

# 1

## Las técnicas culinarias



1. [Cocción de alimentos](#)
2. [Procesos en la cocción](#)
3. [Tipos de cocción](#)
4. [Técnicas básicas de cocción](#)

# 1

## Las técnicas culinarias

### 1. Cocción de alimentos

#### 1.1. Transmisión del calor



La cocción es el **proceso culinario** aplicado a los alimentos para transformar o modificar sus estructuras, propiedades y cualidades organolépticas con el fin de **favorecer su digestibilidad, por acción del calor.**

El calor es la **energía** que se manifiesta por un **aumento de temperatura** en un medio, ya sea sólido, líquido o gaseoso.



# 1

## Las técnicas culinarias

### 2. Procesos en la cocción

#### 2.1. Reacciones de Maillard 2.2. Caramelización 2.3. Procesos osmóticos



Durante la cocción pueden producirse procesos fisicoquímicos que transformarán los **alimentos en comida**. Dependiendo de la intensidad del calor, las condiciones de cocción y otros elementos, se pueden obtener resultados muy distintos partiendo de una misma **materia prima**.

#### Reacciones de Maillard

- Transformación de las proteínas y glúcidos por acción del calor seco e intenso (a partir de 120°C)
- Color oscuro o tostado
- Sabor y aroma más intenso
- Superficie más seca

#### Caramelización

Reacción fisicoquímica de los azúcares a partir de 160° C

#### Procesos osmóticos

El agua pasa de una parte donde la concentración es mayor a otra en la que la concentración es menor a través de una membrana permeable.

## 3. Tipos de cocción

### 3.1. Cocción por concentración 3.2. Cocción por expansión 3.3. Cocción mixta



Al cocinar un alimento se produce un **intercambio de jugos y sustancias** entre el propio **alimento** y el **medio** donde se cocina.

#### Tipos de cocción

##### Cocción por concentración

Se busca que la mayor cantidad de **jugos** del alimento permanezcan en su **interior**, evitando que salgan al medio de cocción.

##### Cocción por expansión

Se busca que la mayor cantidad de **jugos** del alimento se desprendan y **se mezclen con el medio de cocción**.

##### Cocción mixta

Es una combinación de cocción por concentración y por expansión en dos fases distintas.

# Las técnicas culinarias

## 4. Técnicas básicas de cocción

### 4.1. Cocción en medio seco o aéreo



Las técnicas de cocción son procesos en los que se aplica **calor a los alimentos** para **facilitar su digestión y potenciar sus propiedades organolépticas y nutricionales**.

En la **cocción en medio seco** se someten los alimentos a la acción del **calor seco**.

- **Asado al horno:**
  - Cocción por concentración en medio seco.
  - Calor intenso y prolongado en una cámara cerrada por radiación o convección.
  - El alimento se cocina uniformemente.
- **Asado a la plancha:**
  - Cocción por concentración en medio seco.
  - Calor intenso por conducción sobre una superficie a temperatura muy elevada.
  - Girar el alimento a media cocción.
- **Asado a la brasa:**
  - Cocción por concentración en medio seco.
  - Calor intenso por radiación directa de un foco de calor.

En la **cocción en medio húmedo** el calor es transmitido a través de un líquido a una temperatura y durante un tiempo determinados.

- **Hervido por expansión:**
  - Se parte de un líquido frío hasta que llega a su ebullición.
  - Elaboración de fondos o blanquear.
- **Hervido por concentración:**
  - Se parte de un líquido en ebullición.
  - El tiempo de cocción se cuenta desde que vuelve a hervir.
  - Cortar la cocción posteriormente.
- **Escalfado:**
  - Cocción por concentración en medio húmedo.
  - Se sumerge en un líquido caliente por debajo de la temperatura de ebullición (60-80° C)
  - Alimentos de texturas delicadas (huevos, pescado...).





- **Al vapor:**

- Cocción por concentración en medio húmedo.
- Por acción del vapor de un líquido sin entrar en contacto con el líquido.
- Alimentos delicados como pescados, mariscos, verduras o flanes.



- **Al baño maría:**

- Cocción por concentración en medio húmedo.
- El alimento se cocina dentro de un recipiente que está total o parcialmente sumergido en agua casi a punto de ebullición.





En la **cocción en medio graso** los alimentos se someten a la acción del **calor** que se transmite a través de una **grasa**.

- **Salteado:**
  - Cocción por concentración en medio graso.
  - Poca grasa y calor muy elevado.
  - Realizar un movimiento de vaivén característico.
- **Gran fritura:**
  - Cocción por concentración en medio graso.
  - Inmersión completa del alimento en grasa a elevada temperatura.
    - ★ En freidora o parisién
    - ★ En sartén

#### Rebozados

Empanado	A la romana
Enharinado o a la andaluza	Pastinas: orly y tempura

- **Confitado:**
  - Cocción por expansión en medio graso.
  - Inmersión completa del alimento en una grasa a temperatura baja por tiempo prolongado.
  - Es un método de conservación tradicional.





En la combinación de medios se utilizan **dos o más métodos** de cocción para conseguir el resultado deseado.

- **Estofados:**
  - Primero se marcan a la plancha los alimentos.
  - Después se cocinan por expansión sumergidos en un medio líquido.
- **Braseados:**
  - Primero se marcan a la plancha los alimentos.
  - Después se cocinan por expansión sumergidos en un medio líquido tapados.
- **Sofritos:**
  - Se cocinan los alimentos troceados, cubiertos con suficiente grasa.
  - Temperatura muy suave hasta conseguir tostado característico.
- **Rehogados:**
  - Se doran los alimentos con grasa a fuego medio-fuerte.
  - Se baja el fuego para que suelten el agua propia y se cocine con ella.