

## ÍNDICE

<b>UNIDAD 1: Las técnicas culinarias.....</b>	<b>2</b>
ACTIVIDADES-PÁG. 7 .....	2
ACTIVIDADES-PÁG. 9 .....	2
ACTIVIDADES-PÁG. 15 .....	3
ACTIVIDADES-PÁG. 19 .....	4
EVALÚO MIS CONOCIMIENTOS-PÁG. 20 .....	4
EVALÚO MI APRENDIZAJE-PÁG. 21.....	6
PRÁCTICA PROFESIONAL RESUELTA-PÁG. 22 .....	8
RETO PROFESIONAL-PÁG. 24.....	8

## UNIDAD 1: Las técnicas culinarias

### ACTIVIDADES PREVIAS-PÁG. 7

Te proponemos que, dadas las siguientes imágenes de maquinaria y utensilios, determines...



#### 1. Cuáles utilizarías para cocinar al vapor, a la parrilla, a la plancha o asado.

Al vapor se puede utilizar la marmita utilizando una vaporera o una rejilla especial para vapor, además de en el horno mixto o a vapor 100%.

A la parrilla en la parrilla.

A la plancha en la plancha.

Asado en el horno a radiación o convección.

#### 2. Cuáles se usan para cocción por radiación, convección o conducción.

Para cocción por radiación se utiliza la parrilla o el horno.

Para cocción por convección el horno con ventilador o la marmita si se hierve un alimento, ya que se está creando una convección viva.

Para cocción por conducción la plancha y la marmita si es en medio seco o con poca grasa.

#### 3. Si podrías utilizar alguno de ellos para cocinar, usando una combinación de medios. Indica cómo

Se puede cocinar en combinación de medios con la marmita y con el horno, ya que en ambos se puede realizar una cocción abrasiva inicial dejando marcados los alimentos y, posteriormente, cubrirlos con líquido para realizar su cocción por expansión.

#### 4. Cómo cocinarías un alimento sin aplicar calor.

A través de reacciones físico-químicas con otros alimentos, como curando en sal y/o azúcar, con ácidos como el limón o el vinagre.

#### 5.Cuál sería más útil para cocinar un alimento de la forma más saludable posible.

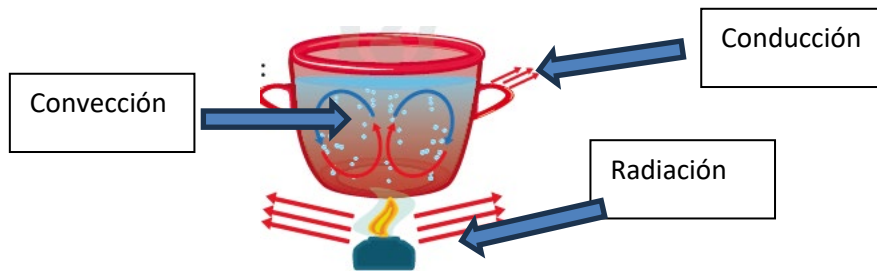
Todas se pueden utilizar para realizar cocciones saludables, ya que va a depender principalmente de la cantidad de sal utilizada y los tipos de salsas o guarniciones utilizados.

### ACTIVIDADES-PÁG. 9

#### 1. En un cazo al fuego con agua hirviendo, determina:

##### a) ¿Dónde se está transmitiendo el calor por conducción?

- b) ¿Y por convección?  
c) ¿Y por radiación?



**2. Realiza el siguiente experimento sobre la ósmosis:**

- En dos vasos distintos coloca dos tiras de patata cortadas en puente nuevo.
- Llena uno de los vasos con agua con dos cucharadas de sal disuelta; el otro vaso llénalo de agua sin añadir nada.
- Déjalos reposar durante 24 horas.
- ¿Qué ocurre en cada uno de ellos? Describe tanto lo que ha cambiado en la patata como en el agua.

Las patatas sumergidas en agua con sal deberían tener mejor textura y menor oxidación.

**ACTIVIDADES-PÁG. 15**

**3. EN TU PUESTO DE TRABAJO. Con un mismo alimento, por ejemplo, zanahorias peladas y enteras de un tamaño similar, aplica los siguientes métodos de cocción hasta que estén completamente cocinadas.**

- Al horno
- Hervido por concentración
- A la plancha
- Escalfado
- Hervido por expansión
- Al vapor

a) Copia y completa la siguiente tabla según los resultados obtenidos:

	Tiempo de cocción	Textura	Color	Sabor	Olor
Al horno					
A la plancha					
Hervido por expansión					
Hervido por concentración					
Escalfado					
Al vapor					

b) Poned en común con el resto de la clase los resultados y analizadlos. Los resultados serán más sorprendentes si cada grupo utiliza distintas hortalizas.

En el apartado a) deberán anotar aquellos aspectos que se hayan obtenido en cada uno de los grupos de trabajo.

En el apartado b) es posible que los resultados varíen entre cada grupo al utilizar distintas:

- Potencias de fuego, principalmente en las cocciones al horno y a la plancha por lo que el color puede variar mucho.
- Tiempo de cocción: dependiendo de la potencia de fuego utilizada y de la diferencia de tamaño de las piezas.
- Textura: si se han terminado de cocinar en medios como al horno, a la plancha, escalfados o al vapor.
- Color: dependiendo de la potencia del fuego utilizada es posible que algunos grupos quemem alguno de los ingredientes.
- Sabor: si se han quemado alguno de los ingredientes es posible que aparezcan sabores amargos no deseados.
- Olor: si se han quemado alguno de los ingredientes es posible que aparezcan olores no deseados.

#### ACTIVIDADES-PÁG. 19

**4. En tu cuaderno, realiza un esquema donde indiques los distintos tipos de rebozado y los ingredientes que los caracterizan.**

- Empanado: huevo batido y pan rallado.
- A la romana: enharinado y pasado por huevo batido.
- Enharinado o a la andaluza: se pasa solo por harina. Puede ser de garbanzo u otras harinas.
- Pastinas: mezclas líquidas que impregnan el alimento.
  - Orly: mezcla de huevo y harina (puede incluir impulsor, levadura, claras montadas, cerveza o agua con gas).
  - Tempura: mezcla de harina y agua muy fría, casi helada.

**5. Determina las diferencias entre los distintos métodos de cocción por combinación de medios. Realiza la actividad en tu cuaderno.**

El estofado y el breseado se diferencian entre sí en que los estofados se cocinan sin tapar, mientras que los breseados es tapada.

Los rehogados se caracterizan por realizarse una primera cocción con una pequeña cantidad de grasa hasta que se doran exteriormente para luego bajar el fuego y dejar que se cocinen con los jugos que los propios alimentos suelten, mientras que en el sofrito se utilizan para una elaboración posterior que añadirá líquido.

#### EVALÚO MIS CONOCIMIENTOS-PÁG. 20

**1. La transmisión de calor se da por un aumento de:**

- a) Líquido.
- b) Volumen
- c) Temperatura.**
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

**2. La transmisión de calor entre fluidos en los que haya distinta temperatura y exista una circulación del fluido es:**

- a) Por conducción.
- b) Por convección.**
- c) Por radiación.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

**3. La transmisión de calor por contacto directo entre la fuente de calor y el alimento es:**

- a) **Por conducción.**  
b) Por convección.  
c) Por radiación.  
d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 4. La transmisión de calor por ondas electromagnéticas es:**  
a) Por conducción.  
b) Por convección.  
c) **Por radiación.**  
d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 5. La transformación que sufren entre sí las proteínas y los glúcidos de un alimento a partir de los 120 °C se denomina:**  
a) Reacción de Maillard.  
b) Caramelización.  
c) **Ósmosis.**  
d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 6. Los procesos de equilibrio de concentraciones a través de una membrana permeable se conocen como:**  
a) Reacción de Maillard.  
b) Caramelización.  
c) **Ósmosis.**  
d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 7. La reacción fisicoquímica que se produce en los azúcares cuando superan los 160°C es:**  
a) Reacción de Maillard.  
b) **Caramelización.**  
c) Ósmosis.  
d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 8. La cocción en la que se busca que permanezcan los jugos en el interior del alimento es:**  
a) Por expansión.  
b) **Por concentración.**  
c) Mixta  
d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 9. La técnica de cocción por concentración en medio seco donde el alimento se somete a la acción del calor intenso sobre una superficie a temperatura muy elevada se denomina:**  
a) Asado al horno.  
b) **Asado a la plancha.**  
c) Asado a la parrilla.  
d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
- 10. La técnica de cocción por concentración en medio húmedo en la que el alimento se sumerge en un medio líquido caliente por debajo de la temperatura de ebullición se llama:**  
a) Hervido por concentración.  
b) Hervido por expansión.  
c) **Escalfado o poché.**  
d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

11. La técnica de cocción por concentración en medio graso en la que el alimento se cocina sumergido en una grasa a elevada temperatura es:

- a) Salteado.
- b) Gran fritura.**
- c) Confitado.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

12. Al pasar un alimento por harina y, luego, por huevo batido, rebozamos:

- a) A la andaluza.
- b) A la romana.**
- c) En tempura.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

13. La técnica de cocción mixta en la que doramos un alimento a fuego fuerte para luego cocinarlo cubierto de líquido en un recipiente destapado se denomina:

- a) Braseado.
- b) Estofado.**
- c) Rehogado.
- d) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

#### EVALÚO MI APRENDIZAJE-PÁG. 21

1. En tu cuaderno, determina el método de cocción de las siguientes elaboraciones:

- **Albóndigas:** estofado o braseado.
- **Pollo relleno:** asado al horno.
- **Tortilla francesa:** a la plancha.
- **Huevos fritos:** fritos en sartén.
- **Zanahorias en tempura:** gran fritura.
- **Croquetas:** gran fritura.
- **Huevos Benedict:** escalfados.
- **Dorada a la espalda:** a la plancha, a la brasa, al horno.
- **Bacalao al pilpil:** braseado.
- **Fondo oscuro:** hervido por expansión.

2. Elabora una tabla en la que relaciones cada tipo de cocción en medio graso según la cantidad de grasa y la temperatura empleadas. Realiza la actividad en tu cuaderno.

Técnica en medio graso	Cantidad de grasa	Temperatura
Gran fritura	Mucha (cubre completamente)	Muy alta (superior a 150°C)
Confitado	Mucha (cubre completamente)	Baja (entre 40 y 100°C)
Salteado	Poca (la necesaria)	Muy alta

3. Elabora un esquema donde recojas los distintos tipos de cocción según el medio de cocción y los tipos que hay de cada uno de ellos. Realiza la actividad en tu cuaderno.

TIPOS DE COCCIÓN	MEDIO SECO O AÉREO	Asado al horno
		Asado a la plancha
		Asado a la brasa o parrilla
	MEDIO HÚMEDO	Hervido por expansión
		Hervido por concentración
		Escalfado
		Al vapor
		Al baño María
	MEDIO GRASO	Salteado
		Gran fritura
		Confitado
	COMBINACIÓN DE MEDIOS	Estofado
		Braseado o breseado
Sofrito		
Rehogado		

4. Establece la diferencia entre el blanqueado y el escaldado.

Un blanqueado se diferencia del escaldado en que el blanqueado es una técnica de hervido por expansión al comenzarse su cocción con el líquido frío y se retira al romper a hervir, mientras que el escaldado es un hervido por concentración donde el alimento se sumerge en un líquido hirviendo, cortando la cocción pasados unos minutos en agua fría.

5. Nombra al menos dos elaboraciones con cada una de las siguientes técnicas de cocción. Realiza la actividad en tu cuaderno.

- **Asado a l'ast:** pollo a l'ast, espetos de sardinas, *donner kebab*.
- **Escalfado:** huevos Benedict, quenefas de pescado, pescado hervido.
- **Estofado:** albóndigas, marmitako.
- **A la plancha:** cinta de lomo, huevos a la plancha.
- **Al vapor:** verduras, pescado.
- **Al baño maría:** flan, pastel de pescado.
- **Salteado:** *pad thai*, verduras al wok.

6. Indica el tipo de rebozado que corresponde a cada una de las siguientes elaboraciones. Elabora la actividad en tu cuaderno.

- **Croquetas:** empanado.
- **Cazón en adobo:** enharinado o a la andaluza.
- **Fish and chips (el pescado):** en tempura.
- **Tronco de merluza frito:** a la romana.

## PRÁCTICA PROFESIONAL RESUELTA-PÁG. 22

### Estofado de ternera

#### Objetivos

- Identificar los distintos métodos de cocción utilizados.
- Conocer los cortes apropiados para la elaboración.
- Realizar cortes sencillos.
- Establecer los puntos de caramelización y reacciones de Maillard.

Esta práctica busca que el alumnado conozca las características de las cocciones mixtas, sus puntos de cocción y el control de la potencia del fuego.

La práctica se realizará en el aula-taller para poder poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la unidad didáctica.

Se deben tener presentes conocimientos del módulo profesional de preelaboración como es el corte de las hortalizas y la limpieza de la carne, aunque esto último puede pedirse limpio al proveedor.

## RETO PROFESIONAL-PÁG. 24

### Tempura oriental de verduras

#### Objetivos

- Identificar los distintos métodos de cocción utilizados.
- Conocer los cortes apropiados para la elaboración.
- Realizar cortes sencillos.
- Identificar las preelaboraciones necesarias de cada alimento.

Con esta práctica se busca que el alumnado sea capaz de manejar la gran fritura, así como las frituras con protección y su elaboración, como es la tempura.

El alumnado deberá prestar atención al tipo de corte que ha elegido y a la dureza de cada hortaliza, ya que es posible que deba realizar una cocción previa, un escaldado. De ser así, deberá priorizar aquellas hortalizas que no desprendan color al agua para poder reaprovecharla para siguientes escaldados de otras hortalizas. Deberá cortar la cocción correctamente y secar correctamente antes de impregnar de la pastina la hortaliza para freír.

Debe prestar atención a la mise en place para realizar la gran fritura y regular la potencia del fuego para una correcta cocción.