) Sartenes basculantes.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

6. La máquina generadora de calor cuya superficie de cocción está estriada o compuesta por varillas metálicas gruesas es:

- a) La parrilla.
- b) La salamandra.
- c) La plancha.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

7. ¿Cuáles son generadores de frío?

- a) La cámara frigorífica, la cámara congeladora y el timbre.
- b) La cámara congeladora, el timbre y el baño maría.
- c) La cámara frigorífica, la cámara congeladora y el baño maría.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

- 8. ¿En cuánto tiempo debe bajar la temperatura desde los 65 hasta los -18 °C un abatidor?**
- a) En un máximo de 1 hora.
 - b) En un máximo de 2 horas.
 - c) En un máximo de 5 horas.
 - d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 9. La máquina cortafiambres:**
- a) Se compone de una cámara cilíndrica con unas cuchillas en la base que trituran los alimentos.
 - b) Se compone de un cilindro en cuyo interior hay un tornillo sin fin que empuja la carne hacia unas cuchillas.
 - c) Consta de un motor que mueve unas cuchillas situadas en la base, protegidas por una cúpula semiabierta.
 - d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 10. ¿Cuál es la función más común de la campana extractora?**
- a) Eliminar los vapores procedentes de la cocción.
 - b) Introducir aire del exterior para eliminar los vapores de la cocción.
 - c) Las respuestas a) y b) son correctas.
 - d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 11. ¿Dónde se realiza la limpieza de la batería y el utillaje de cocina?**
- a) En las pilas o fregaderos.
 - b) En el lavamanos.
 - c) Las respuestas a) y b) son correctas.
 - d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 12. ¿Cómo se llama la pieza de batería de cocina utilizada para la elaboración de fondos, sopas y cremas?**
- a) El rondón.
 - b) La media marmita.
 - c) El cazo.
 - d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 13. Una sartén:**
- a) Se caracteriza por su base plana y laterales rectos para facilitar la tarea del salteado.
 - b) Se caracteriza por su base plana y laterales inclinados para facilitar la tarea del salteado.
 - c) Es de origen oriental y se utiliza para salteados a temperaturas muy elevadas.
 - d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

EVALÚO MI APRENDIZAJE-PÁG. 23

1. Identifica los siguientes utensilios o maquinaria y describe su uso.

- Varillas: mezclar, batir o montar ingredientes.
- Guante de malla: proteger la mano de cortes al utilizar la máquina cortafiambres.
- Picadora: picar carne.
- Abrelatas: abrir latas de pequeño y mediano tamaño.
- Cuchillo cebollero: corte de verduras y hortalizas.

2. Elabora un esquema de los tipos de cuchillos más usados, incluyendo para qué se usan

El alumnado tiene que basarse en los contenidos de la tabla de la página 18 de la unidad. Con esta actividad se pretende que el alumnado, mediante una técnica de estudio como es la realización de un esquema, comprenda y asimile mejor los conocimientos relacionados con los tipos de cuchillos y su uso.

PRÁCTICA PROFESIONAL RESUELTA 1-PÁG. 24

Fichas de uso de maquinaria en cocina

Objetivos

- Determinar el funcionamiento de la maquinaria en cocina.
- Identificar los peligros en el uso de la maquinaria en cocina.
- Identificar las necesidades específicas de limpieza de la maquinaria.

Esta práctica busca la correcta identificación de la maquinaria en la cocina profesional, así como sus posibles usos, las precauciones que hay que tener en su uso, así como en su limpieza.

La práctica se realizará en el aula-taller para poder identificar cada una de las máquinas. El alumnado deberá llevar consigo el cuaderno y bolígrafo, aunque se pueden crear unas fichas base a partir de las cuales ir desarrollando cada uno de los apartados.

PRÁCTICA PROFESIONAL RESUELTA 2-PÁG. 25

Mise en place para corte de cebollas

Objetivos

- Conocer el utillaje necesario para el corte de cebollas.
- Identificar las necesidades derivadas del corte de cebollas.

Esta práctica busca introducir al alumnado en la correcta preparación de la *mise en place* para cualquier trabajo. Se propone el corte de una cebolla, pero es válido para la preelaboración de cualquier materia prima, ya que se intenta que sean conscientes del número de recipientes que van a ser necesarios en cada tarea, así como la importancia de que la tabla esté bien sujeta antes de empezar a trabajar.

RETO PROFESIONAL 1-PÁG. 26

Identificación de la maquinaria de cocina

Objetivos

- Identificar la maquinaria dentro de la cocina profesional (aula-taller).
- Realizar un inventario de la maquinaria dentro del aula-taller.
- Aprender a utilizar la maquinaria del aula-taller, su puesta a punto y su limpieza después de usarla.

Con esta práctica se busca que el alumnado sea capaz no solo de identificar la maquinaria, sus peligros y su proceso de limpieza, sino de conocer la puesta en marcha, las funciones y las utilidades de cada máquina y herramienta.

La realización de esta práctica también va a contribuir a la elaboración de un inventario y de una guía de uso para poder consultar a lo largo del curso.

RETO PROFESIONAL 2-PÁG. 27

Distribución del utillaje de cocina

Objetivos

- Identificar el utillaje dentro de la cocina profesional (aula-taller).
- Realizar un inventario del utillaje dentro del aula-taller.
- Aprender a distinguir las necesidades de cada partida en la cocina y distribuir el utillaje según sus necesidades.

Esta práctica busca la realización de un inventario del utillaje que se encuentra en el aula-taller. Asimismo, el alumnado va a poder razonar si la distribución del utillaje dentro del aula-taller es la óptima o, si por el contrario, se podría redistribuir contribuyendo a un mejor uso de los almacenes y del flujo de trabajo.