



ANEXOS DE ACTIVIDADES

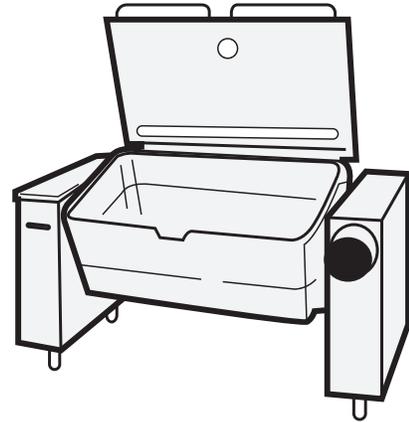
Elaboración de Alimentos de Baja Complejidad

Sesión N° 01

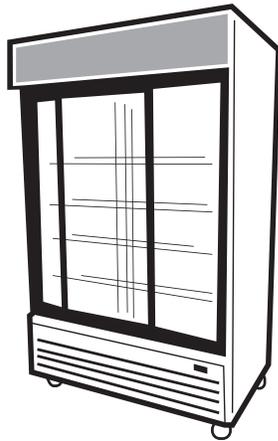
Hoja de actividad - Anexo 1.1



- Acero / Hierro



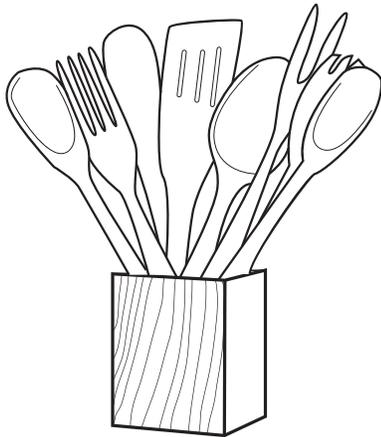
- Acero



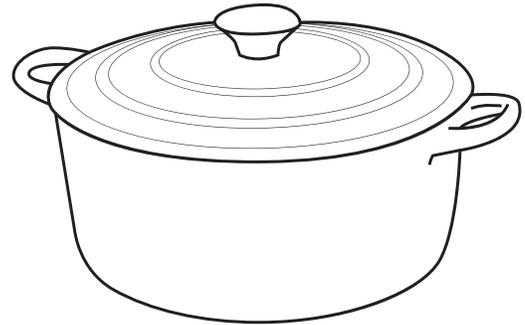
- Plástico / Acero



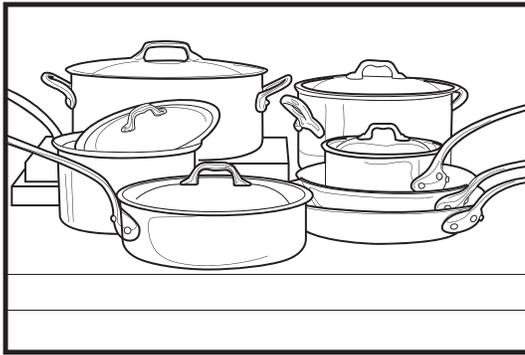
- Plástico / Acero



- Madera



- Cerámica



- Cobre



- Plástico

www.biggi.cl (2016)

Anexo 1.2

Ejemplos de preguntas abiertas:

- ¿Qué documento establece la normativa de construcción del equipamiento gastronómico presente en las zonas de producción?
- ¿Qué características físicas deben tener los materiales de construcción de los equipos para preparar alimentos aptos para el consumo?
- ¿Cuál es el material de construcción recomendado para los equipos de cocina?
- ¿Por qué es necesario registrar las temperaturas de los equipos de refrigeración?
- ¿Cómo se clasifican los equipos de cocina y cuáles deben ser sus características?
- ¿Qué cuidados debemos tener con el almacenaje y manipulación de productos químicos para las máquinas de lavado?

Anexo 1.3

Cocina semi-industrial 6 platos	(visicooler) 2 puertas	Procesador de alimentos 3 litros
Horno industrial a gas doble cámara	Congelador horizontal 300 litros	Lavavajillas alta capacidad Econoline
Marmita industrial eléctrica 150 litros	Batidora semi-industrial 7 litros	Hervidor mantenedor de agua Econoline 20 litros
Sartén basculante a gas de 80 litros	Plancha Fry Top a gas 90x85	Mesón refrigerado 2 puertas aire forzado 1,50
Vitrina refrigerada	Freidora a gas 30 litros	Revolvedora rápida capacidad 70 litros
	Horno combinado eléctrico comando digital	

Anexo 1.4

Anexo 1.5

Ficha Técnica: Procesador de Vegetales 3 Litros

- Incluye bol de plástico sanitario de 3 litros
- Toma accesorios compatibles con gran variedad de discos
- Incluye juego de 5 discos disco R-301U sin cargo adicional
- Funcionamiento sencillo y facilidad de limpieza
- Equipo apto para la preparación de alimentos picados, triturados y amasados, rellenos finos, emulsiones y mousse
- Alimentos preparados con una calidad perfecta y en pocos minutos para los preparados más largos

www.biggi.cl (2016)

Ficha Técnica: Cocina a Gas Econoline Semi-industrial 6 platos

- Cocina semi-industrial para uso en instalaciones que no requieren grandes volúmenes de producción
- Alto estándar de prestaciones y seguridad a un precio competitivo
- Construcción acero inoxidable
- 6 quemadores de moderno diseño
- 6 parrillas de fierro fundido
- Amplio horno industrial con una cámara de 60 x 50 x 30 cm
- Armario lateral de 35 x 70 x 30 cm
- Puerta doble aislada con frente de acero inoxidable
- Certificado Cesmec No G-011-01-11000

www.biggi.cl (2016)

Ficha Técnica: Vitrina Refrigerada (visicooler) 2 puertas

- Ideal para mantención y exhibición de alimentos, recomendado para ubicar en zonas de venta al público.
- Vitrina refrigerada de 40 pies cúbicos.
- 2 puertas de corredera con doble vidrio sellada, 8 parrillas interiores de altura regulables. Evaporador de frío por aire forzado de alto rendimiento con distribución uniforme interior. Paneles interiores y exteriores de acero pintado blanco, aislación de poliuretano de alta densidad que mejora el rendimiento.
- Montaje de unidad refrigerante superior facilita limpieza, mantención y mejora la eficiencia.
- Incluye termómetro digital
- Capacidad 1 000 litros.
- Equipo importado, cumple normas sanitarias USF y Mercado Común Europeo
- Refrigerante R134a/530g
- Rango de temperatura entre 0° a 5°C

www.biggi.cl (2016)

Riesgos y/o Precauciones de Uso		
Procesador de Vegetales	Cocina 6 Platos	Vitrina Refrigerada

Anexo 1.6

Equipo Seleccionado:

¿Por qué yo debería elegir este equipo por sobre otros con características similares?

Sesión N° 02

Hoja de actividad - Anexo 2.1

FICHA TÉCNICA

Nombre de la Preparación	Categoría	Tiempo de Preparación	Rendimiento
Pollo cordon blue con salsa beurre blanc acompañado de arroz pilaf	Principal	80 Minutos	2 Pax

Argumentación Comercial	Foto Referencial	Argumentación Técnica
Suprema de ave apanada rellena con queso y jamón acompañada de salsa de mantequilla al limón y arroz blanco		Suprema de ave apanada a la inglesa rellena con queso y jamón acompañada de salsa de mantequilla inestable caliente y arroz pilaf.

Proceso de Elaboración	Productos por Naturaleza	Unidad de Medida	A	B	C	TOTAL
------------------------	--------------------------	------------------	---	---	---	-------

Preparar mise en place y área de trabajo. Lavar y sanitizar los vegetales y huevos. A. Suprema Rellena Cortar jamón y queso en brunoise. Reservar. Limpiar y separar las supremas de la pechuga del pollo, por el borde interno abrir a la mitad, a lo largo. Rellenar cada suprema con la mezcla de queso y jamón.	Cárneos					
	Pechuga de pollo	Kg	0,8			0,8
	Vegetales					
	Cebolla	Kg		0,1		0,1
	Ajo	Diente		1		1
	Chalotas	Unidad			1	1
	Ovo-lácteos					

<p>Sazonar. Apanar a la inglesa y reservar en frío. Freír las supremas en aceite hondo a 180 grados Celsius, hasta dorar. Terminar la cocción en el horno a 200 grados Celsius por 8 minutos. Mantener calientes.</p> <p>B. Arroz Pilaf</p> <p>Cortar cebolla en brunoise, picar finamente el ajo. Preparar arroz pilaf.</p> <p>C. Salsa</p> <p>Cortar mantequilla en parmentier. Reservar en frío. Ciselar la chalota. Llevar a ebullición suave el vinagre, vino, jugo de limón y chalotas. Incorporar la crema y reducir el líquido a la mitad.</p> <p>Emulsionar con cubos de mantequilla fría en forma paulatina y enérgica con la ayuda de un batidor manual. Condimentar, filtrar y mantener a baño maría entre 45 y 50 grados Celsius.</p>	Mantequilla	Kg			0,125	0,125
	Crema	Litro			0,05	0,05
	Huevos	Unidad	2			2
	Queso gauda	Kg	0,150			0,150
	Fiambres					
	Jamón pierna	Kg	0,1			0,1
	Abarrotes					
	Aceite vegetal	Litro	0,5	0,04		0,540
	Sal	Kg	0,005	0,005	0,005	0,015
	Pimienta negra	Kg	0,005	0,005	0,005	0,015
	Harina	Kg	0,150			0,150
	Pan rallado	Kg	0,1			0,1
	Arroz	Kg		0,2		0,2
	Jugo de limón	Litro			0,005	0,005
	Vinagre blanco	Litro			0,04	0,04
	Vinos y licores					
	Vino blanco	Litro			0,1	0,1
	Otros					
	Fondo de verduras	Litro		0,4		0,4
Tiempos por Etapas	Minutos	A	B	C	Total	
		30	30	20	80	

Técnicas de la Clase	Puntos Críticos	Montaje
Platos típicos franceses Arroz pilaf Salsas inestables calientes Apanado a la inglesa Cocción seca y fritura	Cadena de frío de la suprema. Cocción del arroz y temperatura del fondo. Temperatura de la mantequilla.	Servir la suprema cortada en tres en forma longitudinal, acompañada del arroz y la salsa beurre blanc.

Anexo 2.2

MENÚ 1

Entrada	Principal	Postre
Crema de zapallo y choritos (puré de verduras refinado con crema y guarnición de choritos salteados con vino blanco).	Plateada al jugo acompañada de guiso de quínoa (plateada de vacuno estofada con salteado de vegetales y quínoa).	Leche asada con salsa de caramelo (postre de leche caramelizado y horneado).

MENÚ 2

Entrada	Principal	Postre
Sopa de cebollas (sopa de cebolla oscura ligada con roux, gratinada en el horno y guarnecida de crostini y queso rallado).	Pollo cordon blue con salsa beurre blanc acompañado de arroz pilaf (suprema de ave apanada a la inglesa rellena con queso y jamón acompañada de salsa de mantequilla inestable caliente y arroz pilaf).	Crêpes suzette (batido liviano a base de huevos, leche y harina cocinado sobre el fuego en forma de discos junto a una salsa de naranjas flambeada al coñac).

Anexo 2.3

LISTADO DE MATERIAS PRIMAS

Plato Seleccionado:

--	--

Sesión N° 03

Hoja de actividad - Anexo 3.1

Preparado por: Firma:	Revisado por: Firma:	Aprobado por: Firma:
OBJETIVO		
RESPONSABILIDADES		
FRECUENCIA		
MATERIALES Y EQUIPOS		
ZONAS DE LIMPIEZA		
PROCEDIMIENTO		

Anexo 3.2

POES Seleccionado:

<p>Justificación</p>	
<p>¿Por qué yo debería elegir e implementar este plan de limpieza por sobre otros?</p>	

Sesión N° 04

Hoja de actividad - Anexo 4.1

Pauta de Cotejo Taller Práctico

Nombre(s): _____

Preparación: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Marque en la escala el desempeño que mejor representa el trabajo de los estudiantes durante la clase.

Secciones	Criterios de Evaluación	Nivel de Logro	
		Logrado (2 puntos)	No logrado (1 puntos)
Preparación de materias primas (M.E.P)	Sanitiza superficies y utensilios a utilizar.		
	Se lava las manos antes y durante el proceso productivo.		
	Selecciona los utensilios adecuados para la producción.		
	Sanitiza las verduras y frutas.		
Ejecución técnicas de cocina básica	Reúne todos los ingredientes en forma ordenada y en cantidades adecuadas.		
	La postura de las manos y el cuchillo es la adecuada.		
	Procesa los ingredientes aplicando cortes de manera correcta.		
	Procesa los ingredientes para preparar salsa base de manera correcta.		
	Realiza proceso de cocción y punto de la salsa de manera correcta.		
	Existe una secuencia de preparación según instrucciones entregadas.		

Presentación y montaje de platos	Aplica presentación E.U.P.F.		
	Realiza montaje de todos los productos que componen el plato.		
	El sabor y la textura de la salsa es la correcta.		
	El sabor y la textura de la ensalada es la correcta.		
	Cantidades y cocción adecuadas según preparación.		
Finalización de actividades, aseo y orden de taller	Ayuda al aseo y orden del taller.		
	Entrega sus utensilios limpios y secos.		
	Cumple con el tiempo estipulado para entrega de taller.		
	Puntaje Total		
	Nota		

Observaciones:

HOJA DE APUNTE PROFESOR

Anexo 4.1

ENSALADAS

Se puede definir como conjunto de ingredientes (generalmente vegetales) montados en forma armoniosa, presentados en forma sencilla y pulcra con buen contraste de colores y presentados en la loza apropiada.

En las ensaladas debe darse gran importancia a la variedad y colorido, fruto de la fantasía más que de reglas estrictas; existe una libertad total en cuanto a los adornos que las complementan (huevos duros, pepinillos, trufas, etc.) así como respecto de su disposición, bien sea en montones piramidales o redondos, en moldes o en ensaladeras, cuyo efecto decorativo puede realizarse rodeándolas con gelatina picada.

Las ensaladas han tenido gran aceptación desde la antigüedad por sus propiedades alimenticias. Los antiguos egipcios comían los vegetales crudos, con aceite y vinagre, mezclados con hierbas aromáticas del Oriente.

Además, se ha encontrado documentos que demuestran el consumo de ensaladas en todas las épocas de la historia.

Es muy agradable tener ensaladas en el menú diario, ya que sirven para aumentar la variedad, el color, el gusto y el valor nutritivo de la comida. Son unos de los platos más versátiles y se pueden combinar con cualquier comida. El uso y la preparación de ensaladas no dependen de temporadas específicas, pues las verduras se encuentran en cualquier época del año.

Cuando se habla de ensaladas en la cocina internacional, nos referimos principalmente a las ensaladas de legumbres, aunque cualquier plato frío de carnes, aves, pescados, frutas, productos lácteos o vegetales pueden considerarse también como ensalada, ya sea que se sirva solo o combinado con un dressing.

Las ensaladas tienen como fin completar una comida y darle una mejor presentación, así como también demostrar el talento artístico.

Preparación compuesta por vegetales solos frescos o cocidos a los que se le puede agregar productos proteicos, como diferentes tipos de carnes, o carbohidratos como almidones o fécula.

Se pueden servir frías o calientes, acompañando un plato o como plato fuerte.

Las ensaladas son difíciles de clasificar por los variados productos que la componen; por lo general, deben ir acompañadas de un dressing o aderezo que les proporciona frescura, color, armonía y las hace más atractivas al comensal.

ADEREZO

Definición: Es una preparación a base de una mezcla homogénea de ingredientes que interactúan entre sí.

CLASIFICACION

- A base de: mayonesa, vinagreta, crema o nata, mostaza, tocino, huevo, yogurt.

FUNCIONALIDADES

- Potencializa y equilibra sabores.
- Brinda textura, aroma, olor y sabor a la ensalada.

CLASIFICACIÓN DE LAS ENSALADAS

En las categorías básicas de ensaladas, se clasifican o se distinguen los siguientes grupos:

1. **ENSALADA HORS D' OEUVRES:** Son aquellas que estimulan el apetito y se presentan al principio de un menú: especie de entremeses estándar (apetito), camarones, langosta, langostinos e hígado de ave.
2. **ENSALADA COMO ACOMPAÑAMIENTO:** Se pueden complementar con productos cárneos, lácteos y se subdividen en tres tipos:
 - **ENSALADAS SIMPLES O SENCILLAS:** Se preparan con un solo tipo de verduras y pueden servirse con todos los platos fríos y calientes de carnes, aves, pescados, etc. Algunas de las ensaladas más sencillas y más cómodas son: lechuga, tomate, apio, pepino, etc. Ingredientes bien definidos.
 - **ENSALADAS MIXTAS:** Las ensaladas mixtas son en realidad una combinación de 2 o más ensaladas sencillas que se sirven separadas en el plato. Se sirven sin mezclarse, para que el cliente puede hacerlo a su gusto; naturalmente hay que ofrecer ensaladas que se puedan combinar. Algunos ejemplos son: apio con palta, lechuga con tomate y pepino, zanahoria con repollo, etc.
 - **ENSALADAS COMPUESTAS:** Una ensalada de este tipo es una combinación armoniosa de varios ingredientes que se complementan entre sí, como papas, verduras, pepinos, champiñones, pescados, carnes, aves, fruta fresca, frutos secos, etc., siempre y cuando tengan los requisitos de buen gusto y haya una buena combinación de colores. Pueden llevar un producto carneo o lácteo. Ejemplo: pepino con yogurt y nueces, cebolla con tocino y huevo, tomate con queso y albahaca.
3. **ENSALADAS COMO PLATO FUERTE:** Su principal ingrediente es rico en proteínas (carnes) y pueden reemplazar a un plato principal. Ejemplo: ensalada César.
4. **ENSALADAS COMO POSTRE:** Generalmente son dulces y se sirven al finalizar un menú, están compuestas por frutas, frutos secos, productos lácteos, etc. Ejemplo: ensalada de frutas y pasas con yogurt de frutas.

PUNTOS ESENCIALES PARA OBTENER UNA BUENA ENSALADA

- Calidad de los ingredientes
- Presentación
- Sencillez
- Pulcritud
- Contraste y armonía
- Buena combinación de alimentos
- Distintiva
- Temperatura
- La loza
- Humedad

Alimentacionffv.blogspot.cl. (s.f.). Entradas frías y calientes. [online] Recupero de:
http://alimentacionffv.blogspot.cl/p/entradas-frias-y-calientes_07.html

DRESSING

Proveniente del inglés "to dress" que significa mezclar, condimentar. Es una salsa que acompaña las ensaladas; por lo tanto, la hace más apetitosa, aumentando su sabor, y a veces sirve para ligar, como condimento, aderezo o para dar suavidad.

La elección del dressing debe ser el más apropiado en relación con la ensalada que se va a preparar, tomando en cuenta el gusto, la consistencia, el color y la presentación. La cantidad de dressing debe ser la adecuada, quedando la ensalada cubierta por completo, pero no aguada. La regla a utilizar es ensalada de sabor suave con dressing pronunciado y ensalada de sabor fuerte con dressing suave.

Existen dos tipos de dressing:

- Los inestables: french dressing
- Los estables: salsa mayonesa

Educarchile.cl (2010) Manual Inacap Tecnología de Cocina 2010. Santiago, Chile.

Sesión N° 05

HOJA DE APUNTE PROFESOR:

Anexo 5.1

ENSALADAS TÍPICAS

Ensalada waldorf

Esta ensalada se llama así porque fue inventada en el hotel Waldorf Astoria de Nueva York en 1896 y se convirtió inmediatamente en uno de los platos más populares de su restaurante. Su creador Oscar Tschirsky era el maître del hotel. La ensalada waldorf lleva manzanas verdes o rojas, en cubos o en rodajas, apio en cubos y nueces picadas. También le puedes agregar pasas rubias.

Para prepararla, un paso importante es rociar las manzanas con jugo de limón para evitar que se oxiden. Luego se mezcla todo y se le agrega mayonesa casera; esto, en la versión original. Para hacerla más liviana, le puedes agregar yogurt natural o bien reemplazar la mayonesa por el yogurt. Y para que esté fresca, la puedes dejar en el refrigerador durante 30 minutos antes de servir. Decórala con perejil o cilantro picado.

Riquelme, K. (2012). Sabrosía: Tres ensaladas famosas. Recuperado de:
<https://www.sabrosia.com/2012/08/tres-ensaladas-famosas/>

Ensalada caprese

Esta ensalada, su nombre lo dice, es típica de Italia y, como lo es la cocina italiana, es sabrosa y bastante simple. Aquí lo principal es la calidad de sus productos.

Para realizarla, necesitas hojas de albahaca fresca, tomates maduros (ojalá pomodoros) y mozzarella fresca. Puedes elegir también mozzarella de búfala y quedará buenísima. Primero cortas los tomates en gajos, la mozzarella en rodajas (no muy delgadas) y las mezclas en un plato con las hojas de albahaca enteras (necesitas unas dos ramas aproximadamente). Luego aliñas con aceite de oliva y le agregas orégano, sal y pimienta.

Riquelme, K. (2012). Sabrosía: Tres ensaladas famosas. Recuperado de:
<https://www.sabrosia.com/2012/08/tres-ensaladas-famosas/> Visitado en noviembre de 2017.

Ensalada coleslaw

Es una ensalada muy fresca, típica de Estados Unidos. Su base es repollo verde y zanahoria finamente picadas. A veces, también se le puede agregar repollo morado. Aquí la clave es el aderezo, que se hace a base de mayonesa, vinagre, jugo de limón y un poco de ajo. A esta mezcla se le incorpora un poco de yogurt blanco para hacer la salsa más ligera. La idea es que la ensalada quede bien mojadita.

Riquelme, K. (2012). Sabrosía: Tres ensaladas famosas. Recuperado de:
<https://www.sabrosia.com/2012/08/tres-ensaladas-famosas/>

Ensalada suiza

Ingredientes

- 1 y 1/2 taza de champiñones frescos cortados en cuartos
 - 1/2 taza de queso tipo suizo (gruyère) cortado en cubos
 - 1 taza de jamón cortado en tiras delgadas
-

- 1/2 taza de puntas de espárragos cocidos
- 4 tomates, pelados y cortados en rodajas
- 1 pimiento verde en rodajas
- Hojas de lechuga

Ingredientes del aderezo:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vino tinto
- Pimienta recién molida

Preparación:

En un tazón grande, mezclar los hongos con el queso y con el jamón. También puedes utilizar algún otro queso, siempre y cuando sea suave. En un bol pequeño se combinan los ingredientes del aderezo. Seguidamente, se coloca en los platos las hojas de lechuga, los espárragos, los tomates y el pimiento verde. Encima de la lechuga, en el centro del plato, se agrega una porción de la mezcla como un montoncito. Por último, se vierte el aderezo y se sirve inmediatamente.

Ensalada nicoise

La ensalada de niçoise, también denominada salade niçoise o insalata nizzarda, es un tipo de ensalada famosa en todo el mundo que proviene de la región Cote D'Azur de Francia, y fue originariamente concebida en la ciudad de Niza. La ensalada nizzarda, fuertemente vinculada a la cocina de Niza, se trata de una sabrosa y saludable preparación tradicional francesa que es, a su vez, recipiente de muchas influencias mediterráneas en un sentido menos estricto. Se conoce que las ensaladas ya formaban parte de la dieta de antiguos griegos y romanos, para los que, mezclada con diferentes verduras y hortalizas, representó un importante entrante asociado a una buena digestión. Parece que precisamente su nombre está relacionado con la raíz latina para designar aquellos alimentos crudos que necesitaban del aderezo de la sal u otros sazonadores para realzar el sabor del plato.

La ensalada o "salade" se monta en un plato liso o disco y es una combinación de elementos diversos en una cama de verduras, que se hizo popular en la región Montpellier en los años 1880.

Las verduras, como el tomate, pimientos rojos, cebollas o la lechuga, son preparadas individualmente y luego se juntan con otros ingredientes como las papas cocidas o los porotos verdes, así como los cuartos de huevos hervidos, atún en aceite y aceitunas. La ensalada se sirve con la vinagreta tradicional de Dijon.

La versión original de la ensalada no incluía pimientos rojos ni cebolla y se hacía con corazones de alcachofa, nunca con papas.

Hay quienes dicen que el famoso coreógrafo Balanchine puede haber influido en la creación de este plato durante su estancia en Montecarlo, mientras otros afirman que es un plato provenzal. La chef de cocina Julia Child hizo famosa esta ensalada en Norteamérica.

Ingredientes

- 200 ml de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 4 ramitas de tomillo fresco
- 1 trozo de atún fresco de unos 400 gr sin piel
- 300 gr de papa blanca
- 240 gr de porotos verdes
- 50 ml de vinagre de vino blanco
- 1 pimiento rojo cortado en juliana

- 2 cebollas rojas cortadas en aros muy finos
- 1 lechuga o escarola
- 4 tomates cortados en cuatro trozos
- 4 huevos cocidos, sin cáscara y cortados en cuatro trozos
- 50 gr de anchoas en lata escurridas
- 30 aceitunas negras

Instrucciones

Precalentar el horno a 150°C. En una sartén pequeña, disponer el aceite, la hoja de laurel, el tomillo y el atún. Calentar a fuego lento durante 5 minutos y hornear durante 30 minutos o hasta que el atún empiece a endurecerse. Dejar enfriar el atún durante 20 minutos en el aceite, retírelo y colóquelo sobre una rejilla para que se escurra. Reservar el aceite.

Disponer las papas sin pelar en agua fría con sal. Llevar a ebullición y cocer las papas de 30 a 35 minutos o hasta que, al pincharlas con un cuchillo, éste penetre con facilidad. Retirar del agua y enfriar. Pelar y cortar en rodajas gruesas. Cortar los porotos verdes y cocer en agua con sal hasta que estén tiernos. Pasarlos por agua fría y escurrir.

Para preparar la vinagreta: Batir el vinagre y un poco de sal y agregar paulatinamente el aceite reservado.

Rociar las papas, los porotos, los pimientos y la cebolla con un poco de vinagreta y sazonar con sal y pimienta negra. Desmenuzar el atún en trozos pequeños y mezclar con parte de la vinagreta. Colocar algunas hojas de lechuga en cada plato. Disponer las papas en el centro y encima, los porotos, los pimientos y la cebolla, y coronar con el atún. Colocar los trozos de tomate y de huevo alternados alrededor del plato y decorar con los filetes de anchoa y las aceitunas. Servir el resto de la vinagreta en otro recipiente o verter sobre la ensalada en el momento de servirla.

Nota: También puedes usar un buen atún en conserva y casi no notarás la diferencia.

Ensalada César

Existen muchas versiones respecto del origen de la ensalada. La más conocida y comúnmente aceptada, es que la ensalada fue creada por un chef italiano radicado en México llamado Alex Cardini, junto con su hermano propietario de un restaurante en Tijuana denominado "Cesar's Place". Alex Cardini, cuyo apellido está relacionado con la gastronomía en 1924 del famoso Hotel Peñafiel de Tehuacán, Puebla (México), viajó a Tijuana a un concurso gastronómico donde su ensalada resultó premiada. El ingrediente secreto de la ensalada era el aliño, que pronto se hizo popular en diversos sitios de California.

Otra versión dice que fue creada en una de las ciudades de Tijuana o Ensenada (México) por el mismo cocinero, César Cardini, a finales de la década de 1930. No se sabe si fue exactamente en Ensenada o Tijuana. Esta versión narra cómo unos pilotos norteamericanos pidieron en el hotel una simple ensalada y, a falta de tomates u otros ingredientes típicos, el chef Cardini siguió una vieja receta familiar con la que su madre los alimentaba en el sur de Italia en tiempos difíciles: lechuga romana, huevos, trocitos de pan fritos al aceite, queso seco, vinagre, azúcar, aceite de oliva, unas gotas de salsa inglesa, salsa a base de anchoas y zumo de limón. La ensalada fue todo un éxito y fue bautizada inicialmente como "ensalada de los aviadores" ("Aviator's Salad").

Con el tiempo, ya en 1948, César Cardini la registró en Los Ángeles como propia y la internacionalizó. Lo que patentó fue en realidad la salsa de la ensalada que la denominó "Cardini's Original Caesar Dressing Mix". Al final fue comercializada por una compañía que se denominaba "Cardini Foods" en Culver (California).

Ingredientes

- Lechuga
 - 1 huevo
 - Mostaza
-

- Salsa inglesa o Worcester sauce
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Jugo de limon y sal
- Tocino o panceta (bacon)
- Queso (gouda, emmental, edam)
- Anchoas
- Pan del día anterior

Preparación

Poner la lechuga en la fuente de servir. En un plato, colocar papel de cocina; sobre él, el tocino y tapamos con más papel. Introducimos en el microondas hasta que esté crujiente (depende de la potencia). Reservar. Freír el pan cortado en cuadraditos pequeños, escurrir. También puede hacerse en el horno; antes de cortarlo se puede untar con ajo y rociarlo con aceite.

Salsa

Hervir el huevo 13 o 14 minutos. Pelar, picar y poner en un bol. Añadir una cucharada de mostaza, una cucharadita de salsa Worcester, el diente de ajo picado, jugo de limón, 3 o 4 anchoas picadas finamente y añadir el aceite poco a poco hasta que se forme una salsa ligada. Si es necesario, añadir sal. Juntar la salsa con la lechuga, removiendo bien. Si se desea, espolvorear con queso rallado. Al servir, decorar con el tocino crujiente, y el pan.

Nota: Otra variante sería con pollo (podemos eliminar la anchoa) y crujiente de jamón serrano.

Recetas de Soulrebel (2015). Ensaladas con historia II. [online] Cocina-con-alex.blogspot.cl. Recuperado de: <http://cocina-con-alex.blogspot.cl/2015/08/ensaladas-con-historia-ii.html>

Ensalada rusa

La ensalada rusa (conocida también como ensalada Olivier) es un plato típico de Rusia. Se trata de una especie de ensalada de papas o una macedonia con verduras y atún, todo ello mezclado en abundante mayonesa. En muchos países europeos, este plato es muy popular, tanto que ha sido incluido en su gastronomía nacional, como en el caso de España o Portugal.

A pesar de la popularidad de la ensalada en España (por eso llegó a Chile y se transformó en nuestras autóctonas papas mayo) y el Cono Sur, se puede decir que su origen es realmente ruso, pues fue inventada en los años 1860 por Lucien Olivier, chef del restaurante Hermitage, uno de los más conocidos de Moscú que pronto haría de este plato su sello de identidad. Los ingredientes que empleaba la receta original de Olivier eran caros (por ejemplo, carne de venado) y su composición, así como su preparación, eran un secreto oculto tanto por Olivier como por la familia que regentaba el Hermitage. Cuando el Hermitage cerró en el año 1905, la receta original se perdió inexorablemente, siendo imposible reproducirla hoy debido a la inexistencia de documento o receta que describa su elaboración exacta.

El plato trascendió más allá de los Urales y se expandió a Ucrania, donde se le agregaron ingredientes más baratos como arvejas tiernas y pepinillos, y el venado fue sustituido por pollo o atún.

Actualmente es uno de los platos que más se consumen en Rusia, quizás por no ser un plato laborioso y con el cual se puede saciar a suficientes comensales en las festividades familiares. El plato tiene diferentes variantes. En las ciudades cercanas al extremo oriente de Rusia, le agregan arenque y también pepinos no encurtidos. En el sur, en las inmediaciones de Volgogrado, le añaden vinagreta y zanahoria.

Deik, E. (2017). Tabule o Tabbouleh. [online] Emilio Deik. Recuperado de: <http://www.emiliodeik.cl/receta/tabule-o-tabbouleh>

Ensalada panzanella

La panzanella, también conocida como Panmolle, es una ensalada originaria de la Toscana, Italia. Existen datos escritos de su existencia ya desde el siglo XVI, cuando estaba básicamente compuesta por cebollas, pan, aceite, vinagre, y no es hasta el siglo XX que se usan tomates para su elaboración. Esta receta es muy popular en Florencia, sobre todo en la temporada veraniega; su frescura y sus increíbles sabores la hace una de las ensaladas favoritos de los florentinos. También es común encontrar recetas de panzanella con aceitunas (verdes o negras), anchoas, alcaparras, mozzarella, apio, zanahorias, orégano, pepinos, huevos cocidos, pimientos, zumo de limón, menta, vino blanco o tinto y un sinfín de ingredientes; los florentinos más tradicionalistas no lo ven con muy buenos ojos, pero, en fin, como “no existen” las recetas tradicionales, siempre hay discusiones al respecto, puedes hacerla con los ingredientes que te gusten; eso sí, vas a disfrutar de una de las más sencillas y deliciosas ensaladas del recetario italiano.

Opcionalmente, si el pan es de días anteriores, puedes tostarlos unos minutos en el horno y usar otros ingredientes, como los mencionados con anterioridad; los más comunes son el apio y la mozzarella, aunque puedes usar queso provolone.

Gastronoming. (2013). Panzanella - Gastronoming. [online] Recuperado de:
<http://www.gastronoming.com/2013/08/05/panzanella/>

Ensalada griega

Cultura mediterránea auténtica que la hace tan cercana. A pesar de lo que piensa la mayoría, la lechuga es muy rara en la ensalada griega. No obstante, existe una variante de ensalada en Grecia que consiste en lechuga, cebolla de primavera y eneldo fresco, todo ello aliñado con aceite de oliva y vinagre o zumo de limón.

Aunque no existe un autor ni fecha de creación de esta ensalada, se asume que este plato veraniego comenzó a prepararse a principios del siglo XX. El tomate, originario del continente americano e ingrediente indispensable de este plato, no llegó a Grecia hasta 1818.

La ensalada original está elaborada con tomate, pepino, pimiento y cebolla roja, todo con sal, pimienta negra y orégano y aliñada con aceite de oliva. A ello se le añaden trozos de queso feta, alcaparras y aceitunas kalamata; admite algunas variantes. Para el aliño puedes usar orégano o menta, unas hojas de lechuga enteras en el fondo del bol para decorar y yogur natural, le dará a la ensalada un toque muy fresco.

Recetas de Soulrebel (2015). Ensaladas con historia II.[online] Cocina-con-alex.blogspot.cl. Recuperado de:
<http://cocina-con-alex.blogspot.cl/2015/08/ensaladas-con-historia-ii.html>

Ensalada cous-cous (tabule)

El tabule es una ensalada típica del valle de la Becá o del Becá (también Bekaa), una fértil depresión situada en la región este del Líbano. A veces se emplea como un acompañamiento del mezze (entremeses) típico de la zona.

Se trata de un plato frío consumido en los calurosos meses de verano, típico también en Jordania, Siria y Palestina, elaborada con perejil en abundancia, cous cous, tomate, pepinos, cebolla, un toque de menta, aceite de oliva y jugo de limón.

En algunos países (principalmente en Latinoamérica) se la llama ensalada libanesa o ensalada árabe.

Se puede hacer con cous cous o burgol, la diferencia es mínima y se cocina igual. El burgol es una variedad de trigo más delgado y pequeño que el normalmente conocido y se utiliza en la comida del Medio Oriente; el cous cous es sémola de trigo utilizada para preparar diferentes tipos de comida árabe.

La manera de cocinar el cous cous es muy sencilla: por 1 taza de cous cous, hervir 1 taza de agua (1:1); una vez que está hervida retirar del fuego y agregar el cous cous como lluvia, esperar que absorba el agua, poner un chorrito de aceite de oliva, revolver y listo.

Deik, E. (2017). Tabule o Tabbouleh. [online] Emilio Deik. Recuperado de:
<http://www.emiliodaik.cl/receta/tabule-o-tabbouleh>

Ensalada de pasta

“En la cocina italiana, las más utilizadas para preparar ensaladas son las pastas cortas. Este tipo de pasta se cocina al dente, luego se enfría, se condimenta y se mezcla con diferentes ingredientes, como vegetales cortados en cubitos, mayonesa, aceite de oliva o ajo”, afirma el chef Pino Galuppo, del restaurante D’Amalfi.

La pasta larga, como el espagueti, linguine o fettuccini –explica el chef de origen italiano–, no se utiliza en ensaladas porque, por su tamaño, resulta muy difícil de manipular para el comensal.

Para la preparación de ensaladas, se acostumbra a cocinar previamente la pasta, enfriarla y condimentarla al gusto, antes de mezclarla con diferentes vegetales (también previamente cocinados) y algún aderezo.

“La ensalada clásica italiana es la ‘jardinera’, en la que la pasta fría se mezcla con zanahoria, apio, papas y tomate fresco cortados en cuadritos, tiras finas de cebolla, aceite de oliva, sal y mayonesa al gusto”, detalla el chef.

Además, pueden ir acompañadas de pescado, ya sea entero o en filete; una buena opción es el atún.

El gran atractivo de estos platillos radica en la facilidad de su preparación, la versatilidad a la hora de las comidas y su conservación.

“Son recetas sencillas que se hacen muy rápido y, en refrigeración, puede durar hasta dos días. Pero lo principal es la comodidad que ofrecen estos platillos, ya que pueden ser una ensalada, una guarnición o un plato fuerte, independientemente de que sea almuerzo y cena”, resalta Galuppo.

Corella, R. (2012). Ensalada de pasta: ¡Una rica sorpresa fría! La Nación. [online] Recuperado de:
<http://www.nacion.com/viva/entretenimiento/ensalada-de-pasta-una-rica-sorpresa-fria/2OXX7D2ERRD2ZG5U3GDKCI-J6IY/story>

Sesión N° 06

Hoja de actividad - Anexo 6.1

Pauta de Cotejo Taller Práctico

Nombre(s): _____

Preparación: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Marque en la escala el desempeño que mejor representa el trabajo de los estudiantes durante la clase.

Secciones	Criterios de Evaluación	Nivel de Logro	
		Logrado (2 puntos)	No Logrado (1 puntos)
Preparación de materias primas (M.E.P)	Sanitiza superficies y utensilios a utilizar.		
	Se lava las manos antes y durante el proceso productivo.		
	Selecciona los utensilios adecuados para la producción.		
	Sanitiza las verduras y frutas.		
Ejecución técnicas de cocina básica	Reúne todos los ingredientes en forma ordenada y en cantidades adecuadas.		
	La postura de las manos y el cuchillo es la adecuada.		
	Procesa los ingredientes aplicando cortes de manera correcta.		
	Procesa los ingredientes para preparar salsa base de manera correcta.		
	Realiza proceso de cocción y punto de la salsa de manera correcta.		
	Existe una secuencia de preparación según instrucciones entregadas.		

Presentación y montaje de platos	Aplica presentación E.U.P.F.		
	Realiza montaje de todos los productos que componen el plato.		
	El sabor y la textura de la salsa es la correcta.		
	El sabor y la textura de la ensalada es la correcta.		
	Cantidades y cocción adecuadas según preparación.		
Finalización de actividades, aseo y orden de taller	Ayuda al aseo y orden del taller.		
	Entrega sus utensilios limpios y secos.		
	Cumple con el tiempo estipulado para entrega de taller.		
	Puntaje Total		
	Nota		

Observaciones:

HOJA DE APUNTE PROFESOR

Anexo 6.1

Sopas y cremas nacionales

Calapurca

Antes de comenzar ,hay que decir que la calapurca no se hace solamente con carne de res, pues también se puede utilizar otras carnes como la de llama, conejo o cordero, respetando las proporciones. Para preparar esta receta de calapurca, plato tradicional de la zona norte de Chile, comenzamos por poner a remojar el mote desde la noche anterior para, de esa forma, tenerlo listo al siguiente día. Al siguiente día y utilizando una olla adecuada, colocamos la carne junto con la cebolla previamente cortada, la sal, las presas de pollo y las calugas (cubos) de caldo. Agregamos agua suficiente para cocer la carne y colocamos la olla al fuego. Mientras las carnes se ablandan, colocamos al fuego el mote remojado que teníamos reservado desde la noche anterior y lo cocemos hasta que esté blando. Una vez que ya la carne está blanda, bajamos la olla del fuego y separamos las carnes en un recipiente aparte. Ahora desmenuzamos las carnes y colamos el caldo para separar la cebolla.

Agregamos de vuelta las carnes y la cebolla al caldo ya colado e incorporamos también el mote ya cocido, colocando todo de vuelta al fuego y dejando cocinar. En una sartén aparte, sofreímos los cebollines bien picados junto con el cilantro también cortado. Añadimos a este sofrito el resto de los condimentos y dejamos sofreír por un par de minutos.

Agregamos este sofrito al caldo y dejamos cocer la calapurca a fuego fuerte para mezclar bien los sabores, agregando agua si fuera necesario. Al final incorporamos las papas cocidas y cortadas con los dedos (desmenuzadas), dejando cocinar la calapurca por unos minutos más hasta que esté a punto. Al servir, adornamos nuestra calapurca con cilantro picado.

La Cocina Chilena. (2017). Calapurca, una receta tradicional nortina. [online] Recuperado de:
<http://www.lacocinachilena.tk/calapurca/>

Ajiaco

El ajiaco es una de las sopas más típicas de Chile, muy reponedora y adecuada para después de celebrar. Para preparar esta receta chilena de ajiaco, comenzamos por cortar la carne en tiras finas y reservamos. Cortamos ahora la zanahoria en rodajas no muy gruesas, la cebolla la cortamos en pluma, el pimentón en tiras, eliminando las semillas, y las papas en trozos relativamente gruesos.

En una olla apropiada (tamaño grande) colocamos aceite en cantidad suficiente para freír la carne y dejamos precalentar sin que llegue a humear.

Añadimos la carne picada en tiras al aceite caliente y comenzamos a freír a fuego alto hasta que la carne se dore totalmente.

En ese momento, agregamos la cebolla cortada, junto con el pimentón, los dientes de ajo picados y la zanahoria, mezclando todo bien y dejando cocinar, removiendo por alrededor de tres minutos.

Bajamos ahora el fuego y añadimos el ají de color, dejando cocinar ahora por un minuto aproximadamente a fuego moderado y removiendo.

Pasado ese tiempo, colocamos las papas ya cortadas en trozos y removemos para mezclar bien. Seguidamente agregamos el orégano y el comino, junto con la sal y la pimienta al gusto. También puede añadir ahora un poco de salsa de ají o merken si es de su gusto.

Por último añadimos siete tazas de agua (mejor caldo de carne o verduras), revolvemos y rectificamos de sal y pimienta si hiciera falta. Dejamos cocinar ahora a fuego mediano hasta que comience a hervir; en ese momento reducimos el fuego y dejamos cocinar por alrededor de veinticinco minutos hasta que las papas estén totalmente blandas.

Bajamos la preparación del fuego y llevamos a la mesa. Servimos bien caliente, agregando un huevo crudo por cada porción servida (opcional) y adornamos el ajiaco con hojas de perejil o ciboulette bien picado.

La Cocina Chilena, (2017). Recetas de la cocina chilena [online]. Recuperado de <http://www.lacocinachilena.tk/ajiaco/>

Valdiviano

Esta receta de valdiviano es un plato típico del sur de nuestro país, originario de la ciudad de Valdivia e ideal para los fríos y lluviosos días de invierno.

Preparamos esta receta tradicional chilena de valdiviano de la siguiente forma: Comenzamos por colocar en una olla apropiada los ingredientes para el caldo, junto con los 2 1/2 litros de agua y dejamos hervir por alrededor de una hora, o unos veinte minutos si utilizáramos una olla a presión.

Cuando haya pasado ese tiempo y el caldo ya esté listo, vamos a colarlo y reservarlo. Encendemos el horno y lo dejamos precalentar a unos 200° F.

Tomamos una bandeja previamente aceitada y colocamos en ella el zapallo sin cáscaras. En una bandeja aparte colocamos el charqui, pero cuidando esta vez de no utilizar aceite para engrasarla .

Colocamos ambas bandejas en el horno, dejando cocinar la del zapallo por unos treinta minutos y la del charqui por alrededor de diez minutos, cuidando que no se quemem.

Mientras se cocinan los ingredientes, vamos cortando la cebolla en pluma y preparando una sartén con la cucharada de aceite de oliva.

Cuando el charqui esté listo, es decir, cuando lleve aproximadamente 9 o 10 minutos en el horno, lo sacamos y dejamos solamente la bandeja con el zapallo al fuego.

Desmenuzamos bien el charqui, aplastándolo y deshilachándolo, eliminando cualquier nervio.

Tomamos la sartén con el aceite de oliva, y la colocamos al fuego, añadiendo el pimentón cortado y la cebolla cortada en pluma.

Comenzamos a dorar la cebolla y agregamos ahora el charqui deshilachado. Dejamos sofreír un minuto y añadimos el ají, el orégano, el comino y la sal.

Bajamos el fuego y sofreímos por unos cinco minutos más. Bajamos del fuego y en una olla aparte lo colocamos, vertiendo el caldo que teníamos reservado sobre este sofrito y dejándolo sobre fuego lento.

Ahora sacamos el zapallo del horno y comprobamos que esté listo. Molemos el zapallo junto con el pan remojado en leche hasta formar una crema, y la añadimos a la olla con el caldo, revolviendo bien.

Agregamos al caldo, mientras se cocina, la cucharada de perejil picado y la cucharada de vinagre. Dejamos cocinar por unos diez minutos más para mezclar bien los ingredientes.

Servimos hirviendo en platos de greda adornando con perejil picado y, para finalizar, añadimos encima del caldo un huevo crudo, de forma que se cocine con el calor del caldo y quede escalfado.

La Cocina Chilena, (2017). Recetas de la cocina chilena. [online] Recuperado de <http://www.lacocinachilena.tk/valdiviano/>

Curanto

Una de las preparaciones típicas del archipiélago de Chiloé. Sus ingredientes van desde mariscos frescos de la misma zona, carne, papas, longanizas, hasta legumbres varias, además de otras preparaciones típicas del archipiélago como el milcao y los chapapeles, masas hechas a base de papas. Se trata de un plato que destaca tanto por su sabor como por el proceso que hay detrás de su preparación, que se realiza al aire libre y en un hoyo cavado en la tierra, donde se prende un fuego. Luego se depositan piedras que absorben el calor y sobre las cuales se llevará a cabo la cocción de los ingredientes. Finalmente, todo se cubre con hojas de nalca, planta nativa del sur de Chile y Argentina.

La preparación del curanto puede tomar varias horas, por lo que constituye un evento social en sí y reúne a varios miembros de la comunidad. Además, existe una versión que sigue métodos de preparación más tradicionales, conocida como pulmay o curanto en olla.

Fundación Imagen Chile (2017). 5 platos típicos de la cocina chilena | This is Chile. [online] This is Chile. Recuperado de: <https://www.thisischile.cl/5-platos-tipicos-de-la-cocina-chilena/>

Caldillo de congrio

Un clásico que rescata lo mejor de la costa chilena, el caldillo de congrio es una sopa que tiene al congrio como gran protagonista, acompañado de papas, zanahorias y otras verduras y condimentos. Generalmente se sirve en un plato de greda que permite mantener el calor del caldillo recién salido de la olla.

Este plato se encuentra inscrito en el imaginario popular de Chile gracias al poeta nacional y Premio Nobel de Literatura, Pablo Neruda, quien disfrutaba tanto de esta preparación que le dedicó una oda en una de sus obras. Los versos iniciales dicen:

En el mar
tormentoso
de Chile
vive el rosado congrio,
gigante anguila
de nevada carne.
Y en las ollas
chilenas,
en la costa,
nació el caldillo
grávido y succulento,
provechoso.

Fundación Imagen Chile (2017). 5 platos típicos de la cocina chilena | This is Chile. [online] This is Chile. Recuperado de: <https://www.thisischile.cl/5-platos-tipicos-de-la-cocina-chilena/>

Cazuela

Concentra el espíritu de la nación. Es un caldo de carne con verduras de la estación, como papas, zapallo y porotos verdes. También tiene versiones de pollo, pava y cordero con luche, un tipo de alga. Es simple, pero esa es su gracia. Es, quizás, el plato más típico a nivel nacional. Su origen es discutible y muchos lo atribuyen al legado español (sería una derivación de la preparación hispana llamada “olla podrida”). Es un caldo que consta de un trozo de carne o pollo más verduras variadas: zapallo, choclo, papa. A veces se le añade arroz, chuchoca u otras verduras.

La cazuela no es un plato exclusivamente chileno, pero en el sector de El Almendral, en la provincia de Chacabuco y cercano a Los Andes, se prepara la cazuela de ave nogada, plato ingenioso y criaturero, para pasar males de amor o festejos muy largos, o bien para reponer las energías después de un largo viaje.

Fundación Imagen Chile (2016). Bebidas y comidas típicas | This is Chile. [online] This is Chile. Recuperado de: <https://www.thisischile.cl/bebidas-y-comidas-tipicas/>

Pancutras o pantrucas

Blanca y deslavada como una “pantruca”, por haberse pasado el año dentro del plato de la sopa, este plato popular chileno hecho de masa de harina cortada en tiras finas y con carne, cocinada dentro de un buen y reponedor caldo de invierno, acompañaba a las señoritas flacas para que no desfallecieran a la hora de la oración, y también a los peones de la faena agrícola, quienes las hacían sin carne, pero de todas formas reponedora para seguir trabajando.

Trekkingchile ES. (s.f.). La comida y sus platos típicos de Chile. [online] Recuperado de: <http://www.trekkingchile.com/es/informaciones/cocina-chilena/platos/>

Cazuela de cordero con luche

El alga llamada luche (*porphyra columbina*) se consume principalmente en el sur de Chile, popular entre la población rural y familias de pescadores. Esta lechuga marina cosechada en las costas rocosas de Chile, es vendida en forma seca y prensada en “panes”. Un platillo típico sureño, la cazuela de cordero con luche es una variación de la típica cazuela chilena de la zona central.

Fundación Imagen Chile (2016). Bebidas y comidas típicas | This is Chile. [online] This is Chile. Recuperado de: <https://www.thisischile.cl/bebidas-y-comidas-tipicas/>

Anexo 6.2

SOPAS

Se puede definir como sopa una comida líquida, derivada de la cocción de la carne, aves, pescados o vegetales. Consideramos las sopas como un plato con el cual se da comienzo a una comida, de manera que no sólo es el primer plato, sino una entrada armoniosa a un menú balanceado.

Aunque el concepto de las sopas se ha cambiado considerablemente, muchos métodos de preparación e ingredientes tienen su base en la antigua cocina y siempre se ha respetado la regla básica: “la base de una buena sopa, gustosa, apetitosa y nutritiva, es un buen fondo”.

La cocina actual cuenta con una infinidad de sopas diferentes, cuyas normas y principios básicos de preparación veremos más adelante. Las sopas se clasifican de la siguiente manera:

1. Sopas claras o consomé

Los consomés o sopas claras son fondos clarificados. Este proceso consiste en aislar del fondo los elementos que lo enturbian (albúminas de la carne, vegetales, etc.), quedando únicamente un caldo claro. Este proceso se logra gracias a la acción de claras batidas a nieve que trabajan como agente filtrador del fondo.

2. Sopas ligadas

Se conocen varias clases de sopas espesas. El espesor se puede obtener de forma natural, por disolución de las materias con las cuales se prepara, o agregando un agente espesante. Otras reciben un toque final al ser espesadas con yemas de huevo y con crema. Podemos, de acuerdo a esto, dividir las sopas ligadas en:

- Potages velouté

Antiguamente se derivaban de la salsa velouté, hoy sólo va ligado con un agente espesante (roux o beurre manie), yema de huevo y crema.

- Potajes puré

Tal como lo indica su nombre, este grupo de sopas reciben su espesor de los puré de vegetales y, adicionalmente, pueden llevar una garnitura de pastas, arroz, brunoise, juliana, etc.

Todos los potajes puré están hechos con sobrantes de tocino y, dado el hecho de que obtienen su sabor de las verduras que tienen como base, se puede usar un fondo de suave sabor para darle la humedad requerida.

3. Sopas internacionales, nacionales y especiales

Esta categoría de sopas son el producto especial del país donde se originaron. Como no tienen una preparación que se pueda relacionar con alguna de las bases anteriores, y su método de preparación difiere de una de otra, hemos agrupado en esta categoría las principales:

- Lady Cursan: sopa de tortuga con liaison, crema batida, curry y jerez (americana)
 - Menestrone: sopa de verduras, carnes y pastas (italiana)
 - Oxtail: sopa de cola de buey ligado (inglesa)
 - Bouillabaise: sopa de pescado (francesa)
 - Caldillo de congrio: sopa típica chilena, a base de congrio, papa y tomate
-

Clasificación:

Sopas claras	Consomé con garnitura (cultivadora)
Sopas ligadas	Crema (veloutte) Crema puré (potage)
Sopas especiales	Crustáceos (bisque)
Sopas nacionales	Cazuelas, caldillo
Sopas regionales	Valdiviano, curanto
Sopas internacionales	Menestrón (italiana) Sopa de cebolla (francesa)

Educarchile.cl (2010). Manual Inacap Tecnología de Cocina 2010. Santiago, Chile.

Sesión N° 07

HOJA DE APUNTE PROFESOR:

Anexo 7.1

SOPAS

Se puede definir como sopa una comida líquida, derivada de la cocción de la carne, aves, pescados o vegetales. Consideramos las sopas como un plato con el cual se da comienzo a una comida, de manera que no sólo es el primer plato, sino una entrada armoniosa a un menú balanceado.

Aunque el concepto de las sopas ha cambiado considerablemente, muchos métodos de preparación e ingredientes tienen su base en la antigua cocina y siempre se ha respetado la regla básica: "la base de una buena sopa, gustosa, apetitosa y nutritiva, es un buen fondo".

La cocina actual cuenta virtualmente con una infinidad de sopas diferentes, cuyas normas y principios básicos de preparación veremos más adelante. Las sopas se clasifican de la siguiente manera.

1. Sopas claras o consomé

Los consomés o sopas claras son fondos clarificados. Este proceso consiste en aislar del fondo los elementos que lo enturbian (albúminas de la carne, vegetales, etc.), quedando únicamente un caldo claro. Este proceso se logra gracias a la acción de claras batidas a nieve que trabajan como agente filtrador del fondo.

2. Sopas ligadas

Se conoce varias clases de sopas espesas. El espesor se puede obtener de forma natural por disolución de las materias con las cuales se prepara, o agregando un agente espesante. Otras reciben un toque final al ser espesadas con yemas de huevo y con crema. Podemos, de acuerdo a esto, dividir las sopas ligadas en:

- Potages velouté

Antiguamente se derivaban de la salsa velouté, hoy en día, sólo va ligado con un agente espesante (Roux o beurre manie), yema de huevo y crema.

- Potajes puré

Tal como lo indica su nombre, este grupo de sopas reciben su espesor de los puré de vegetales y, adicionalmente, pueden llevar una garnitura de pastas, arroz, brunoise, juliana, etc.

Se debe mencionar que todos los potajes puré están hechos con sobrantes de tocino y, dado el hecho de que obtienen su sabor de las verduras que tienen como base, se puede usar un fondo de suave sabor para darle la humedad requerida.

3. Sopas internacionales, nacionales y especiales

Esta categoría de sopas son el producto especial del país donde se originaron. Como no tienen una preparación que se pueda relacionar con alguna de las bases anteriores, y su método de preparación difiere de una de otra, hemos agrupado en esta categoría las principales:

- Lady Cursan: sopa de tortuga con liaison, crema batida, curry y jerez (americana)
- Menestrone: sopa de verduras, carnes y pastas (italiana)
- Oxtail: sopa de cola de buey ligado (inglesa)
- Bouillabaisse: sopa de pescado (francesa)
- Caldillo de congrio: sopa típica chilena, a base de congrio, papa y tomate

Clasificación:

Sopas claras	Consomé con garnitura (cultivadora)
Sopas ligadas	Crema (veloutte) Crema puré (potage)
Sopas especiales	Crustáceos (bisque)
Sopas nacionales	Cazuelas, caldillo
Sopas regionales	Valdiviano, curanto
Sopas internacionales	Menestrón (italiana) Sopa de cebolla (francesa)

Educarchile.cl (2010) Manual Inacap Tecnología de Cocina 2010. Santiago, Chile.

Anexo 7.2

Sopas típicas Internacionales

Sopa de cebolla

La sopa de cebolla es un caldo de verduras en el que el principal ingrediente es la cebolla. Es una de las sopas más conocidas. Hoy es una de las sopas instantáneas más populares, pudiéndose encontrar en casi cualquier supermercado de Occidente.

Consumo: Para la preparación del plato, se corta muchas cebollas en forma de brunoise o juliana y posteriormente se sofríen en mantequilla o cualquier otro aceite vegetal. Todo ello se hierva posteriormente en agua o en un caldo ligero de hortalizas o de carne (ternera, buey o ave), y se puede espesar ligeramente con un roux. Se suele servir caliente en un cuenco o un tazón, con un poco de queso gruyère o emmental rallado. Se puede verter la sopa sobre una rebanada de pan colocada en el fondo del tazón, a la manera de las sopas medievales. La versión francesa dispone de una variante muy tradicional llamada gratinée (gratinada): una vez servida la sopa en los tazones, se cubre con una rebanada de pan blanco en la que se espolvorea queso rallado, y se gratina al gril o al horno para formar una costra dorada. Esta sopa se sirve como entrante en muchos restaurantes europeos. En la tradición francesa, se sirve frecuentemente a altas horas de la noche o de madrugada, cuando se trasnocha.

Historia: Es una sopa antiquísima (se conservó la tradición medieval de verterla sobre una rebanada de pan) y es probable que existiera en otros países europeos. Aparece en la edición más antigua del libro de cocina del siglo XIV, llamado *Le viandier*, de Taillevent, conservado en la Biblioteca Nacional de Francia. La costumbre de añadirle queso rallado es, lógicamente, muy posterior. Era un plato humilde elaborado con ingredientes 'sencillos', a veces identificado con las épocas de hambruna.

Esta sopa ganó su fama en el siglo XIX, cuando se extendió en París la costumbre de tomar algo caliente en los pocos sitios abiertos a altas horas de la madrugada, las tabernas y restaurantes que rodeaban las Halles de París, el mercado central de abastos. La sopa de cebolla pasó de ser la sopa que tomaban los trabajadores del mercado a ser también un tentempié para noctámbulos. En la segunda mitad del siglo XX, las Halles fueron derribadas, pero la tradición no sólo se mantuvo en ese barrio parisino, sino que se extendió y se incorporó en las costumbres de los franceses de todo el país.

Pérez, C. (2016). 10 sopas del mundo famosas para no pasar frío este invierno. Cocinillas. [online] Recuperado de <http://cocinillas.lespanol.com/2016/11/sopas-del-mundo-famosas/>

Sopa de miso

Con el auge de la cocina oriental en nuestro país, seguro que muchos de vosotros ya conocéis la famosa sopa de miso. Se trata de un plato de origen chino, aunque hace ya muchos siglos se traspasó también a la gastronomía japonesa. Al día de hoy, podemos encontrar sopa de miso en ambos tipos de cocina.

La sopa de miso se caracteriza por tener un ingrediente principal, el miso, que da nombre a este tipo de sopa. El miso es una pasta compuesta fundamentalmente por soja, que tiene importantes propiedades muy beneficiosas para el ser humano. Es un plato muy sencillo de preparar. Además del miso, puede llevar otros muchos ingredientes; entre ellos verduras, carne o pescado, incluido el marisco.

Pérez, C. (2016). 10 sopas del mundo famosas para no pasar frío este invierno. Cocinillas. [online] Recuperado de <http://cocinillas.lespanol.com/2016/11/sopas-del-mundo-famosas/>

Sopa de wantán

La sopa de wantán es un plato de origen chino que en la actualidad también se prepara mucho en algunos países latinos como Perú.

Este tipo de sopa lleva un ingrediente principal, que le da el nombre a la sopa: el wantán. Se trata de una masa que se utiliza mucho en la gastronomía china y, en el caso de las sopas, se incluye cocido.

Además, esta sopa se prepara en un caldo de pollo, y se le añade también esta carne además de verduras, como la col. Sin embargo, en versiones más elaboradas, se le echa también marisco.

Pérez, C. (2016). 10 sopas del mundo famosas para no pasar frío este invierno. Cocinillas. [online] Recuperado de <http://cocinillas.lespanol.com/2016/11/sopas-del-mundo-famosas/>

Bisque

Es una sopa velouté, cremosa y muy condimentada, elaborada clásicamente a partir de un coulis de crustáceos. Puede hacerse de langosta, cangrejo, gamba o bogavante. Suele servirse fría o caliente, generalmente decorada con perejil.

Seyahian, V. (s.f.). Sopas de Francia - Lucullus. [online] Lucullus. Recuperado de: <http://www.lucullus.com.ar/noticias/sopas-de-francia-para-calentarse>

Gazpacho andaluz

Llamada en árabe "Al-Andalus", los musulmanes que emigraron a la península Ibérica tenían su propia versión de un gazpacho, llamado ahora blanco, sin ingredientes americanos como el tomate o el pimiento. Consistía en ajo, almendras, miga de pan, tres tazas de agua, aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. El nombre, según supone la Real Academia de la Lengua, viene "quizá del árabe hisp. *gazpáčo, y este del griego γαζοφυλ κιον, cepillo de la iglesia, por alusión a la diversidad de su contenido, ya que en él se depositaban como limosna monedas, mendrugos y otros objetos".

Poco a poco, a lo largo de los años, se le fueron añadiendo nuevos ingredientes, como los traídos de lo que entonces creían que eran las Indias. Pimiento y tomate, que entraron pronto en la dieta de los andaluces más pobres, ingresaron también así en el gazpacho. En un libro de recetas de finales del XIX, se encuentra una de las primeras referencias a la nueva forma de gazpacho.

Hoy, la base del gazpacho es el tomate, con añadidos de cantidades variables, según la receta, de cebolla, ajo, pepino y pimiento. Son alimentos poco energéticos, pero abundantes en vitaminas B1, B2, B3, B6 y otras antioxidantes como la C y la A. El resto de elementos, como el pan y el aceite, agregan calorías en forma de hidratos de carbono y grasas. Por la temperatura a la que se bebe y su alto contenido en agua, el gazpacho es una comida perfecta para el verano.

Carabaña, C. (s.f.). Historia del gazpacho. [online] Recuperado de: <https://www.bluebbva.com/2014/08/historia-del-gazpacho.asp>

Velouté dubarry (crema de coliflor)

La receta de esta rica crema de coliflor se le atribuye a la sucesora de Madame de Pompadour como amante del rey francés Luis XV. Al parecer a Madame du Barry le encantaban las coliflores. Tanto es así, que el rey hizo ornamentar los jardines del Palacio de Versalles con esta hortaliza, que era además ingrediente muy recurrente en gran parte de los platos que se comían en la corte francesa.

La salsa velouté es una de las clásicas salsas de la cocina francesa que, como la bechamel, cuentan con un com-

ponente aún más básico, el roux. Y decimos esto porque tanto la bechamel como la salsa velouté, además de ser salsas como tal, también son la base de muchas otras salsas más complejas.

La velouté es una salsa compuesta por un roux claro o rubio y un fondo de caldo de ave, de carne, de verduras o un fumet; digamos que es una bechamel en la que se incorpora al roux un caldo en lugar de leche.

Por lo tanto, hay múltiples elaboraciones de salsa velouté, cada una apropiada para un tipo de plato. Es muy común añadirle algún vino para aromatizar o añadir nata o huevos para hacer una salsa más suave.

También es común hacer una crema velouté, que será como un puré ligero que normalmente incorpora ingredientes que forman parte del fondo utilizado, cortado en brunoise.

Para hacer una salsa velouté, la proporción recomendada es de 60 gramos de roux por cada litro de fondo de caldo; si se quiere dar mayor o menor espesor, bastará con aumentar o reducir la cantidad de roux (mantequilla y harina). Si una vez elaborada la velouté queda más ligera de lo deseado, siempre podremos añadir un poco de harina de maíz disuelta en un poco más de caldo; en caso contrario, añadiremos sólo el caldo.

Gastronomía&Cía, (2008). Las Salsas: Velouté [online] Recuperado de:
<https://gastronomiaycia.republica.com/2008/07/07/las-salsas-veloute/>

Minestrón

Minestrone o minestrón (italiana minestra ‘sopa’ + une [sufijo aumentativo]) es el nombre para una variedad de sopas italianas gruesas, a menudo con la adición de la pasta seca o el arroz. Los ingredientes comunes incluyen los porotos, la cebolla, el apio, las zanahorias, el caldo y los tomates. La palabra zuppa se utiliza para sopas ligeras de tomate, de espinacas, etc.

No hay una receta establecida para el minestrón, ya que generalmente se hace de las verduras disponibles en cada temporada. Puede ser vegetariana o incluir carnes. La palabra “minestrone” se ha convertido en un sinónimo de “mezcolanza”. Originalmente era un plato muy humilde y estaba destinada para el consumo diario, siendo abundante y barato como plato principal del almuerzo o la cena.

Minestrone es parte de lo que se conoce en Italia como *cucina povera* (literalmente, “cocina pobre”); es decir, la cocina de las personas más pobres o del campo. Se dice que el ejército romano ha marchado sobre minestrón y pasta fagioli (o frijoles y pasta).

La introducción de nuevos ingredientes de las Américas en la Edad Media, como los tomates y las papas, también cambió la sopa hasta el punto de que los tomates se consideran un ingrediente básico (aunque la cantidad utilizada varía desde el norte hasta el sur de Italia).

Deik, E. (2017). Minestrone o Miestron [online] Emilio Deik. Recuperado de:
<http://www.emiliodeik.cl/receta/minestrone-o-minestron>

Sesión N° 08**Hoja de actividad - Anexo 8.1**

Control de Recepción	
Productos ácidos:	
Fecha de recepción	
Hora de recepción	
Proveedor	
Número de factura	
Fecha vencimiento	
Cantidad recibida	
Cajas: Intactas, en buen estado, sin manchas de derrame.	
Envases: En buen estado, sellados, sin evidencia de hinchazón.	
Temperatura de refrigeración: 5° a 10°C	
Decisión: A: Aceptado R: Rechazado C: Con observaciones	
Nombre quien revisa	
Observaciones:	

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE

Anexo 8.2

Características organolépticas de productos cárneos

Las características organolépticas son aquellas que podemos percibir a través de los sentidos: vista, gusto, olfato, tacto. Para cada alimento existen características organolépticas distintas, esto dependerá de la naturaleza del producto. Estas características son muy importantes a la hora de escoger un alimento, dado que ellas nos indicaran si el producto se encuentra o no apto para el consumo humano.

Para los alimentos cárneos, en primer lugar se debe revisar el estado de conservación e higiene. Las carnes y pescados deben ser de consistencia firme, con el olor y color característicos. Ejemplos:

Materia prima	Aceptar	Rechazar
Aves frescas	Color: sin decoloraciones Textura: firme y se retracta al tacto	Color: morado o verdoso; decoloración verde alrededor del cuello; puntas de las alas obscurecidas. Olor: anormal. Textura: pegajosa bajo las alas y por las coyunturas; carne blanda.
Pescados frescos	Olor: sin olor fuerte a pescado Ojos: brillante claro y resaltantes. Textura: carne y barriga firmes y se retractan al tacto	Color: branquias grises o verdosas. Olor: fuerte o amoniacado. Ojos: hundidos, nublados o con rojo alrededor. Textura: branquias secas; carne suave, se hunde al oprimirla con el dedo (la marca del dedo queda impresa en la carne).
Carne fresca (res, cordero, cerdo)	Color de la res: rojo cerezo brillante. Color de cerdo: la grasa blanca; porción de carne rosada y limpia. Color del cordero: rojo ligero. Textura: firme, se debe retractar al tacto.	Color: café o verdoso; manchas café, verdes o moradas; con puntos negros, blancos o verdes. Textura: babosa, pegajosa o seca.

Vegetales frescos: Las temperaturas de recepción varían para cada producto. Deben ser rechazados si existe evidencia de plagas de insectos, mohos, textura anormalmente blanda, decoloración, productos marchitos, olores y sabores desagradables.

Productos lácteos frescos: Recibidos a temperatura de refrigeración.

Leche: sabor levemente dulce. No debe presentar sabor agrio, amargo o a moho.

Mantequilla: Color uniforme, textura firme. No debe presentar sabor agrio, amargo o a moho, color desuniforme, textura blanda.

Queso: Sabor y textura típicas y color uniforme. No debe presentar moho que no es natural, color desuniforme, sabor o textura anormales.

Ministerio de Educación, (2012). Guía del Profesor: Bodega, Recepción y Almacenaje de los Alimentos. Manual de Fortalecimiento de la Formación General como Base de Sustentación de la Formación Diferenciada de Educación Media Técnico-Profesional. Santiago. Chile.

Anexo 8.2

Contaminación cruzada

La contaminación cruzada se produce cuando microorganismos patógenos (dañinos), generalmente bacterias, son transferidos por medio de alimentos crudos, manos, equipo, utensilios a los alimentos sanos.

Existen tres maneras en las cuales puede existir contaminación cruzada:

1. De comida a comida: un alimento puede contaminarse con bacterias de otras comidas. Es especialmente peligrosa si las comidas crudas (pollo crudo, verduras crudas, por ejemplo) tienen contacto con alimentos cocidos.
2. De persona a comida: las personas pueden ser fuente de contaminación, por eso debe tenerse especial cuidado en el lavado de manos y utilizar mecanismos para evitar contaminación.
3. De equipos o utensilios a la comida: los elementos que utilizamos en la cocina pueden transferir contaminación a los alimentos.

Las bacterias que generalmente se encuentran en los alimentos, en su mayoría son eliminadas durante la cocción o el lavado en el caso de las frutas y verduras. Pero si estos alimentos, una vez cocidos o lavados, toman contacto con alimentos crudos (carnes, pescados) o sin lavar (vegetales, frutas, etc.), pueden recontaminar.

Es importante evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, preparados o listos para consumo, ya que estos últimos pueden contaminarse al no requerir cocción posterior que elimine las bacterias.

Los alimentos listos para consumir son los que no requieren cocción o mayor preparación antes de ser consumidos. Por ejemplo: las frutas y verduras listas para consumir, el pan, fiambres, quesos, helados, bebidas, dulces, condimentos, etc. Son los de mayor riesgo.

Las bacterias pueden pasar de un alimento a otro por contacto directo entre ellos o sus jugos o a través de:

- Las manos de las personas que los manipulan.
- Los utensilios de cocina usados durante la preparación (tablas de picar, cuchillos, entre otros).
- Las superficies de la cocina que tienen contacto con el alimento (mesas, tablas, etc.).

Para evitar la contaminación cruzada:

- Separe siempre las carnes crudas de los alimentos cocidos o listos para consumir durante su almacenamiento y preparación.
- Lave siempre sus manos con agua y jabón entre la manipulación de los alimentos crudos y cocidos o listos para consumir.
- Cuando realiza las compras, guarde los productos como carnes, aves y pescados en bolsas, separados del resto de los alimentos. Separe los productos de limpieza de los comestibles.
- Cuando realiza las compras, deje para el final los productos perecibles.
- Coloque las carnes crudas en recipientes cerrados, en la parte inferior del refrigerador o bien en el sector que el fabricante haya destinado a las carnes.
- Use recipientes y utensilios diferentes (fuentes, cuchillos y tablas de cortar) para manipular alimentos crudos y cocidos. Lávelos minuciosamente entre usos.

Educarchile.cl (2010). Manual Inacap Tecnología de Cocina 2010. Santiago, Chile.

Sesión N° 9

Hoja de actividad - Anexo 9.1

Cortes

Corte en juliana

Origen: Francés. "Se conocía como julienne", del francés *ciseler*. El origen del nombre es incierto; algunos lo atribuyen al cocinero Jean Julien, primero en publicar técnicas de corte de vegetales. Descripción: Corte en las tiras alargadas y muy finas, usadas principalmente en las frutas y verduras. Dimensiones: 3mm x 3mm x 5cm.

Juliana fina: 1.5 mm X 1.5mm x 5cm

Origen: Francés "Se conocía como julienne", del francés *ciseler*. El origen del nombre es incierto algunos lo atribuyen al cocinero Jean Julien, primero en publicar técnicas de corte de vegetales. Dimensiones: La juliana estándar mide 3mm x 3mm x 6cm.

Chifonada o chiffonade

Origen: La palabra proviene del francés *chiffonner* que significa arrugar. Descripción: Corte fino para las hojas. En algunos casos se quita la vena, se sobrepone una sobre otra, se enrolla y procede con el corte. Dimensiones: De 2 a 3 milímetros de grosor, lo que produce 'hilos' de verdura denominados chiffonade.

Bastón o batonnet

Origen: Francés.

Descripción: Se utiliza principalmente en papas fritas y en otras verduras para guarnición (zanahorias). Primero se cortan rebanadas y luego los bastones, tratando que el tamaño sea uniforme. Dimensiones: Corte rectangular de 6 a 7 cm de largo por 1 cm de ancho.

Brunoise

Origen: Francés.

Descripción: Corte en dados o cubos muy pequeños, se utiliza generalmente en hortalizas de raíz como las cebollas, el cebollín y el ajo porro, o en tubérculos como la papa. Dimensiones: De 1 a 2 mm de lado.

Vichy

Origen: Francés.

Descripción: Corte expulsivos de verduras alargadas. Dimensiones: Anillos de 2 a 3 cm de grosor.

Cascos

Descripción: Se logra cortando en cuartos o en octavos los distintos alimentos, o siguiendo como guía las divisiones naturales de las frutas o verduras. Los cuartos son cada una de las partes en que se divide una totalidad. Cuanto más grande sea la pieza a cortar, mayores serán los cascós. Dimensiones: En cuartos.

Emince

Descripción: Corte utilizado principalmente para verduras, aunque se usa también en carnes. Dimensiones: Tiras de 1 cm x 4 cm.

Parissien

Origen: Francés.

Descripción: Este corte se logra con un sacabocados o vaciador. Cuando este corte se hace con papas, toma el nombre de "pommes rissolete". Dimensiones: Aproximadamente 1cm de diámetro.

Hilo o paja

Descripción: Primero se cortan rebanadas y a continuación, tiras finitas. El ejemplo más conocido con las patatas a la paja (papas al hilo). Para esto, es útil darles el primer corte en una mandolina y después se hacen montoncitos y se les da el corte definitivo a cuchillo. Dimensiones: 0.5 mm de espesor x 4 cm de largo.

Chips

Origen: Fue creado por George Crum, un cocinero de Moon Lake Lodge, en Estados Unidos (Saratoga).

Descripción: Es un corte a base de tajadas redondas muy finas. Se suele emplear en patatas (papas), batatas, plátanos, etc. Si se quiere un corte más parejo y preciso, hay que usar mandolina (un utensilio de cocina que se utiliza para cortar verduras, queso, jamón y otros alimentos en rodajas uniformes de grosor). Dimensiones: 1 mm de grosor.

Concasse

Origen: El termino *concasse* es de origen francés y significa finamente picado.

Descripción: Es un corte que se emplea exclusivamente para el tomate pelado y sin semillas. Ejemplo: Tomate para ensalada, guisos. Consiste en escaldar antes el tomate para poder pelar y eliminar más fácilmente la piel externa, y a continuación cortar para quitar el interior: pepitas, huesos, etc. Dimensión: en tiritas de 5 mm x 5 mm.

Vichy Margre

Origen: Morada hace unos 3 000 años en Oriente.

Descripción: Las verduras se cortan en rodajas, intentando que todas tengan un tamaño y un grosor similar. Es perfecto para vegetales con forma de cilindro. Se utilizan principalmente para ensaladas. Dimensiones: rodajas de 2 a 3 cm.

Parmentier

Cubos de aproximadamente 2 cm. Generalmente se aplica a papas, aunque algunas veces se hace referencia a este corte en verduras y carnes.

Château o torneado clásico

Por lo general se utiliza para guarniciones de papas, zanahorias, zapallitos italianos, etc. que, una vez torneados, se cuecen al dente. El método francés prescribe siete cortes. Se pueden saltear en mantequilla y espolvorear perejil picado y deshidratado.

Pluma

Es el corte juliana aplicado a la cebolla.

Paisano

Se caracteriza por ser un corte de fácil ejecución: primero se cortan las hortalizas o verduras en bastones de un centímetro de ancho aproximadamente, y a continuación se cortan los bastones, haciendo el largo de 0,5 centímetros, por lo que el resultado serían unos cubos de 1 cm x 0,5 cm.

Gastronomia, (2012). Tipos de Cortes. [online]Recuperado de:
<http://gastronomiaxime.blogspot.cl/2012/08/tipos-de-cortes.html>

Universidad Tecnológica de Chile INACAP, (2015). Manual Técnicas Básicas de
Cocina.

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE

Anexo 9.1

Cuchillos en cocina

Lo que hace a un buen cuchillo de cocina depende básicamente de las preferencias del cocinero. Si simplemente quiere picar una cebolla de vez en cuando, lo adecuado será comprar un cuchillo en el supermercado. Pero si la persona adora trabajar en su cocina, los mejores utensilios serán los cuchillos de calidad. Desde preparar comidas hasta los toques finales, la actividad culinaria se verá facilitada por un cuchillo de calidad.

Los cuchillos se originaron probablemente como herramienta afilada. Los antiguos griegos y romanos los crearon de bronce y luego de hierro antes de usar acero y plata, lo cual, por supuesto, era costoso.

Hay cuchillos básicos que ayudan a que los cocineros corten, piquen y rebanen ingredientes. El cuchillo principal es el del chef (medio golpe), que puede tener hasta 12 pulgadas (30 cm). Es curvo y con mango pesado, ideal para picar. Para cortes más intensos, un cuchillo para pelar (puntilla) de 4 pulgadas de largo (10 cm) es muy bueno. Un cuchillo con serrucho, parecido a una sierra, es útil para el pan, frutas blandas y vegetales. Un cuchillo para deshuesar (fileteador) tiene una hoja fina y filosa; se usa para cordero y productos marinos. Para picar carnes rojas y aves, una cuchilla de carnicero (tipo machete) es muy útil. En lugar de tirarlos dentro de un cajón, guárdalos en una caja de madera para que su afilado perdure. El afilado es útil no sólo para el corte, sino para evitar que se resbale y te corte a ti.

El cuchillo del chef (medio golpe)

El cuchillo del chef es el más usado normalmente en la cocina. Más que cualquier otro, se adecua a todos los propósitos. Tiene unos 20 cm de largo y se usa para cortar, rebanar, picar y realizar la mayoría de los cortes que no requieren un alto grado de precisión. El filo de la hoja de corte tiene una curva que permite al cocinero rodar el cuchillo, haciendo más rápida la tarea.



El cuchillo con hoja de sierra

El cuchillo con hoja de sierra, también conocido como cuchillo para el pan, tiene una larga hoja usada para cortar, como su nombre lo indica, pan. Utilizando un movimiento de sierra, los dientes permiten atravesar suave y fácilmente la corteza sin que la forma del pan se deforme significativamente.



El cuchillo de pelar (puntilla)

Comparado con el cuchillo del pan y el del chef, el cuchillo de pelar parece ser muy pequeño. Con unos pocos centímetros de largo, sirve para cortar con precisión y para pelar frutas y verduras. Los cuchillos de pelar funcionan muy bien para picar finamente alimentos como ajos o pequeños pimientos.



La cuchilla de carnicero (machete)

Su nombre lo define: acuchillar y cortar con golpes repetidos e irregulares es exactamente lo que hace este cuchillo. Las cuchillas de carnicero son pesadas y sus hojas rectangulares cortan carne y huesos con fuertes y duros golpes. Puede ser usada para las tareas regulares de la cocina como cortar y rebanar, pero requiere ser afilada para lograr un buen resultado.

**El cuchillo de deshuesar (fileteador)**

Como los otros cuchillos de cocina, el cuchillo de deshuesar es fiel a su nombre. Se usa para quitar los huesos de la carne, en especial del pescado y de las aves de corral. Los cuchillos de deshuesar típicos son flexibles, finos y largos, de manera que pueden cortar muy efectivamente en los reducidos espacios que hay entre los huesos. Estos cuchillos son mejores cuando están muy afilados.



Exicom.com.mx. (2014). EXICOM - Equipos comerciales. [online] Recuperado de:
<http://www.exicom.com.mx/blog.html#>

Hoja de actividad - Anexo 9.2

Técnicas de manipulación del cuchillo

Una vez aprendida la postura de la mano guía, la mano contraria sostiene y controla los movimientos del cuchillo, siguiendo las direcciones de la mano izquierda que la guía, haciendo de esta forma los cortes a aplicar.

La hoja del cuchillo se mantiene en posición vertical, apoyando la hoja contra los dedos y teniendo el cuidado de no subir el filo más de la coyuntura, ya que existe peligro de cortarse.

1. La persona debe pararse derecha pero relajada, con el peso del cuerpo distribuido equitativamente sobre los pies. Se debe ubicar lo más cerca posible de la mesa de trabajo, sin tocarla con el cuerpo.
2. Los pies deben ir en un ángulo de 20° aproximadamente, con un espacio de unos 15 cm entre los tacos.

Distinguiremos dos técnicas fundamentales de corte:

1. La técnica del punto pivote: En este caso, la punta del cuchillo se mantiene fija sobre la mesa de trabajo mientras se realizan los cortes.
2. La técnica de movimientos libres o caída libre: Al aplicar esta técnica, se levanta todo el filo del cuchillo, permitiendo al chef de cocina más libertad de movimientos y usando el filo del cuchillo en cualquier ángulo.

Al realizar el trabajo, debemos tener en cuenta algunas precauciones:

- Se debe estar alerta, manteniendo el cuchillo firmemente, evitando que los dedos se toquen con el filo del cuchillo.
 - Cortar con el filo suficientemente alejado del cuerpo.
 - Utilizar siempre una tabla para picar y cortar.
 - Guardar todos los cuchillos en un lugar fijo cuando se estén utilizando. Este lugar debe estar cerca del lugar o área de trabajo.
 - Nunca dejar los cuchillos en el lavadero o donde no se vean claramente.
 - Tener en cuenta que un cuchillo afilado es más seguro que uno sin filo. El primero corta fácilmente, sin peligro que no patine.
 - Si se ve un cuchillo caer, no trate de agarrarlo; solo retírese y déjelo caer al suelo.
 - Los cuchillos no se deben utilizar como abrelatas.
 - No llevar un cuchillo en la mano cuando se transporte otro objeto.
-

Sesión N° 10

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 10.1

Cocción por expansión o calor húmedo

La cocción por calor húmedo busca ablandar los alimentos: penetra el vapor de agua entre las hebras del producto, rompiendo su consistencia para hacerlos más digeribles.

Pochar:

Sumergir un alimento en un líquido que no sobrepase los 85°C. Con este procedimiento se cuecen, ante todo, comestibles de alto contenido proteico, manteniendo una forma compacta, unida y jugosa, mientras el agua no llega a hervir. Existen dos tipos de pochados:

1. A la francesa o indirecto: Dispone del producto en una budinera con una cama de cebolla, finas hierbas, vino y fondo. Luego se lleva al horno cubierto con papel aluminio.
2. Directo: Cocer el producto en un sartén u olla previo sudado de chalota y materia grasa, agregando hierbas, especias y sal, apagar con vino blanco y después agregar fondo y cocer tapado.

Cocer al vapor:

Consiste en cocinar los alimentos en vapor de algún líquido, el que penetra en el alimento hasta llegar al núcleo. Este método tiene la característica de que no destruye las células ni se disuelven las sustancias contenidas en el alimento, y el calor sólo derrite las grasas.

Cocinar o hervir:

Consiste en cocer los alimentos mediante la aplicación directa del calor a través de un líquido en ebullición. Existen 2 alternativas:

1. Blanquear: Corta cocción a partir de agua hirviendo.
2. Hervir: Puede comenzar a partir de agua hirviendo o fría, dependiendo de la naturaleza del producto (Ejemplo: papas a partir de agua fría, alcachofas a partir de agua hirviendo).

Universidad Tecnológica de Chile INACAP (2015). Manual Técnicas Básicas de Cocina. Santiago de Chile.

Sesión N° 11

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 11.1

Cocción por concentración o calor seco

En este proceso, parte del agua del alimento se evapora y los elementos de sabor se concentran por la acción de las altas temperaturas.

Asar:

Procesar los alimentos por acción de calor transmitido por aire caliente. Los alimentos cambian de sabor y aspecto, se forma una costra por todo su contorno, cociéndose de afuera hacia adentro con su propio jugo.

Saltear:

Consiste en procesar comestibles por acción de calor aplicado por medio de una materia grasa. Los alimentos que se procesan por este método de cocción, rápidamente cambian de sabor, consistencia y aspecto. Obtienen una costra exterior suave y un núcleo tierno y jugoso. Se utilizan productos pequeños.

A la plancha:

Es igual que el anterior, pero en este caso, la cocción del alimento se logra por transmisión de calor a través de un metal caliente; el uso de la materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.

Grillar:

Método de cocción en el cual el producto se dispone sobre una placa metálica caliente con relieve, generando una cocción por conducción y convección. Además, logra una presentación más atractiva por las marcas que quedan sobre el alimento (rejilla).

Gratinar:

Método de cocción en el cual el alimento logra un caramelizado y crocancia externa, por medio de una fuente intensa de calor.

Freír:

Consiste en sumergir un alimento dentro de un cuerpo grasoso, aceite principalmente, a una alta temperatura (180°C), logrando la cocción del producto, una corteza crujiente y aromática.

Universidad Tecnológica de Chile INACAP (2015). Manual Técnicas Básicas de Cocina. Santiago de Chile.

Sesión N° 12

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 12.1

Cocción por calor mixto o combinado

El alimento es cocinado con los 2 métodos de cocción anteriores (seco y húmedo), obteniendo un alimento blando y sabroso.

Guisar: Método que consiste en dorar el producto en un cuerpo graso para obtener coloración, para luego ser cocido en un líquido o salsa por un tiempo prolongado. Se obtiene como resultado una salsa y se aplica para trozos pequeños. (Ej: ragout, budín de zapallo italiano).

Estofar: Método que consiste en dorar el producto en un cuerpo graso para obtener coloración, para luego ser cocido en un líquido o caldo. Se logra un producto blando y un líquido ligero, no ligado. (Ej: pollo arvejado, estofado de pescado).

Brasear: Método utilizado para cocer piezas grandes de animales. Se sellan los alimentos para obtener coloración y luego se cuecen en caldo o salsa. Se obtiene como resultado una carne blanda y una salsa. (Ej: plateada al jugo).

Universidad Tecnológica de Chile INACAP (2015). Manual Técnicas Básicas de Cocina. Santiago de Chile.

Sesión N° 13

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 13.1

Ayudas de cocina

Son preparaciones y productos que ayudan a realzar el sabor de las comidas, otras sirven para espesar salsas y cremas y también para refinar o suavizar.

Agentes espesantes

Las ligazones son preparaciones culinarias que se realizan con la ayuda de productos elaborados o naturales, o son mezclas hechas con el solo objetivo de espesar un líquido o salsa a fin de dar consistencia.

A partir de harina y materia grasa:

Roux: Mezcla de harina y materia grasa, preparada sobre fuego, la cual se utiliza para espesar salsas y cremas.

Existen tres tipos de roux:

- Roux blanco (para salsas blancas)
- Roux dorado (para salsas con ligera tonalidad)
- Roux oscuro (para salsas oscuras)

Cantidades utilizadas:

Para cremas: 30 gr de materia grasa por 40 gr de harina por lt. de líquido

Para salsas: 60 gr de materia grasa por 80 gr de harina por lt. de líquido

Beurre manie: Mezcla de 50% de materia grasa y 50% de harina, preparada en frío; se utiliza para espesar salsas y cremas. Esta mezcla se agrega sobre los líquidos en ebullición, trabajando enérgicamente con un batidor.

Almidón

Ligazones líquidas: Son realizadas a partir de féculas de maíz y de papas. Se disuelve la fécula en un líquido frío, se agrega poco a poco sobre el líquido en ebullición, se debe revolver enérgicamente hasta obtener consistencia.

Ligazones secas: Son realizadas a base de harina. Se espolvorea la harina sobre los alimentos en cocción. Mezclar y dejar cocer un poco. Agregar el líquido caliente, mezclar y cocinar.

A base de crema fresca: Se logra por medio de la reducción de un caldo, se incorpora la crema y se reduce a fuego suave hasta alcanzar la consistencia deseada. De forma optativa a la reducción, se le puede incorporar mantequilla batida (fuera del fuego).

A base de productos naturales:

Yema de huevo

Esta ligazón se utiliza en un líquido, no necesita cocción superior a los 80° C, ya que de lo contrario se destruye la ligazón. Se puede utilizar mezclándola con almidones (harina o maicena); en este caso puede hervir (no más de 4 a 5 min.)

Sangre

Se utiliza igual que la anterior, ya que su punto de coagulación es de 80° C. Es utilizada principalmente en salsas, cuando se combina con algún almidón, puede hervir por 3 a 5 min.

Refinador (liason)

Mezcla de crema fresca y yemas de huevo que sirven para refinar cremas y salsas.

Las proporciones utilizadas son:

Para un litro de crema, una yema por 100 cc de crema

Para un litro de salsa, dos yemas por 200 cc de crema

Estructuradores de sabor y aroma:

Mirepoix

Conjunto de verduras cortadas en dados regulares que se usan para dar sabor a fondos, guisos, salsas y otros. Está compuesto por cebollas, zanahorias, apio, puerro, tallos de perejil y eventualmente ajo (según la preparación).

La composición del mirepoix puede variar según sea su uso:

- Mirepoix tradicional: los elementos de base
- Mirepoix blanco: disminución o eliminación de los vegetales que aportan color (sopas y cremas)
- Mirepoix graso: tradicional más tocino (salsas oscuras)

Bouquet garni

Está compuesto por ramas de tomillo, hojas de laurel, tallos de perejil, entre otros. Todos estos se envuelven en hojas de puerro y se amarran suavemente con una pitilla. El bouquet se puede complementar según su uso con romero, eneldo, clavos de olor u otras especias.

Sachet d'aromates

Todos los aromáticos no pueden ser amarrados en un sachet, como es el caso del bouquet garni; en este caso, se usa un paño limpio que se rellena con todo tipo de aromáticos, como tomillo, salvia, pimienta, etc., amarrados con una pitilla, dándole la forma de un pequeño saquito aromático. Estos saquitos se pueden utilizar en preparaciones como sopas, guisos, cremas, ragout, etc. Una vez que cumplen el objetivo de dar sabor, pueden ser desechados, dejando las preparaciones señaladas con un aroma o bouquet distinto.

Estructuradores de aromas	Espesantes		Estructuradores de sabor	Refinadores
	Elaborados	Naturales		
Bouquet garni	Roux	Yema	Mirepoix	Liaison
Especias	Beurre manie	Sangre	Fondos	Crema
Hierbas	Maicena	Crema		
	Chuño	Mantequilla		
	Liaison			

* Elaboración propia

MaestraClaudia, (2010). Ayudas de Cocina. Recuperado de <http://maestraclaudia.blogspot.cl/2010/10/ayudas-de-cocina.html>

Fondos

Se llama fondos de cocina a los ingredientes líquidos de base de todas las salsas y sopas; son el elemento esencial de las salsas. Los mejores resultados para obtener este caldo son las cocciones lentas y prolongadas. La cocción violenta enturbia los fondos claros, lo cual los hace inapropiados para algunas preparaciones. Un buen fondo debe ser transparente e incoloro y tener un gusto pronunciado al alimento que se hierve. Asimismo, al enfriarse debe tener consistencia gelatinosa.

1. Fondo blanco de vacuno
Consiste en la cocción lenta y prolongada de huesos limpios y desgrasados de vacuno más un conjunto de vegetales (mirepoix) y hierbas aromatizantes (bouquet garni). Una vez terminada su cocción, se debe filtrar o pasar por un tamiz antes de ser utilizado.
2. Fondo de ave
El fondo de ave es un fondo blanco, sus ingredientes y preparación es igual al del fondo blanco de vacuno, reemplazando los huesos de vacuno por huesos y algunas menudencias de ave. Los mejores fondos de ave son los obtenidos de la cocción de aves enteras.
3. Fondo blanco de pescado
Se prepara a base de carne y espinas de pescados. La cocción se hace en agua con mirepoix blanco, bouquet garni y condimentos, por un tiempo no superior a 45 minutos y su cocción debe ser a fuego lento. Fumet de pescado. Se realiza a partir de un fondo de pescado, mirepoix, bouquet garni, vino blanco y una parte de mantequilla.
Nota: Los fondos de pescados se usan para la preparación de sopas, el fumet de pescado se usa para pochar pescados al vino blanco.
4. Fondo de verduras
Se prepara a base de verduras y aromáticos. Su mayor aplicación es en la cocina vegetariana y en cualquier preparación de pescados.
5. Fondo oscuro
Se prepara a base de carne y huesos de vacuno, aves (ocasionalmente cerdo), dorados o asados en materia grasa con la adición de un mirepoix y aromáticos. Es importante recordar que la importancia de estos fondos es obtener un concentrado de sabor que servirá para realzar y complementar otras preparaciones.

Salsas en cocina

- Es el líquido, más o menos denso y substancioso, que sirve para acompañar y realzar el sabor, el aspecto de los alimentos y, al mismo tiempo, otorga a nuestras preparaciones humedad, apariencia e interés.
 - La salsa es el ingrediente líquido de un plato, puede ser fría o caliente y debe ser compatible con los componentes que lo integran.
 - También se puede utilizar para cocinar, en el caso de los braseados. Las salsas deben ser suaves, livianas, brillantes y poseer sabor distintivo y característico según su base.
 - Cuando se elabora una salsa, se debe considerar su sazón, que debe actuar como complemento y no como parte reconocible de ella; si la sazón es excesiva, puede llegar a modificar y destruir el sabor final del plato.
-

Propiedades físicas de las salsas

- Viscosidad: Resistencia al movimiento, es la consistencia dada por el agente espesante y/o la reducción.
- Textura: Es la estructura que debe presentar según la base, como aterciopelada, suave.
- Color: Es la impresión dada por el producto o la combinación de productos y bases que lo componen (roux, crema, mantequilla, fondo oscuro).
- Brillo: Es el resplandor otorgado por el paso o reflejo de luz.
- Opacidad: Es el grado de transparencia de la salsa.
Opaco: Es cuando la luz no pasa.
Translúcido: Es cuando la luz es difusa.
Transparente: Es cuando la luz sí pasa.

Las características mencionadas anteriormente se logran por un proceso largo y lento de ebullición, espumado, reducción y filtrado.

Partes de una salsa

1. a) Base: Es el o los ingredientes que le dan el cuerpo a la salsa (fondo, crema, mantequilla).
2. b) Sazón: Es el condimento de la salsa, con el cual se identifica y/o realza los sabores de ella.
3. c) Ligante: Es el o los productos que le dan consistencia a la salsa.
4. d) Guarnición: Son los ingredientes que acompañan a la salsa, le otorgan su nombre y ayudan a la terminación de ella.

Clasificación de salsas en cocina tradicional

Salsas emulsionadas	Inestable fría	Vinagreta Limoneta Coulis
	Inestable caliente	Beurre blanc Beurre rouge Beurre fondue
	Estable fría	Mayonesa
	Estable caliente (semi-coaguladas)	Holandesa Bearnesa Maltesa
Salsas blancas	Bechamel Veloute	
Salsas oscuras	Fondo oscuro Salsa española Demi glace Glacé de viande Jus	

Salsas blancas	Pomodoro Boloñesa Putanesca	
Salsas especiales	Salsas frías	Infusión Lácteos (yogurt + garnitura)
	Salsas calientes	Salsa americana Salsa agridulce Salsa por infusión Salsa por reducción de crema Salsa sabayón Coulis

Universidad Tecnológica de Chile INACAP (2015). Manual Técnicas Básicas de Cocina. Santiago de Chile.

Sesión N° 14

HOJA DE APUNTE PROFESOR:

Anexo 14.1

Fondo blanco de vacuno			
Ingredientes:			
	Huesos de vacuno	Kg	1
	Zanahoria	Kg	0,1
	Cebolla	Kg	0,1
	Puerro	Kg	0,2
	Apio	Kg	0,06
	Tallos de perejil	Kg	0,005
	Tomillo	Kg	0,003
	Laurel	Kg	0,002
	Ajo	Diente	2
	Agua	Lt	1
Preparación:	Lavar e higienizar todas las verduras, cortarlas en forma irregular y reservar.		
	Lavar todos los vegetales y reservar. Disponer en una olla agua a hervir y blanquear las hojas de puerro hasta que se rompa la dureza natural por alrededor de 1 min. Luego cortarle la cocción por medio de un baño maría inversa (agua con hielo) y reservar. Con las hojas de puerro, formar un paquete y disponer las hierbas aromáticas y el ajo (opcional según utilización). Cerrar el paquete con pita y disponer en el fondo que se quiere aromatizar.		
	Lavar y retirar el exceso de grasa a los huesos y blanquearlos por unos minutos a partir de agua fría, filtrar y lavarlos nuevamente o refrescar en agua y reservar. Mezclar agua fría con huesos, llevar a cocción, espumar constantemente y eliminar micelas, agregar mirepoix y bouquet garni, dar cocción por dos horas, evitar que hierva fuertemente.		

Fondo blanco de ave			
Ingredientes:			
	Carcasas de ave	Kg	1
	Zanahoria	Kg	0,1
	Cebolla	Kg	0,1
	Puerro	Kg	0,2
	Apio	Kg	0,06
	Tallos de perejil	Kg	0,005
	Tomillo	Kg	0,003
	Laurel	Kg	0,002
	Ajo	Diente	2
	Agua	Lt	1
	Preparación:	Lavar e higienizar todas las verduras, cortarlas en forma irregular y reservar.	
Lavar todos los vegetales y reservar. Disponer en una olla agua a hervir y blanquear las hojas de puerro hasta que se rompa la dureza natural por alrededor de 1 min. Luego cortarle la cocción por medio de un baño maría inversa (agua con hielo) y reservar. Con las hojas de puerro, formar un paquete y disponer las hierbas aromáticas y el ajo (opcional según utilización). Cerrar el paquete con pita y disponer en el fondo que se quiere aromatizar.			
Limpiar los huesos y retirar el exceso de materia grasa, llevar a cocción en agua fría, espumar, y eliminar micelas, agregar mirepoix y bouquet garni, dar cocción por dos horas, evitar que hierva.			

Fondo blanco de pescado			
Ingredientes:			
	Espinas de pescado	Kg	0,6
	Zanahoria	Kg	0,1
	Cebolla	Kg	0,1
	Puerro	Kg	0,2
	Apio	Kg	0,06
	Tallos de perejil	Kg	0,005
	Tomillo	Kg	0,003
	Laurel	Kg	0,002
	Ajo	Diente	1
	Agua	Lt	2
	Preparación:	Lavar e higienizar todas las verduras, cortarlas en forma irregular y reservar.	
Lavar todos los vegetales y reservar. Disponer en una olla agua a hervir y blanquear las hojas de puerro hasta que se rompa la dureza natural por alrededor de 1 min. Luego cortarle la cocción por medio de un baño maría inverso (agua con hielo) y reservar. Con las hojas de puerro, formar un paquete y disponer las hierbas aromáticas y el ajo (opcional según utilización). Cerrar el paquete con pita y disponer en el fondo que se quiere aromatizar.			
Lavar las espinas de pescado, retirando el exceso de materia grasa, reservar. Disponer en una olla agua fría con las espinas, llevar a fuego, espumar constantemente, retirar las impurezas, agregar mirepoix y bouquet garni y dar cocción por 30 min. Evitar que hierva.			

Fondo de verduras			
Ingredientes:			
	Zanahoria	Kg	0,1
	Cebolla	Kg	0,1
	Puerro	Kg	0,2
	Apio	Kg	0,06
	Tallos de perejil	Kg	0,005
	Tomillo	Kg	0,003
	Laurel	Kg	0,002
	Ajo	Diente	1
	Mantequilla	Kg	0,02
	Preparación:	Lavar e higienizar todas las verduras, cortarlas en forma irregular y reservar.	
Lavar todos los vegetales y reservar. Disponer en una olla agua a hervir y blanquear las hojas de puerro hasta que se rompa la dureza natural por alrededor de 1 min. Luego cortarle la cocción por medio de un baño maría inversa (agua con hielo) y reservar. Con las hojas de puerro, formar un paquete y disponer las hierbas aromáticas y el ajo (opcional según utilización). Cerrar el paquete con pita y disponer en el fondo que se quiere aromatizar.			
En una olla, disponer la mantequilla y llevarla al fuego; una vez caliente, agregar el mirepoix y saltear las verduras, finalmente agregar el agua fría y el bouquet garni y darle una cocción de 20 a 30 min.			

Fondo oscuro de vacuno			
Ingredientes:			
	Huesos de vacuno	Kg	0,6
	Zanahoria	Kg	0,1
	Cebolla	Kg	0,1
	Puerro	Kg	0,2
	Apio	Kg	0,06
	Tallos de perejil	Kg	0,005
	Tomillo	Kg	0,003
	Laurel	Kg	0,002
	Ajo	Diente	2
	Agua	Lt	1,5
	Concentrado de tomate	Kg	0,02
	Harina	Kg	0,01
	Mantequilla	Kg	0,04
	Fondo blanco de vacuno	Lt	1,5
Preparación:	Lavar e higienizar todas las verduras, cortarlas en forma irregular y reservar.		
	Lavar todos los vegetales y reservar. Disponer en una olla agua a hervir y blanquear las hojas de puerro hasta que se rompa la dureza natural por alrededor de 1 min. Luego cortarle la cocción por medio de un baño maría inverso (agua con hielo) y reservar. Con las hojas de puerro, formar un paquete y disponer las hierbas aromáticas y el ajo (opcional según utilización). Cerrar el paquete con pita y disponer en el fondo que se quiere aromatizar.		
	Lavar y retirar el exceso de grasa a los huesos, llevar a dorar los huesos en el horno, agregar posteriormente el mirepoix y dorar, disponer en una olla; en el caso de que sea un fondo ligado, agregar un velo de harina cuando se traspasa los huesos y el mirepoix a la olla, agregar el concentrado de tomate o el tomate en concassé y agregar el agua fría o el fondo blanco de vacuno, dar cocción por 2 a 3 horas, espumando constantemente.		

Fondo oscuro de ave			
Ingredientes:			
	Huesos de pollo	Kg	0,6
	Zanahoria	Kg	0,1
	Cebolla	Kg	0,1
	Puerro	Kg	0,2
	Apio	Kg	0,06
	Tallos de perejil	Kg	0,005
	Tomillo	Kg	0,003
	Laurel	Kg	0,002
	Ajo	Diente	1
	Agua	Lt	1,5
	Concentrado de tomate	Kg	0,02
	Mantequilla	Kg	0,04
	Fondo blanco de ave	Lt	1,5
Preparación:	Lavar e higienizar todas las verduras, cortarlas en forma irregular y reservar.		
	Lavar todos los vegetales y reservar. Disponer en una olla agua a hervir y blanquear las hojas de puerro hasta que se rompa la dureza natural por alrededor de 1 min. Luego cortarle la cocción por medio de un baño maría inverso (agua con hielo) y reservar. Con las hojas de puerro, formar un paquete y disponer las hierbas aromáticas y el ajo (opcional según utilización). Cerrar el paquete con pita y disponer en el fondo que se quiere aromatizar.		
	Dorar los huesos en el horno, agregar posteriormente el mirepoix y dorar. Disponer en una olla, agregar el concentrado de tomate o el tomate en concassée y agregar el agua fría o el fondo blanco de vacuno, dar cocción por 2 a 3 horas, espumando constantemente.		

Fumet de pescado			
Ingredientes:			
	Espinas de pescado	Kg	0,6
	Chalotas	Kg	0,03
	Cebolla	Kg	0,08
	Zanahoria	Kg	0,05
	Tallos de champiñón blanco	Kg	0,03
	Tomillo	Kg	0,003
	Laurel	Kg	0,002
	Ajo	Kg	1
	Hojas de puerro	Diente	0,01
	Tallor de perejil	Lt	0,005
	Sal gruesa	Kg	0,001
	Pimienta en grano	Kg	0,001
	Vino blanco	Lt	0,1
	Agua	Lt	2
Preparación:	Lavar e higienizar todas las verduras, cortarlas en forma irregular y reservar.		
	Lavar todos los vegetales y reservar. Disponer en una olla agua a hervir y blanquear las hojas de puerro hasta que se rompa la dureza natural por alrededor de 1 min. Luego cortarlas por medio de un baño maría inverso (agua con hielo) y reservar. Con las hojas de puerro, formar un paquete y disponer las hierbas aromáticas y el ajo (opcional según utilización). Cerrar el paquete con pita y disponer en el fondo que se quiere aromatizar.		
	Disponer una olla al fuego y agregar la mantequilla y el mirepoix finamente picado, saltear por unos minutos y agregar las espinas de pescado (limpias y sin restos de carne y grasa), saltear por unos momentos, agregar el agua fría o eventualmente apagar con vino blanco o tinto, dependiendo de la utilización, agregar el bouquet garni y los tallos de champiñones, y cocinar por 20 a 25 min., espumando constantemente, finalmente filtrar y utilizar.		

Universidad Tecnológica de Chile INACAP, (2010). Manual Técnicas Básicas de Cocina

Sesión N° 15

HOJA DE APUNTE PROFESOR:

Anexo 15.1

Salsa mayonesa			
Ingredientes:			
	Yemas de huevo	Kg	2
	Aceite de maravilla	Kg	0,25
	Sal	Kg	0,001
	Pimienta negra molida	Kg	0,001
	Vinagre blanco	Kg	0,05
	Mostaza dijon	Kg	0,017
Preparación:	<p>Higienizar los huevos, separar las yemas de las claras y reservar. Las yemas, disponerlas en un recipiente de acero inoxidable o de vidrio y mezclar con la mostaza, el vinagre, la sal y la pimienta, luego incorporar el aceite de a poco, batiendo enérgicamente hasta lograr la emulsión deseada. Las claras, reservarlas para otra preparación en la cual se puedan ocupar. En el caso de que la mayonesa quede demasiado apretada, se puede dar mayor elasticidad con un poco de agua fría.</p>		

Salsa vinagreta			
Ingredientes:			
	Vinagre	Kg	0,15
	Aceite de maravilla	Kg	0,45
	Sal	Kg	0,001
	Pimienta negra molida	Kg	0,001
	Mostaza dijon	Kg	0,02
Preparación:	En un recipiente de acero inoxidable, disponer el vinagre, mostaza, sal, pimienta y emulsionar, incorporarle de a poco el aceite. hasta lograr un líquido homogéneo. Finalmente, rectificar condimentos.		

Salsa bechamel			
Ingredientes:			
	Cebolla	Kg	0,2
	Nuez moscada	Kg	0,001
	Harina	Kg	0,04
	Sal	Kg	0,001
	Pimienta negra molida	Kg	0,001
	Clavo de olor	Kg	0,001
	Hoja laurel	Unidad	1
	Leche	Lt	1
	Mantequilla	Kg	0,07
	Preparación:	Elaborar un roux (70/70). Una vez listo, agregarle la leche caliente de a poco y revolviendo constantemente, evitando que se pegue en la base de la olla; una vez incorporada toda la leche, se le puede agregar cebolla "pique" con el objeto de aromatizar la salsa, dar cocción por 20 min. Finalmente, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada, retirar la cebolla.	

Salsa veloute			
Ingredientes:			
	Fondo blanco de ave, pescado o vacuno	Kg	1
	Nuez moscada	Kg	0,001
	Harina	Kg	0,07
	Sal	Kg	0,001
	Pimienta negra molida	Kg	0,001
	Mantequilla	Kg	0,07
Preparación:	Elaborar un roux (70/70). Una vez listo, agregarle el fondo caliente de a poco y revolviendo constantemente, evitando que se pegue en la base de la olla; una vez incorporado todo el fondo, dar cocción por 20 min. Finalmente, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.		

Salsa española			
Ingredientes:			
	Huesos de vacuno	Kg	1
	Tocino	Kg	0,05
	Zanahoria	Kg	0,05
	Cebolla	Kg	0,05
	Tomate	Kg	0,3
	Champiñones	Kg	0,001
	Ajo	Diente	1
	Concentrado de tomate	Kg	0,04
	Harina	Kg	0,06
	Sal	Kg	0,001
	Pimienta	Kg	0,001
	Mantequilla	Kg	0,06
	Fondo oscuro de vacuno	Lt	1,5
Preparación:	<p>Picar en pequeños lardones el tocino y blanquear (reservar). Lavar y picar la zanahoria y la cebolla el brunoise, el tomate en concassé.</p> <p>En una olla disponer mantequilla, tocino y huesos previamente dorados, zanahoria y cebolla, y saltear por un tiempo, agregarle la harina y revolver hasta mezclar todo homogéneamente, agregar el concentrado de tomates y cocinar por un tiempo para reducir su acidez, dejar enfriar. Una vez frío, agregarle el fondo oscuro de vacuno caliente de a poco; una vez que tome ebullición, agregarle el tomate en concassé y el bouquet garni, dale cocción por 1:30 min. Luego filtrar por medio de un chino y retirar el exceso de grasa que puede quedar en la superficie, condimentar y finalmente, si se desea, agregar una liaison.</p>		

Salsa bearnesa			
Ingredientes:			
	Chalotas	Kg	0,020
	Estragón fresco	Kg	0,001
	Perejil	Kg	0,001
	Sal	Kg	0,001
	Pimienta negra entera	Kg	0,001
	Yemas de huevo	Unidad	2
	Mantequilla clarificada	Kg	0,15
	Vinagre blanco	Kg	0,03
	Vino blanco	Kg	0,04
	Vinagre de estragón	Kg	0,03
Preparación:	<p>En una olla o sartén disponer los ingredientes líquidos, chalota cicelada, pimienta mignonette, estragón fresco y reducir a 1/4. Filtrar y reservar.</p> <p>Elaborar un baño maría a 60°C. En un bol, disponer las yemas, ponerlas sobre el baño maría, incorporarles la reducción, con la ayuda de un batidor de varilla fina y hacer un sabayón. Una vez listo, agregarle la mantequilla clarificada (40° C) de a poco. Cuando se obtenga la consistencia deseada, agregarle el estragón fresco restante y el perejil cresco finamente picado como guarnición.</p>		

Salsa holandesa			
Ingredientes:			
	Limón	Kg	0,020
	Sal	Kg	0,001
	Pimienta negra entera	Kg	0,001
	Yemas de huevo	Unidad	2
	Mantequilla clarificada	Kg	0,15
	Agua	Lt	0,05
	Preparación:	En un recipiente no muy grande, disponer las yemas, agregar el agua fría y elaborar un sabayón. Una vez listo, agregarle la mantequilla clarificada y limón de a poco. Posteriormente, agregar sal y pimienta. Pasar por un chino y mantener como máximo entre 40° y 50° C.	

Salsa putanesca				
Ingredientes:				
	Salsa de tomate	Kg	0,5	
	Aceitunas negras	Kg	0,05	
	Alcaparras	Kg	0,01	
	Ajo	Unidad	1	
	Filete de anchoas	Kg	0,02	
	Ajo	Unidad	1	
	Aceite de oliva	Lt	0,05	
	Cebolla	Kg	0,04	
	Zanahoria	Kg	0,06	
	Tomate	Kg	0,2	
	Preparación:	Calentar aceite, agregar el ajo y saltear suavemente. Agregar cebolla y zanahoria y saltear. Agregar las aceitunas, alcaparras. Agregar salsa de tomates y anchoas. Condimentar con orégano, gotas de ají, sal y pimienta. Cocer por 10 a 15 minutos.		

Salsa Boloñesa			
Ingredientes:			
	Salsa Tomate	Kg	0,5
	Posta rosada	Kg	0,1
	Cebolla	Kg	0,05
	Zanahoria	Kg	0,05
	Vino tinto	Kg	0,05
	Ajo	Unidad	1
	Harina	Lt	0,01
Preparación:	Calentar aceite, saltear ajo, cebolla y zanahoria. Agregar la carne y saltear. Agregar la harina. Desglasar con vino tinto y agregar salsa de tomate. Condimentar. Cocinar a fuego suave por unos minutos.		

Universidad Tecnológica de Chile INACAP (2010). Manual Técnicas Básicas de Cocina.

Salsas secundarias más usadas (española = morena):

Demiglace = Salsa morena, fondo oscuro y fortificación

Bordelesa = Salsa morena y reducción de vino tinto

Salsa Roberta = Salsa morena, vino blanco, cebollas, mostaza y mantequilla

Cazadora = Salsa morena, champiñones, ajo, vino blanco, salsa de tomate

Salsa Madeira = Salsa morena, vino de Madeira

Poivrade (a la pimienta) = Salsa morena, reducción de vino tinto, pimienta entera y mantequilla

Servir con: Carnes rostizadas, en especial res, pato, ternera y cordero.

Salsas secundarias más usadas (veloute):

Salsa de vino blanco = veloute de pescado, ajo, cebolla, mantequilla y hierbas

Salsa suprema = Veloute de pollo con reducción de crema

Salsa allemand = Veloute con champiñones

Servir con: huevos, pescado, pollo, vegetales, pasta, ternera.

Salsas secundarias más usadas (bechamel):

Salsa mornay = Salsa béchamel, vino blanco, queso rallado y mantequilla

Salsa de camarón = Salsa béchamel, fondo de pescado, camarón y mantequilla

Salsa de crema = Salsa béchamel, crema y jugo de limón

Salsa cardinal = Salsa béchamel, fondo de pescado, esencia de trufas, crema y mantequilla de langosta

Servir con: huevos, pescado, pollo, pasta, ternera

Las salsas secundarias (tomate) son demasiadas para enumerar, pero, para dar un ejemplo, podemos mencionar la siguiente:

Coulis de tomate = tomates, fondo blanco y hierbas.

Dependiendo de los ingredientes que lleve, puede ser la salsa ideal para pastas, pollo o res.

Salsas secundarias más usadas (holandesa):

Salsa bernaïse = Salsa holandesa, reducción de estragón con vinagre, pimienta entera y perejil

Salsa maltesa = Salsa holandesa, jugo y cáscara rallada de naranja

Salsa museline = Salsa holandesa y crema batida

Salsa chorno = Salsa holandesa, estragón y tomate

Servir con: huevos (benedictinos), vegetales (en especial espárragos), pollo, pescado y res (salsa bernaïse).

Chang, N. (2012). Cocina y Gastronomía. Salsas Madre. Recuperado de <http://www.cocinaygastronomia.com/2012/05/01/salsas-madres-parte-1/>

Sesión N° 16

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 16.1

Entrantes nacionales base

Ajiaco

Este plato no es propiamente chileno, se lo encuentra en Bogotá, Colombia, por ejemplo. Pero en el caso chileno, generalmente se lo elabora con las sobras de carne de un gran asado, cuando el cuerpo está un poco cortado. Al caldo de la carne asada se agregan papas, cebollas picadas, ají, perejil, sal, pimienta, comino y orégano. Esta sabrosa sopa ayuda a componer el cuerpo o la caña y repone las energías para ir al trabajo o para seguir celebrando lo que haya de ser celebrado.

Arrollado huaso

Cuando un cerdo está listo para ser faenado después de una larga engorda, el invierno pega a la puerta de las casas del sur; por lo tanto, se aprovecha casi todo el animal para matar el frío y celebrar algún santo a mediados de junio. En el caso del arrollado, se utiliza la pulpa y el tocino en tiras largas, ajo, pimienta y comino a gusto, se lo enrolla en el cuero del cerdo, pintando el cilindro que se forma con salsa de ají y amarrándolo con pitilla, para luego cocinarlo en un caldo, mientras la parentela comienza a llegar con el olorcito sabroso de esta preparación. Lo de huaso viene por la salsa de ají, coloradito y contento por el calor del fogón y el vino para celebrar al santo de la casa.

Chancho en piedra

Originario del Maule, el preparado de tomate machacado, cebolla, ajo, aceite y sal, nació de la faena agrícola, cuando los peones terminaban la labranza y lavaban la pala en un canal, para machacar el tomate y los demás ingredientes con una piedra. Este "causeo" se untaba con la gran galleta latifundista. Un pan por peón, entregado junto con la choca en las mañanas, a la entrada del fundo. El chancado en piedra fue llevado a la mesa en una piedra cóncava, de origen volcánico. La deformación fonética del chanco fue derivando en el chancho. Se lo come en todo el Maule, en algunos casos acompañado de sopaipillas, pan amasado y también con queso fresco o blanco.

Chapalele

Absolutamente chilote, se encuentra en muchas preparaciones australes de Chile, debido a la emigración de la gente de la Isla Grande hasta las tierras de Magallanes. Muy similar al Mmilcao, la diferencia de esta preparación es que se le agregan dos huevos y harina; la mezcla se corta en rectángulos y se cuece en el curanto o se lo fríe en abundante manteca de chancho.

Chorillana

Nacida en el puerto de Valparaíso, el plato es a base de papa, cebolla cortada muy fina, longaniza, bistec y, de coronación, uno o dos huevos fritos. En el "J Cruz M", restaurante tradicional del puerto, se ofrece los sábados y domingos este plato rico en colesterol, muy bueno si, después de comerlo, se va a subir alguno de los cerros del puerto. No haga trampa, suba los cerros a pie y bájelos en los ascensores.

Chunchules con harina tostada

Del triperío del cerdo o el vacuno, relleno con la pasta de carne y grasa del animal, se rellenan y "trenzan" los chunchules, que se fríen con ají picante y papas cocidas. Los con harina tostada se pasan por la harina antes de freírlos, quedan crujientes y muy sabrosos. Un plato rebosante en colesterol, que se prepara sólo en el más frío de los inviernos.

Empanadas de pino

Originarias de la gastronomía árabe que pasó a la península hispana, las empanadas recorren casi toda la gastronomía de Latinoamérica; sin embargo, en Chile es donde nace la empanada de pino o cebolla picada fina, con carne, huevo y pasas. La empanada dominguera es una tradición a la que muy pocos chilenos se resisten, menos si es de esas empanadas caldúas y chorreantes hasta el codo, acompañadas de un buen tinto del año, joven y chispeante como el pino.

Ensalada a la chilena

Con un par de tomatitos maduros y una cebolla mediana en corte pluma se realiza este típico plato que acompaña a las papas y la carne del asado o, cuando el presupuesto escasea, esta ensalada salvadora hace que las penas se pasen y el hambre se mitigue. No se sirve en lujosos restaurantes, solamente en picadas muy concurridas, donde los parroquianos acompañan la comida con vino pipeño y generoso.

Ensalada de digüeñes

El digüeñe se da en los gualles (robles) durante agosto a septiembre, principalmente en el sur de Chile. Su apariencia es redonda y blanca y la ensalada consiste en cilantro, aceite, cebolla, sal y limón si se quiere. Tiene una textura oleaginosa y puede acompañar porotos con riendas o algún otro guiso a la salida de un largo invierno.

Gambas al pil pil

La gamba vino de España, pero la preparación chilena la transformó. No es un plato muy conocido y sólo se lo sirve en lugares específicos. Consiste en colitas de gambas servida con aliño de dientes de ajo, aceite y sal.

Humitas

La humita es uno de los platos chilenos más antiguos, aunque hay símiles en la cocina peruana y también ecuatoriana. Surgieron de la abundancia de maíz en el verano, un poco de ingenio y mucho sabor en un envase natural, utilizando las mismas hojas de la mazorca para envolver la pulpa de maíz, cebolla, ajo y la albahaca que le da el sabor y la alegría contagiosa. La humita se servía con azúcar espolvoreada o con tomate recién cortado de la mata y no sólo al almuerzo, sino también a media tarde, con el chancho en piedra o las onces, o en la comida de la noche. A cualquier hora, la humita es bienvenida en las mesas de Chile central.

Lengua de vaca

La lengua de una vaca, cocinada con sal y agua, queda tierna y blanda para servirla como una entrada, con puré de palta y abundante lechuga fresca. Tampoco es de los platos destinados a formar parte de la alta cocina nacional, tal vez por desconocimiento de su preparación o porque se vende en aquellas carnicerías de barrio, preparada y lista para servir sin vergüenza.

Locos

El loco es un molusco duro y blanco que, para ablandarlo antes de su cocción, se “apalea” en cenizas. Debido a la veda que ha experimentado durante los últimos diez años por su sobreexplotación, comerlos es casi una suerte reservada a comensales que los buscan con esmero, durante las épocas en que se levanta la veda. Con una cocción ligera en agua, se sirven en un plato, generalmente acompañados de papas mayo y ensalada de lechuga. Son delicados y suaves al paladar, como para esperar nuevamente un año para volverlos a comer.

Longanizas de Chillán

Aunque se preparan en muchos lugares y sectores del centro sur de Chile, sin duda, las más tradicionales se encuentran en Chillán. Hechas con pulpa de chancho, orégano, ajo, ají de color y vinagre, se muele todo y se llena una “tripa” larga que se enrolla para orearla al aire o para ahumarla con carbón de espino. Se la sirve en un buen plato de porotos con riendas, con puré picante o unas papas cocidas.

Malaya

Comino, pimienta, orégano y perejil, huevo duro, cebolla y zanahorias enrolladas con la carne de un vacuno joven y cocinada a fuego lento. La malaya se sirve caliente o fría, con puré o con una abundante ensalada chilena.

Milcao

Milcado, milcao o melcao, esta preparación de papas crudas y cocidas, manteca y chicharrones es compañero obligado de un buen curanto. Se recomienda comerlo con prudencia cuando es por primera vez, no sea cosa que arrebate y no pueda seguir disfrutando de la minga. Chilote en su origen, permite que las papas salgan de las preparaciones tradicionales como un pan cocido de muy agradable sabor.

Mote de maíz

Con lejía y ceniza se hace el rico "motemei" calentito. Una preparación que viene desde la época de la Colonia, servido con agua y azúcar o para hacer platos calientes y salados, más sustanciosos.

Papa con chuchoca

La chuchoca es maíz cocido, secado y molido con que se acompañan unas papas bien cocidas y ají de color. Un plato de la zona central y sur de Chile.

Pastel de jaiba

Las patitas de las jaibas se quiebran cuidadosamente y con la carne blanca y delicada se prepara un pastel que, además, tiene pan remojado en leche y cebolla. Se lo sirve desde Pichilemu hasta el sur de la costa maullina, pero los mejores pasteles son los de Iloca y Pellines.

Pataska

Preparación del norte de Chile, es un guiso picante que denota sus orígenes altiplánicos con el charqui, las papas y el maíz pelado. Es parte de la tradición de Chiu-Chiu, poblado atacameño que lo prepara para fiestas típicas donde se le agradece a la Pachamama por las cosechas y el ganado.

Pebre

El pebre debe ser cucharea'o para no perder su esencia de salsa hecha de cebolla, cilantro, ajo, aceite y sal a gusto y ají picante; con el agua del cocimiento de las papas para el asado, toma otro gusto. Proveniente del latín piper (pimienta) se sirve en la mesa de la zona central, con variaciones de tomate o sin él, dependiendo del lugar en que se lo prepare.

Pernil

Humeante y con papas salteadas en aceite, ajo y ají de color, el pernil acompaña el invierno en el centro sur de Chile, también servido con escabeche de cebolla, mientras el fuego de la vieja cocina de campo nos hace olvidar el frío de afuera.

Picante de guatitas

Las "guatitas" es el estómago de un animal, sometido a una cocción en abundante agua con sal y preparada con cebollas, papas, pan remojado en leche, queso rallado, ají y pimienta. Es un plato casero y sólo se lo encuentra en restaurantes donde aún se preparan el clery y el borgoña. Pertenece a la más tradicional gastronomía chilena y, a pesar del tiempo y las modernidades, nunca desaparece del recetario nacional.

Pichanga

Este plato de bajo perfil, sin intenciones de entrar a los grandes círculos gastronómicos y mantenido a raya en las "picadas" más tradicionales, se prepara con carne cortada en cubos, aceitunas, pickles, queso, tomate, palta. La idea es "picotear" la pichanga mientras se espera el plato más contundente; por lo mismo es una oportunidad para compartir entre los amigos.

Prietas

La prieta sureña se sirve con papas cocidas y al calor del rescoldo hogareño. Plato de preparación invernal que se encuentra en carnicerías tradicionales, es posible encontrarla en algún restaurante muy criollo o en alguna picada, porque, al igual que muchos otros platos nacionales, no logra entrar a los círculos gastronómicos más exclusivos.

Sopa de mariscos

Chile es un país con una extensa costa; sin embargo, no son tantos los platos de origen marino que se encuentran en la gastronomía chilena. Si bien el pescado frito es el rey de los restaurantes en verano, durante todo el año se puede disfrutar de una reponedora sopa de mariscos hecha con merluza, choritos, cebolla, dientes de ajo y, si vienen de la caleta El Membrillo, en la costa central de Chile, con rebanadas de pan de molde, leche y perejil.

Sopaipillas

Redonda y muy compuesta, hecha a base de harina, zapallo cocido, una pizca de sal y manteca, este tipo de pan muy chileno tiene su origen en la invasión árabe de la península española; llamada sopaipa en su origen, era efectivamente un pan mojado en aceite que llegó de la mano de los conquistadores españoles y se quedó arranchada en nuestra tierra, para acompañar los días lluviosos y fríos del sur o un muy buen condimentado chancho en piedra de la zona central. Hoy, la sopaipilla recorre de norte a sur, en puestos ambulantes que esperan a la salida de terminales de buses, las esquinas más concurridas de cualquier ciudad y hasta en los eventos deportivos de nuestra patria. Infaltable para el invierno, la sopaipilla pasó en una mezcla viscosa de chancaca, cáscara de naranja, clavos de olor y chuño. Una verdadera delicia en una lluviosa tarde de invierno.

Valdiviano

Un plato proveniente de la guarnición de Santiago en su origen, en el viaje en tren que se hacía desde la capital al sur de Chile, antes de llegar a la estación de Valdivia y después de una noche larga, se servía la preparación de una sopa muy sustanciosa a base de huevo, cebolla, carne, verduras varias. Cuando se bajaba en Valdivia, el cuerpo estaba repuesto y aclimatado al cambio de temperatura.

Trekkingchile ES. (s.f.). La comida y sus platos típicos de Chile. [online] Recuperado de: <http://www.trekkingchile.com/es/informaciones/cocina-chilena/platos/>

Sesión N° 17

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 17.1

Principales base nacionales

Caldillo de congrio

Pablo Neruda le dedicó una oda y, de paso, lo hizo famoso, especialmente en Isla Negra, donde vivió el poeta. Sin embargo, el caldillo se sirve en todo el litoral central de Chile y hasta un poco más al sur de Talcahuano. Reponedor y nada de pesado, hay preparaciones variadas, pero siempre humeante y presentado en una paila de greda, acompañado de algunos choritos y almejas, además de un buen vino blanco que haga los honores.

Carbonada

Un guiso de invierno muy tradicional en la cocina chilena. Hay versiones de este plato en otras cocinas de Latinoamérica., Aquí se prepara con papas, zapallo, zanahorias, porotitos y aliños varios, además de carne cortada en pequeños trozos. Abundante en caldo y con perejil espolvoreado cuando se sirve en un plato hondo.

Cazuela nogada

La cazuela no es un plato exclusivamente chileno, pero en el sector de El Almendral, en la provincia de Chacabuco y cercano a Los Andes, se prepara la cazuela de ave nogada. Plato ingenioso y criaturero, para pasar males de amor o festejos muy largos, o para reponer las energías después de un largo viaje.

Curanto en hoyo

Plato típico de la Isla de Chiloé, su origen mapudungún habla de una piedra caliente o cocida. Justamente, para hacer esta preparación, se hace un hoyo en la tierra donde se enciende una fogata para calentar las piedras. Por capas se van poniendo carnes variadas, pescados, mariscos, papas, tapando todo con grandes hojas de nalca y sellando la cocción con más piedras calientes. La receta es tradicional, pero no existen cantidades ni ingredientes exactos, porque, como es una comida grupal o para celebrar mingas, depende de la cantidad de personas que lleguen.

Lisa a la teja

Las hermanas Carreño, de Constitución, hacían la lisa en teja de greda roja, según cuentan los versos de Pablo de Rokha. Tradición maulina que aún perdura a la orilla del río y que uno puede viajar a degustar en la Estación de Rancho Astillero, la última de las paradas del Ramal Talca Constitución, el último buscarril en servicio en todo Chile.

Pancutras o pantrucas

Blanca y deslavada como una "pantruca" por haberse pasado el año dentro del plato de la sopa, este plato popular chileno hecho de masa de harina cortada en tiras finas y con carne, cocinada dentro de un buen y reponedor caldo de invierno, acompañaba a las señoritas flacas para que no desfallecieran a la hora de la oración y también a los peones de la faena agrícola, quienes las hacían sin carne, pero de todas formas reponedora para seguir trabajando.

Plateada

Un gran plato chileno, carne muy blanda y sabrosa. Se prepara en una olla y se la adoba con ajo, sal y pimienta, un tinto bien potente y unas cucharaditas de vinagre. Jamás se le agrega agua, sólo se cocina a fuego lento y con paciencia y casi siempre se acompaña de puré picante y ensalada a la chilena. Después de esta succulenta comida, es imposible negarle al cuerpo una siesta, a la sombra del parrón, donde todavía los racimos se hacen los lesos.

Pollo al barro

Tome un pollo tierno, ojalá uno no muy correteado por entremedio de la huerta. Lávelo, embadúrnelo de sal con ajo y envuélvalo en un plástico. Luego, haga una pasta de tierra con agua y cubra al pollo. Lleve la preparación al horno de barro y espere con paciencia finita, porque el pollo se cocinará en un “santiamén” en su propio jugo.

Porotos granados

Aunque en algunos casos compartimos preparaciones y platos con otras naciones latinoamericanas, en el caso de los porotos granados, el ingenio fue absolutamente chileno. Con porotos coscorrónes nuevos, choclo, zapallo, albahaca se realiza este plato propio de la época estival. Pueden ser con mazamorra, donde la cuchara queda parada en el plato, o con más agua si hay visitas.

Charquicán

La palabra viene del quechua charqui, que es “carne asada” y del mapudungun, cancan que significa “asado”. La Real Academia de la Lengua se refiere a este plato como un guiso a base de charqui y zapallo. No es claro cuándo el charquicán entró la dieta y se hizo popular. Las referencias más tempranas vienen del periodo de la Independencia, cuando, en 1817, el libertador general José de San Martín proveyó a sus soldados de una variedad de charquicán durante su viaje sobre los Andes para atacar a las fuerzas españolas en Santiago.

El charquicán se prepara con zapallo, papas, choclo desgranado, carne de vacuno y cebolla picada. Todo esto con una previa preparación. Luego se cuece por unos minutos, se vierte agua hirviendo y se deja cocinar hasta que completar su cocción.

Cazuela

Es, quizás, el plato más típico a nivel nacional. Su origen es discutible y muchos lo atribuyen al legado español (sería una derivación de la preparación hispana llamada “olla podrida”). Es un caldo que consta de un trozo de carne o pollo más verduras variadas: zapallo, choclo, papa. A veces se le añade arroz, chuchoca u otras verduras.

A lo largo de Chile existe más de una variedad de esta preparación, que dependerá de la geografía y de la época del año. Así encontraremos que en el norte son típicas las cazuelas de vacuno o llama, y que la mayoría de las veces llevará quínoa en lugar de arroz; en la zona central predominará la cazuela de vacuno y ave con arroz entre los ingredientes de esta. Ya más al sur, se puede encontrar la cazuela de cordero.

Picante de guata o pollo

Este guiso lleva condimentos y verduras que se cortan muy finos, se sofríen y se les agrega rocoto molido en piedra. Finalmente, se le agrega la guata o pollo y la papa cocida, que es molida a mano. Se acompaña con arroz graneado; de esta forma, se balancean los aliños.

Gastronomía de la zona norte

Con un fuerte aporte de las culturas originarias del altiplano andino --aymara y atacameña-, así como también de la tradición mariscadora de los changos de la costa, la cocina tradicional del norte integra productos como la quínoa, la harina de maíz, el charqui y la carne de camélidos, formando una dieta de alto valor proteico.

Asimismo, el cultivo de tubérculos dulces como la apilla (oca), el isañu y el olluko, de gran significación religiosa, aportan algunos sabores desconocidos de otras zonas del país y cuyas preparaciones es necesario rescatar si se quiere conservar su uso tradicional.

Las comidas típicas de los pueblos aymaras tienen pequeñas variaciones según el lugar donde se preparen, pero sin duda las más tradicionales de la comunidad son el asado, el chairu, el charqui y la guatia.

Recetas de la zona central

En la comida de esta zona confluye el aporte indígena, la raigambre campesina, huasa y la influencia de inmigrantes de diversas nacionalidades. Entre los platos más característicos destacan porotos con mazamorra, humitas, tomaticán, el pastel de papa, porotos granados, albóndigas, longanizas, el arrollado huaso y las pantrucas, la cazuela

de ave o de vacuno, la carbonada, charquicán, ajiaco y el pan amasado. A la hora de celebrar, destaca el asado y para los postres, las estaciones del año con sus costumbres culinarias bien arraigadas tienen mucho que decir: leche asada, arroz con leche y manzana asada son, por ejemplo, los preferidos del invierno. Mote con huesillo y variadas frutas como la sandía y el melón sobresalen en el verano.

Rapa Nui merece un capítulo aparte, ya que su base alimenticia, pese a estar dada por los productos del mar, como en otras zonas de Chile, destaca por el empleo de la langosta y el atún pascuense junto a la koreha (anguila), heke (pulpo), titeve (pez erizo), pipi (caracol marino), mahore y kopuku. A ello se suman distintas variedades de plátanos y frutas como la papaya, las piñas y las guayabas que complementan la alimentación de la isla.

El umu tao o curanto es el plato tradicional de la isla; combina carnes de cerdo y aves de corral con pescados y mariscos, además de camote, taro y otros ingredientes adicionales. Esto se cocina en un hoyo cubierto de piedras volcánicas. Se acompaña del poe, una mezcla de taro, plátanos, harina y azúcar, que se envuelve en hojas de plátano para luego cocer todo en la tierra.

Cocina de la zona sur

En la cocina del sur ha tenido un gran aporte la comida mapuche, con productos básicos como trigo, papas, arvejas, habas, ajos, cebollas, ají y maíz, y particulares recetas. Otro importante aporte es la cocina chilota, característica por sus grandes variedades de papas y platos de mariscos. Ambas le dan una riqueza gastronómica muy amplia a esta zona del país. Destacan el cancato, el curanto, el asado al palo, los chapaleles, el milcao o pan hecho de papas, la paila marina, la cazuela y la papa en múltiples formas. Un sabor especial les otorga a las comidas el uso del merkén (ají ahumado mapuche), hoy rescatado por la cocina moderna.

En el extremo sur, el chiporro o típico asado de corderito patagónico es un modo de asado a la cruz. Otro asado característico en el Cono Sur es el “asado con cuero”, aunque no es propiamente el típico asado y en Chile solo se hace en las regiones más australes; a su vez, en Argentina y Uruguay se habla ocasionalmente de asado al horno, haciendo mención de las carnes cocinadas en hornos de campo cuyo combustible es leña.

Educarchile, (2006). Comida chilena, una gran desconocida. [online] Recuperado de <http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?id=106973>.

González, Paz (2016). Guioteca. Comidas típicas de la Zona Central de Chile: Deliciosos platos y su origen. [online] Recuperado de <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/comidas-tipicas-de-la-zona-central-de-chile-deliciosos-platos-y-su-origen/>

Trekkingchile ES. (s.f.). La comida y sus platos típicos de Chile. [online] Recuperado de: <http://www.trekkingchile.com/es/informaciones/cocina-chilena/platos/>

Sesión N° 18

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 18.1

Entrantes internacionales base

Pizza

La pizza es un pan plano horneado, cuya base habitualmente es elaborada con harina de trigo, sal, agua y levadura, y generalmente cubierto de salsa de tomate u otros ingredientes locales como el salami, los champiñones, las tiras de cebolla, el jamón y aceitunas entre otros. Es original de la cocina napolitana (Italia) y su popularidad ha hecho que se extienda por todo el mundo en una infinidad de variantes.

Hamburguesa

Una hamburguesa es un alimento procesado en forma de sándwich o bocadillo de carne picada aglutinada en forma de filete, cocinado a la parrilla o a la plancha, aunque también puede freírse u hornearse. Fuera del ámbito de habla hispana, es más común encontrar la denominación burger. Se presenta en un pan ligero partido en dos que posee una forma semiesférica. Suele estar acompañada de aros de cebolla, hojas de lechuga, alguna rodaja de tomate, láminas de encurtidos, etc. Se suele aliñar con algún condimento como ketchup, mostaza, relish, mayonesa, etc. En el caso de que se ponga una lámina de queso procesado, se convierte en una hamburguesa con queso (*cheeseburger*), denominada a veces la "hamburguesa amarilla".

Dim sum

El dim sum es una comida china liviana que se suele servir con té. Se come en algún momento entre la mañana y las primeras horas de la tarde. Contiene combinaciones de carnes, vegetales, mariscos y frutas. Se suele servir en pequeñas canastas o platos, dependiendo del tipo de dim sum.

Falafel

El faláfel o falafel (árabe falāfil; hebreo: faláfel) es una croqueta de garbanzos o habas cuyo origen se remonta a los tiempos del Corán y se originó en algún lugar del subcontinente indio. Actualmente se come en India, Pakistán y Oriente Medio. Tradicionalmente se sirve con salsa de yogur o de tahina, así como en sándwich, en pan de pita o como entrada. En los últimos años se ha dado a conocer en Occidente gracias a los restaurantes especializados en comida oriental.

Papa rösti

El rösti es un plato de patatas muy popular en la cocina de Suiza. Se considera tradicionalmente como una parte de un desayuno normal de los agricultores en el cantón suizo de Berna, aunque el origen estaría en el cantón de Zúrich, si bien hoy en día se sirve en casi toda Suiza. Muchos suizos consideran al rösti como su plato nacional.

Listas 20 Minutos, (2013). Platos típicos de todo el mundo. [online] Recuperado de <https://listas.20minutos.es/lista/platos-tipicos-de-todo-el-mundo-368006/>

Antipasto

Con la denominación antipasto se engloba una serie de platos que se comen antes del plato principal de la gastronomía italiana, tomado como aperitivo o entrante. Por eso, podemos decir que el antipasto equivale a los entrantes italianos.

El nombre antipasto, cuyo plural es anitpasti, se deriva de la palabra italiana "pasto", que significa comida. Antipasto significa lo que se toma antes de la comida, no con intención de dejar saciado, sino con el objetivo de abrir el apetito.

El origen del antipasto viene de antaño. La tradición de servir alimentos antes de la comida se remonta al Renacimiento italiano, cuando se servían los antipasti y después los postpasti. Entre los antipasti se servía el prosciutto con alcaparras, el fiambre de lengua de ternera e incluso dulces similares al mazapán, con el objeto de abrir el apetito a los comensales.

Directo al Paladar, (2014). Antipasto, los entrantes Italianos.[online] Recuperado de <https://www.directoalpaladar.com/barillasabordeitalia/antipasto-los-entrantes-italianos>

Burritos

Un burrito es una tortilla de harina de trigo o de maíz en forma de rollo y que, en su interior, está rellena de carne guisada combinada con frijoles fritos, verduras y acompañada por el sabor picante del chile. Al presentarse de manera enrollada, se puede comer con las manos. Se trata de un plato típico de la cocina mexicana y su origen auténtico hay que situarlo en el estado de Chihuahua.

Las recetas de burritos son muy variadas: de pollo, vegetariano, de mole con arroz, de huevo con papas, de chilorio y un largo etcétera. El burrito puede hacerse en versión casera o, por el contrario, en una versión industrial (en Estados Unidos hay cadenas de burritos con miles de trabajadores).

Definición ABC. Definición de burritos. [online] Recuperado de <https://www.definicionabc.com/general/burritos.php>.

Quesadilla

La quesadilla es un platillo mexicano que consiste en una tortilla de maíz, o también de trigo, doblada por la mitad que puede estar rellena de queso o de otros ingredientes y que se come caliente, ya sea frita o cocida en el comal. Aunque se considera al queso como el ingrediente principal, en el área metropolitana de la Ciudad de México las quesadillas pueden contener muchísimos otros guisados además de queso o, incluso, prescindir de este. Así pues, en la capital existen, por ejemplo, quesadillas de queso (sin que esto sea un pleonasma), de picadillo, de huitlacoche, de sesos, de flor de calabaza, etc., mientras que en el resto del país normalmente las quesadillas se preparan únicamente con queso.

Tapas

Debido a que el concepto “tapa” ha variado a lo largo de los años, es complicado fijar una fecha exacta para el nacimiento de la misma, ya que, por ejemplo, en relatos como “El Quijote” se denominaba a lo que hoy se conoce como “tapa”, “llamativos”, y Quevedo, en sus obras, las denominaba “avisillos”, ya que era algo que se comía antes de la comida principal. La Real Academia de la Lengua Española dice que la tapa es una “pequeña porción de algún alimento que se sirve como acompañamiento de una bebida”.

Aunque al principio las tapas se reducían a lonchas de chacinas, quesos, aceitunas o frutos secos, hoy son objeto de la cocina más elaborada. Cocineros como Ferrán Adriá han encontrado en la tapa otra expresión de su quehacer culinario. Las más originales y novedosas tapas de diseño se suman a las de guisos, montaditos, etc. La variedad es amplísima.

La dimensión social de las tapas es, finalmente, uno de los mayores atractivos de las mismas. “Tapear” se ha convertido en uno de los entretenimientos principales en España. La dilatación de la comida entre tapa y tapa favorece la conversación, la digestión y las relaciones sociales.

Sushi

Aunque son muchos los que piensan que el significado de la palabra «sushi» tiene que ver con el pescado crudo, lo cierto es que «sushi» hace referencia a la unión de ingredientes con el clásico arroz avinagrado. O sea, el sushi es el plato que elaboramos con este arroz y que luego aderezamos con pescados, mariscos, carnes o verduras. Existe la creencia de que este plato proviene de Japón, pero lo cierto es que los orígenes del sushi están en la antigua China, donde preservaban el pescado con el moho surgido del arroz fermentado, que hacía las veces de conservante y

no se consumía. Afortunadamente esta costumbre evolucionó, los japoneses tomaron el testigo y convirtieron el plato en lo que hoy conocemos como sushi.

Su receta no puede ser más simple: una base de arroz cocido aderezado con vinagre de arroz, azúcar y sal. El sushi, además de ser la principal referencia de la gastronomía japonesa, es uno de los platos más populares en el mundo. Fuera de Japón, el término sushi designa sólo a las variedades más habituales, como el makizushi o el nigirizushi (los makis y los nigiris) y curiosamente se suele hacer extensivo al sashimi, un plato a base de pescado crudo, pero sin arroz.

Sushi. Historia y significado del sushi. [online] Recuperado de <http://www.sushi.com.es/sushipedia/historia-y-significado-del-sushi.html>

Gyozas

Las gyozas tienen sus orígenes en la gastronomía china, donde se conocen como dim-sum. Si bien es cierto, las gyozas japonesas se diferencian de su variedad china en lo que se refiere al modo de elaboración. Mientras el dim-sum se cocina simplemente al vapor, las gyozas se fríen previamente para que queden tostadas antes de cocinarlas al vapor. Si viajas a Japón, podrás encontrar este succulento manjar en cualquier restaurante del país, ya que hablamos de una de sus recetas más tradicionales.

Otra de las principales diferencias entre la receta china y la japonesa es que esta última presenta elevadas cantidades de ajo, que le aportan un sabor característico. Del mismo modo, su contenido en sal o salsa de soja es más bajo. A la hora de sentarnos a la mesa, esta especie de “empanadillas” suelen servirse con una salsa que se prepara con vinagre de arroz y aceite de sésamo. Para conseguir una textura más blanda en la parte superior de la gyoza, después de pasar por la plancha, se le añade un poco de agua. En cualquier caso, existen otros modos de elaboración ya que pueden comerse simplemente cocidas o fritas.

Sushifresh (2014). ¿Qué son las gyozas? [online] Recuperado de <http://www.sushifresh.es/blog/que-son-gyozas/>

Sopa de cebolla

Se cree que esta preparación tuvo su origen en la época de los reyes Luis XIV o XV. Al inicio era una sopa de pueblo, ya que en aquella época el cultivo de cebolla era sencillo y de muy bajo costo. Lo que la hace única es su composición de caldo de res (consomé) y su lenta cocción con la cebolla previamente caramelizada, sumado a sus cuatro horas de hervor a fuego lento.

Esta sopa ganó su fama en el siglo XIX, cuando se extendió en París la costumbre de tomar algo caliente en los pocos sitios abiertos a altas horas de la madrugada, las tabernas y restaurantes que rodeaban las Halles de París, el mercado central de abastos. La sopa de cebolla pasó de ser la sopa que tomaban los trabajadores del mercado a ser también un tentempié para noctámbulos. En la segunda mitad del siglo XX, las Halles fueron derribadas, pero la tradición no sólo se mantuvo en ese barrio parisino, sino que se extendió y se incorporó a las costumbres de los franceses de todo el país.

Chez Nené (2014). La historia detrás de la sopa de cebolla. [online] Recuperado de <https://cheznenequadalajara.wordpress.com/2014/07/15/la-historia-detras-de-la-sopa-de-cebolla/>

Sesión N° 19

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 19.1

Principales base internacionales

Paella

Se trata de un plato humilde con enorme tradición e historia en la Comunidad Valenciana. La popularidad de este plato ha hecho que, en la actualidad, se haya expandido con gran cantidad de variantes adaptadas en los ingredientes a las diversas regiones de la cocina española. La paella es básicamente un arroz servido en Valencia que se ha convertido en emblema culinario español, pero la riqueza de la huerta de Valencia ha permitido que su gastronomía sea mucho más variada y, además de la paella, haya más platos que reconocerle. Los ingredientes principales son arroz, azafrán, arvejas, porotos verdes, zanahoria, cebolla, ajo, fondos para la cocción y algún elemento carneo que le da el nombre a la paella: mariscos, carnes, embutidos, pollo, etc.

Mole poblano

El mole poblano es una especialidad culinaria de la ciudad de Puebla, México. Consiste principalmente en una salsa de una gran variedad de ingredientes (algo agri dulce con adición de cacao), vertida sobre piezas de guajolote, nombre que se le da en México al pavo. Es uno de los platillos más representativos del país. Además, se acompaña generalmente con arroz blanco u otras variedades.

Roast beef

El rosbif (del inglés *roast*, asado, y *beef*, buey) es un corte de buey (vacuno), tierno que se asa al horno. En la cocina inglesa, y por extensión en muchos países de tradición anglosajona como Australia, el rosbif es un plato muy tradicional, servido preferentemente los domingos (Sunday roast). El rosbif se suele servir con verduras salteadas y papas (fritas, asadas o en puré), y en el norte de Inglaterra se acompaña tradicionalmente de Yorkshire pudding.

Curanto

El curanto (mapudungun: kurantu, 'pedregal') es una comida típica de Chile, procedente de Chiloé, y que en la actualidad se ha difundido por el sur de Chile y la Patagonia Argentina. Tradicionalmente, en la gastronomía de Chiloé se prepara al aire libre, llevando el nombre de "curanto en hoyo"; es decir, el que está hecho en un pozo cavado en la tierra, aproximadamente de un metro y medio de profundidad. El fondo se cubre con piedras que se calientan en una fogata. Cuando están al rojo vivo, se retiran los tizones y se comienza a colocar los ingredientes base, como mariscos en sus valvas, pollo, cerdo, vacuno, arvejas, habas, embutidos, milcaos, chapaleles, papas nativas, entre otros. Estos se cubren con hojas de panque (nalca).

Feijoada

La feijoada ('frijolada' en español) es uno de los platos típicos de la cocina brasileña (considerado como plato nacional) y Portugal. Sus ingredientes básicos son los frijoles (suelen ser negros en Brasil, blancos o rojos en Portugal) y la carne de pollo en salazón. Se suele presentar acompañada de arroz blanco y naranjas. En Brasil suele espolvorearse con farofa (harina de mandioca).

Pastel de choclo

Uno de los platos más reconocidos de Chile es el pastel de choclo, el cual consiste en un pastel con carne picada o molida con aceitunas, pasas y una capa de choclo (maíz) en crema. Especialmente preparado en la temporada de verano en Sudamérica, el pastel de choclo tiene su espacio más que ganado dentro de la cocina tradicional de Chile.

Kimchi

El kimchi de Corea del Norte es una flamante adición a la lista, una vez que la Unesco lo confirme en su reunión anual. El plato nacional coreano es una preparación de vegetales cocidos, principalmente repollo (col), sazonados con especias y mariscos fermentados.

La versión de Corea del Sur ya había sido reconocida como patrimonio intangible, porque en su preparación se mezclan tradiciones sociales de larga data: se realiza en comunidad durante el verano, para guardar provisiones que duren tanto como el largo y crudo invierno coreano.

Perasso, V. (2015). 9 platos patrimonio de la humanidad. BBC Mundo. [online] Recuperado de http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/11/151125_gch_platillos_unesco_patrimonio_cultural_intangible_mr

Chopsui

Milagros culinarios de los chinos que trabajaban en Estados Unidos y que convertían las basuras que tiraban los blancos en platillos realmente agradables y sabrosos, en muchos casos mejores que los que preparaban aquellos infames irlandeses que controlaban la construcción del tren. El chop duey es, sin duda, el más representativo de todo ese movimiento cultural, que en el fondo no deja de serlo y, por cierto, muy interesante.

Cuenta la leyenda que, cierto día, uno de esos pobres chinos que recogía las sobras de los blancos y las cocinaba para alimentar a su familia, se vio rodeado de forzudos braceros pelirrojos que se acercaron al olor del guiso. Como era diversión habitual entre los mormones maltratar a los chinos (tenían el monopolio de la contratación de mano de obra para el ferrocarril), le dieron una patada y se comieron aquello. Al final, uno de ellos preguntó al desconsolado y famélico chino como se llamaba aquel plato, y el pobre cocinero respondió despreciativamente 雜碎 (suena algo así como chopsui) que quiere decir “sobras revueltas”. Desde entonces el hombrecillo, en vez de verse molido a golpes como esperaba, empezó a prepararles cada día un plato de chop duey diferente, llegando a convertirse en un respetado miembro de la colonia y hasta pionero en las cadenas de restaurantes chino-americanos.

Iglesias, P. (2014). Chop Suey. Enciclopedia de Gastronomía. [online] Recuperado de <https://www.encyclopediade gastronomia.es/recetas/carnes/vacuno/chop-suey-de-ternera.html>

Milanesa napolitana

Hay una versión muy del Río de la Plata y que desconcierta a cualquier turista europeo, y es “la milanesa a la napolitana”. Se trata de una milanesa con salsa de tomate, jamón y queso por encima y luego gratinada en el horno, y la verdad es que nada tiene que ver ni con Milán ni con Nápoles, de Italia. Para Derek Foster, titular de la cátedra de alimentos y bebidas de la Escuela de Turismo de la Universidad del Salvador, de Buenos Aires, Argentina, “se llama napolitana, porque la hizo por primera vez un cocinero tucumano, en un restaurante que se llamaba Nápoli, que quedaba frente al Luna Park y cuyo propietario era don José Nápoli”. Al parecer, allá por 1950, un habitual comensal llegó más tarde de lo que acostumbraba, después de la medianoche, y pidió su acostumbrado plato de milanesa con papas fritas. Un asistente, más voluntarioso que hábil, tomó el lugar del cocinero que ya había concluido su servicio, con tan mala suerte que pasó de punto la fritura de la única milanesa disponible en el restaurante. Medio asustado, consultó a don José Nápoli, el dueño, quien le respondió: “No te preocupes, lo vamos a arreglar. Tapá la milanesa con jamón, queso, salsa de tomate y luego la gratinás”. Mientras el asistente ponía esmero en disfrazar la milanesa en la cocina, don José en el salón, se acercó al cliente y lo predispuso a probar algo nuevo y especial. En minutos, el mozo llegó a la mesa con la fuente humeante, que provocó un placer inmediato en el comensal. Así, en tanto lo veía devorar su más reciente creación, Nápoli se sentó en una de las mesas libres con el menú original y agregó al final de la lista, de puño y letra, el nombre de su creación: “Milanesa a la Nápoli”. Con el tiempo, el plato fue rebautizado como “milanesa a la napolitana”, se hizo popular y todavía hoy sigue presente en la carta de los restaurantes porteños y en los bares que ofrecen minutas.

ABC Color (2013). El origen de la milanesa. [online] Recuperado de <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/gastronomia/el-origen-de-la-milanesa-557404.html>

Pollo Cordon Bleu

La historia de la receta del cordon bleu tiene su origen en Francia, aunque esa cinta azul era un símbolo en la cocina antes de dar el nombre a una receta que perdura hoy en día. En la época de Enrique III, allá por el siglo XVI, en Francia se distinguía con una cinta azul a aquellas personas que habían recibido la Orden del Caballero del Espíritu Santo, la más alta distinción de la época.

Esa cinta azul o 'cordon bleu' servía también para referirse a aquellos cocineros que sorprendían por su alto nivel a una monarquía muy acostumbrada a los suculentos banquetes en el palacio. Estos cocineros solían atar sus delantales con una cinta de color azul que evocaba aquella distinción. Y uno de ellos, de quien no se conoce el nombre, se inventó una receta que ha sobrevivido durante siglos.

Optó por alterar una forma de preparar la carne tan típica francesa como es el escalope: un filete fino empanado. Por ello, utilizó jamón, queso gruyere y dos filetes para inventar un suculento plato que encantó a los comensales y que, como reconocimiento, se bautizó con el mismo nombre de tan importante distinción.

Aquella receta fue tremendamente popular en Francia y, con el paso del tiempo, ha evolucionado dentro y fuera de sus fronteras. La misma fórmula, aunque sustituyendo la ternera por pechugas de pollo, es una variante muy popularizada. Los diferentes tipos de quesos que se puede utilizar en esta preparación, así como las variedades de jamón o incluso tocino que se incluye en algunas recetas, hacen del cordón bleu una fórmula culinaria con muchos matices.

Guía Gastronomika, (2016). Cordón bleu: la historia de una receta que señalaba al mejor cocinero. [online] Recuperado de <http://guiagastronomika.diariovasco.com/noticias/cordon-bleu-historia-una-receta-que-senalaba-mejor-cocinero-201602251816.php>

Lasaña boloñesa

La lasaña es un plato típico de la cocina italiana que se elabora a partir de finas láminas de pasta que son rellenas con carne, tomate, verduras, cebollas y normalmente son cocinadas con aceite de oliva. Si bien es un plato típico italiano, los distintos movimientos migratorios de italianos hacia Estados Unidos provocaron que la lasaña se proyectase internacionalmente. Hay constancia de que en Nueva York se construyó la primera fábrica de pasta en Estados Unidos en 1848.

Con respecto al origen histórico, en el año 2007 un diario británico inició una polémica al afirmar que la lasaña era un plato de origen británico y no italiano. Esta afirmación se basaba en un libro de recetas de finales del siglo XIV, en el que aparece la primera receta de este plato. Como es lógico, esta versión se opone a las fuentes históricas italianas, que presentan testimonios documentados de la lasaña de principios del siglo XIV.

Una de las teorías sobre el origen italiano de la pasta afirma que fue Marco Polo, en el siglo XIII, quien introdujo la pasta en Italia al regresar de sus viajes por Oriente.

Navarro, J. (2016). Lasaña. Definición ABC. [online] Recuperado de <https://www.definicionabc.com/general/lasana.php>

Minestrón

Minestrone o minestron (italiana minestra 'sopa' +-une [sufijo aumentativo]) es el nombre para una variedad de sopas italianas gruesas, a menudo con la adición de la pasta seca o el arroz. Los ingredientes comunes incluyen los porotos, la cebolla, el apio, las zanahorias, el caldo y los tomates. La palabra *zuppa* se utiliza para sopas ligeras de tomate, de espinacas, etc.

No hay una receta establecida para minestrone, ya que generalmente se hace de las verduras disponibles en cada temporada. Puede ser vegetariana o incluir carnes. La palabra "minestrone" se ha convertido en un sinónimo de "mezcolanza". Minestrone originalmente era un plato muy humilde y estaba destinada para el consumo diario, siendo abundante y barato, como plato principal del almuerzo o la cena.

Minestrone es parte de lo que se conoce en Italia como *cucina povera* (literalmente, “cocina pobre”); es decir, la cocina de las personas más pobres o del campo. El ejército romano se dice que ha marchado sobre minestrone y *pasta fagioli* (o frijoles y pasta).

La introducción de nuevos ingredientes de las Américas en la Edad Media, como los tomates y las papas, también cambió la sopa hasta el punto de que los tomates se consideran un ingrediente básico (aunque la cantidad utilizada varía desde el norte hasta el sur de Italia).

Deik, E. (2017). Minestrone o Miestron [online] Emilio Deik. Recuperado de: <http://www.emiliodeik.cl/receta/minestrone-o-miestron>

Lomo saltado

El lomo saltado es uno de los platillos más representativos de la gastronomía peruana; su origen data de finales del siglo XIX, cuando un grupo de inmigrantes chinos llegaron a Perú trayendo consigo su sazón, sus ingredientes y el uso del wok.

Gracias a el mestizaje e intercambio cultural de la cocina criolla peruana con la oriental, algunos platos tradicionales de la época, como el lomo de vaca y el lomo a la chorrillana, se fusionaron con técnicas orientales y dieron vida a lo que hoy conocemos como lomo saltado.

Gastronómadas MX, (s/f). La historia del tradicional “lomo saltado” por PromPerú. Recuperado de <http://gastronomadasmx.com/la-historia-del-tradicional-lomo-saltado/>. Visitado en enero del 2018

Ceviche

Según fuentes peruanas, el ceviche se habría originado en primer lugar en la cultura mochica, en el litoral del Perú, hace más de dos mil años. Se cuenta que ya por esa época, se preparaba un plato a base de pescado fresco, que se cocinaba con el zumo fermentado de tumbo (*Passiflora mollisima*), una fruta local. Posteriormente, en el imperio inca, el pescado era macerado con chicha. Después, con la presencia hispánica, se añadieron dos ingredientes de la cocina mediterránea: el limón y la cebolla. El desarrollo del limón en tierras peruanas consiguió acortar el tiempo de preparación de este plato ancestral.

La primera receta que se conoce del “ceviche” es de 1860 y pertenece a Manuel Atanasio Fuentes, quien lo menciona entre los picantes en “La guía de Lima”: consiste en pedazos menudos de pescado, o en camarones, que se echan en zumo de naranjas agrias, con mucho ají y sal; se conservan así por algunas horas, hasta que el pescado se impregna de ají y casi se cocina por la acción caustica de este y del agrio de la naranja.

Los ingredientes básicos de cualquier ceviche del Perú hoy en día son: pescado blanco cortado en trozos (tamaño al gusto), zumo de limón, cebolla roja en juliana, ají limo picado o molido, cilantro picado y sal. Este va acompañado de camote (boniato) y choclo (maíz).

Santa Ceviche, (s/f). El ceviche y sus dos mil años de historia. Recuperado de <http://www.santaceviche.com/el-ceviche-y-sus-dos-mil-anos-de-historia/>

Pad thai

El nombre completo del pad thai es *kuey thiaw pad thai* (fideos fritos tailandeses). La palabra “kuey thiaw”, que es China significa “fideos”, hace referencia al origen chino de estos fideos que se consumen en Tailandia. Se cree, por tanto, que este plato es una adaptación hecha por los emigrantes que llegaron a Tailandia procedentes del sur de China, en concreto de la zona de Yunnan. Aunque sea una anécdota, los mejores pad thai de Chiang Mai se comen en un puesto de la calle, cuyo cocinero es un chino originario de Yunnan asentado en Tailandia.

Se trata de unos fideos de arroz que se cocinan en un wok (lo que confirma, nuevamente, su origen chino) con aceite de soja. Los ingredientes que se utilizan para su cocción son los siguientes: fideos de arroz, tofu, carne de cerdo picada, cacahuets molidos, gambas secas, rábano macerado con sal, huevos, brotes de soja, ce-

bolletas, ajo, salsa de pescado, azúcar moreno y zumo de lima, aunque para la elaboración del plato se puede utilizar multitud de variedades de fideos, así como elegir entre varias formas de cocción a la hora de prepararlos.

Margot, J. (2014). Historia de los pad thai, el plato más famoso de Tailandia. Agencia de viajes española en Tailandia. [online] Recuperado de <http://www.viajeatailandia.com/2014/01/pad-thai-plato-de-tailandia/>

Pollo tandoori

La historia de su origen se encuentra con un hombre llamado Kundan Lal Gujral, que trabajaba como cocinero en el restaurante Moti Mahal (<http://www.motimahalin/>) en Peshawar, antes de la partición de la India británica.

Probando nuevas recetas para mantener sus patrones contentos con su trabajo, Gujral intentó cocinar pollo en tandoors (hornos de arcilla), utilizado por los locales hasta entonces para cocinar el naan (pan sin levadura parecido al pita). Los tandoors son los hornos en forma de campana (http://www.thekitchn.com/ol-images/kitchen/uploads/2007_06_18-Tandoor.jpg), calentados con madera o carbón de leña que alcanzan temperaturas de unos 480 grados. La idea de Gujral fue todo un éxito; al utilizar estos hornos, logró que queden tiernos por dentro y por fuera crujiente.

El pollo tandoori en Moti Mahal impresionó tanto al Primer Ministro de la India, Jawaharlal Nehru, que hizo que lo incorporaran los banquetes oficiales. Algunos dignatarios visitantes que disfrutaron de pollo tandoori fueron los presidentes de Estados Unidos Richard Nixon y John F. Kennedy, los líderes soviéticos Nikolai Bulganin y Nikita Jruschov, el rey de Nepal y el shah de Irán.

La fama de pollo tandoori dio espacio a muchas nuevas interpretaciones como el pollo tikka (y el plato indio popularizado en Gran Bretaña, pollo tikka masala); comúnmente se encuentran en los menús en los restaurantes indios de todo el mundo.

En Gran Bretaña es tan influyente la comida india (y no es para menos, después de todo el tiempo que estuvieron los ingleses en ese país) que uno de los políticos británicos, Robin Cook, afirmó: "el pollo tandoori es el verdadero plato nacional de Gran Bretaña".

El pollo es marinado con yogurt (tipo árabe) y una mezcla de especias llamada garam masala, muy empleada en la cocina india. El significado literal de garam masala es "mezcla de especias" y su composición más típica incluye ajo, jengibre, comino, pimentón (ají de color), cúrcuma y otras especias, dependiendo de la receta (pimienta, canela, etc.). La cúrcuma y el pimentón le dan un color naranja muy característico de esta receta.

Deik, E. (2017). Emilio Deik. [online] Recuperado de <http://www.emiliodeik.cl/receta/pollo-tandoori>

Sesión N° 20

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 20.1

Postres base alrededor del mundo

Baklava

Se trata de un pastelito elaborado con pasta de hojaldre, relleno de nueces o almendra que se remonta hasta la antigua Mesopotamia. Sin embargo, fueron los sirios quienes crearon por primera vez la versión más parecida a la que tenemos ahora del postre. Se dice que esta receta se reservaba únicamente para las clases más altas. Algunos años después llegó a Grecia, donde fue ligeramente modificada, pues se procuraba que la masa fuera tan fina como una hoja.

Tiramisú

El tiramisú es un postre típico del norte de Italia y está compuesto de los más ricos ingredientes: queso mascarpone, chocolate y café. Hay muchas versiones con respecto a la historia de este delicioso postre, pero una de las más conocidas dice que fue creado en Venecia con fines afrodisíacos. Según cuenta la leyenda, las mujeres lo preparaban en la noche para sus amantes con la intención de proporcionarles más energías. Otra de las versiones asegura que se trataba de un postre típico de los burdeles.

Cheesecake

Es común creer que el origen de este postre es estadounidense, ya que es un típico postre del país norteamericano; sin embargo, la verdadera historia es que proviene de la Antigua Grecia, cuando era considerado una importante fuente de energía y por ello se les daba a los atletas olímpicos antes de que empezaran. Eventualmente, la receta fue tomada por los romanos, quienes la llevaron al resto de Europa y Norteamérica, donde se le fueron haciendo modificaciones como agregarle queso crema.

Arroz con leche

El arroz con leche es considerado un postre típico mexicano. Pero la realidad es que este sencillo pero exquisito platillo fue traído a América por los conquistadores españoles y a ellos, a su vez, les fue dado por los árabes. Fue rápidamente adoptado por muchísima gente, ya que era barato y fácil de preparar. Además de delicioso.

Crepe suzette

Se trata de una crepa dulce rellena de una salsa de mantequilla, azúcar, jugo de mandarina o naranja y flameada con brandy. Cuenta la leyenda que este postre surgió accidentalmente cuando el príncipe de Gales viajó a Montecarlo durante el invierno. Mientras cenaba con sus acompañantes, el chef cocinaba unas crepas. Entonces, en un descuido, se derramó e incendió el licor de mandarina que tenía a un lado y el resultado agradó mucho al príncipe, quien decidió que el nuevo postre se nombraría "Suzette", como la hija de una de sus amistades.

Strudel de manzana

El strudel de manzana, que en español quiere decir "enrollado", es un postre típico austriaco y alemán. Se dice que originalmente este platillo era de la gente pobre, pero sus verdaderas raíces vienen de los pasteles baklava. Esta receta pasó de Turquía a Hungría y en el siglo XVIII adquirió popularidad en el imperio de los Habsburgo de Austria.

Crème brûlée

El origen de este rico postre se le atribuye a François Massalot, el chef del príncipe Felipe de Orleans, quien entre su recopilación de distintas recetas, recuperó la de la crema catalana. Se dice que al joven príncipe le gustaba mu-

cho este platillo, pero constantemente se quejaba de que se enfriaba muy rápido. Fue entonces que a Massalot se le ocurrió colocar una plancha al rojo sobre sobre la capa de azúcar hasta que esta se caramelizara. La combinación del caramelo caliente y la crema tibia le gustó tanto al príncipe, que la receta se popularizó primero en su corte y luego en el resto del mundo.

Hotbook, (s/f). La historia de los postres más famosos del mundo. [online] Recuperado de <https://hotbook.com.mx/historia-postres-famosos/>

Panna cotta

Panna cotta, de origen italiano, seguro nunca escuchaste hablar de él, pero si lo pruebas, no lo olvidarás nunca. Este postre es bastante bueno y especial. En español significa “nata cocida” y está hecho a base de crema de leche, azúcar y gelatinizantes. Este postre se suele decorar con frutos rojos, lo que le da un sabor agridulce y te deja con ganas de más.

Pávlola

El origen de este postre se lo disputan Nueva Zelanda y Australia. El postre fue inspirado en una bailarina rusa, Anna Pávlola, y es de ella que recibe el nombre de pávlola. Según se cuenta, el creador del postre vivía enamorado de esta bailarina.

Blinis

Blinis, postre ruso famoso por su textura y sabor. Son pequeñas tortitas gruesas con crema y se suele acompañar con frutos. Es realmente delicioso y se acostumbra comerlo en festividades.

Leche nevada

Es un postre de leche tradicional de Chile es muy suave, sabroso y especial para las épocas frías del año. Se prepara con leche, huevos, azúcar, almidón de maíz y esencia de vainilla. Es como una crema que se sirve con copos de merengue y puede saborizarse con clavo de olor, canela, cáscara de limón o de naranja.

Brownie

El brownie es un pastel de chocolate típico de Estados Unidos. Se prepara sin levadura, por lo que se caracteriza por ser bajo. Se suele cubrir con chocolate fundido y se sirve en porciones individuales. Se le pueden añadir nueces troceadas, toffee o chocolate. El brownie se sirve caliente acompañado de nata montada o helado de vainilla.

Carrot cake

Aunque la zanahoria se ha utilizado desde la Edad Media para elaborar dulces, la popularidad del carrot cake se disparó en Reino Unido durante el racionamiento de alimentos en la Segunda Guerra Mundial, y se extendió en Estados Unidos a principios de los 60. Este pastel es un bizcocho elaborado con zanahorias machacadas y habitualmente cubierto con un glaseado de chocolate o crema de queso.

Tarta Sacher

Franz Sacher creó esta tarta en 1832, cuando aún era un aprendiz de repostería. En 1876, su hijo Eduard fundó el Hotel Sacher en Viena (Austria) y comenzó a vender la Sachertorte, donde hoy todavía se puede degustar. Se trata de dos capas de bizcocho de chocolate rellenas de mermelada de albaricoque y cubiertas con glaseado de chocolate negro. Habitualmente se acompaña de nata montada.

Coulant

El coulant es un postre patentado por el cocinero francés Michel Bras en 1981 en su restaurante con 3 estrellas Michelin. Hoy en día es un postre muy popular en Francia. El coulant es un pastel de chocolate cuya masa se hornea el tiempo exacto para que quede con textura de bizcocho por fuera y con chocolate fundido en su interior, por lo que la clave es el tiempo de horneado. Se sirve caliente y acompaña con helado de vainilla.

Hogarmania, (s/f). La vuelta al mundo en 25 postres. [online] Recuperado de <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/201503/vuelta-mundo-postres-28295.html>

Tarta tatin

Es básicamente una tarta de manzana que difiere de la habitual, porque en esta tarta los trozos de manzana han sido caramelizados con azúcar y mantequilla. Lo más característico de esta tarta es que el proceso de elaboración se hace a la inversa; es decir, en la base se ponen las manzanas y después se añade la masa. Se le da la vuelta al colocarla en el plato para servirse.

Viaje Jet, (s/f). Platos y postres típicos de la gastronomía francesa. [online] Recuperado de <https://www.viajjet.com/platos-tipicos-de-francia/#macarons>

Suspiro de limeña

El suspiro de limeña es un postre tradicional de la capital peruana. También se lo conoce con el nombre de suspiro limeño o suspiro a la limeña.

El nombre suspiro se debe a que es un postre suave y dulce como el suspiro de una mujer y su inventor Mauricio Reynoso Lara lo bautizó con este nombre. La base de este postre consiste en dulce de leche (manjar blanco, arequipe) y merengue aromatizado con vino Oporto. Dos dulces delicados que combinan muy bien. El dulce de leche lo preparan combinando leche condensada y leche evaporada y el merengue italiano es saborizado con Oporto que caracteriza este postre. El suspiro de limeña es consumido principalmente en la ciudad de Lima y también en el resto de las ciudades de Perú y en ciertos países limítrofes. Últimamente, debido a la importancia que ha tomado la gastronomía de Perú, el consumo del postre suspiro de limeña se ha ido extendiendo a otros países del mundo, debido a que los peruanos que han emigrado a otros países, lo han hecho conocer abriendo locales de comida.

Solo Postres, (2016). Suspiro de limeña. [online] Recuperado de <https://www.solopostres.com/suspiro-de-limena-7926/>

HOJA DE APUNTE PROFESOR:

Anexo 20.1

Postres a base de leche

1. Postres de leche ligados son aquellos que contienen un agente ligante que pueden ser almidones o yemas; estos, por efecto del calor, gelifican dando textura a las preparaciones líquidas, por ejemplo:
 - Arroz con leche, agente ligante: el arroz. Su origen es español y fue traído a América por los conquistadores. Y los españoles, a través de los árabes, obtuvieron costumbres con algunos insumos; por ejemplo, el arroz.
 - Leche con avena, agente ligante: la avena. Es la cocción de este cereal con leche y azúcar. Este postre viene del muesli, que es exactamente lo mismo, pero mezclado con frutas frescas. Fue inventado por el doctor Bircher-Benner, quien se inspiró en la historia de un campesino que preparaba leche, miel y cereales, que acompañaba con frutas; este secreto lo había heredado de su padre, quien consumía esta mezcla por las mañanas y por la tarde. Se hizo popular hacia fines de los años 60.
 - Leche nevada (crema inglesa), agente ligante: la lecitina de las yemas. Este procedimiento se realiza en los restaurantes vip, porque es una receta de alto costo por la gran cantidad de yemas que contiene. No incluye maicena, la textura la dará la emulsión de las yemas. Se elabora a partir de crema inglesa, que es una preparación de origen francés compuesta por leche, yemas y azúcar. Se unen todos los ingredientes y se le da punto rosa (83°C) que es la temperatura ideal de cocción, porque las yemas no coagulan, sólo emulsionan.
2. Postres de leche horneados son aquellos que, como último paso, requieren un proceso de cocción; se dividen en:
 - Flan o creme caramel: es la unión de leche+azúcar+ huevo, su proporción es de 100 cc de leche +20 grs de azúcar + 1 huevo. Por lo general, su sabor es de vainilla, pero siempre está la opción de hacerlo con otro sabor, utilizando esencias y hierbas o especias de las que se extrae el sabor por infusión. Su proceso de cocción siempre será a baño maría a partir de agua fría y el horno tendrá una temperatura de 170° a 180° C. Cada recipiente estará tapado con alúmina foil. El tiempo de cocción es de 40 min.
 - Leche asada: se compone de 100 cc de leche +20 grs de azúcar + 1 huevo. Su sabor siempre es de vainilla y su proceso de cocción es de 40 min a 180°C.
No se utiliza el baño maría. En Chile es una distorsión del flan, porque consiste en la misma preparación, pero con un método de cocción directo del postre dentro del horno. En este proceso, la leche hierve y se mezcla con el caramelo; por lo tanto, su sabor final es a vainilla caramelizada; su textura es porosa, pero no desagradable. Se cree que su origen es del año 1758, porque aparece en la obra "Nuevo Arte de Cocina" de Juan Altamiras.
 - Pudding- budín: se compone de 100 cc de leche +20 grs de azúcar + 1 huevo. Su sabor siempre es de vainilla y se incorpora algún tipo de masa, aunque tradicionalmente se utiliza el pan y su proceso de cocción es de 40 min a 180°C. Durante su cocción, puede ser llevado a baño maría o directo al horno. Este postre es de origen inglés, se lo llama "Christmas pudding"; se cocina y luego tradicionalmente se deja secar por semanas para que se deshidrate y se combinen los sabores. En muchos casos, el pan es reemplazado por queques u otros panes navideños que se caracterizan por poseer una gran cantidad de aromatizantes y frutas secas o deshidratadas.

Postres fríos

1. Bavaroise:

Es una preparación de origen germano, de la región de Bavaria. Debido a su proporción de crema y a las características de su base, siempre líquidas, su textura es ligeramente espumosa, suave y poco alveolada. Se puede elaborar a partir de una crema inglesa o de una salsa de frutas, a las cuales se les agrega aglutinante y crema semibatida. Cuando la elaboración es a base de salsa de frutas, inmediatamente se obtiene el sabor, y cuando se realiza a base de crema inglesa, se debe saborizar.

2. Mousse:

En francés quiere decir “espuma”, por lo que su característica debe ser notoriamente más alveolada que el bavaroise; para, esto las bases de elaboración son mucho más consistentes y su porcentaje de crema, mayor. Se define como una preparación dulce o salada, ligera y frágil, compuestas por elementos finamente mezclados.

BASE: Es aquella mezcla en la cual se forma o sostiene la estructura principal del producto. Estas pueden ser:

- Pastelera + crema + gelatina + sabor
- Huevo entero + crema + gelatina + sabor
- Huevo entero y almíbar + crema + gelatina + sabor (denominado pate bombe)
- Merengue italiano+ pulpa + gelatina + crema

SABOR: Es aquel que le dará la característica principal al producto y es otorgado mediante pulpa de frutas, licores u otros. Es importante entibiar un poco el sabor para no tener problemas de coagulación al combinarlo con el aglutinante.

AIREANTE: Es el elemento que oxigena la mezcla convirtiéndolo en un producto suave y liviano. Los aireantes pueden ser claras a nieve o crema fresca (es el más utilizado). La crema fresca se debe “semi-batir” y debemos procurar que se encuentre entre 0° y 3°C para que, al batirla, sea estable. Para una mousse o un bavaroise, se debe batir sin azúcar

3. Semifríos:

Se denomina semifríos a una variante en la preparación y montaje de los postres mencionados anteriormente. Su formato presenta variaciones en su temperatura de servicio, la cual debe ser cercana a 0°C. Los semifríos permiten múltiples alternativas en cuanto a su base, forma, color, sabor, bordes decorativos, glaseados y terminaciones.

4. Helados:

Son mezclas pasteurizadas que se llevan a estado sólido por congelación. Pueden estar compuestos por leche, crema, azúcar, pulpa de fruta, o bien aromatizados con esencias naturales permitidas.

5. Parfait:

Significa perfecto y es un postre frío que se caracteriza por tener una proporción importante de crema fresca que le da consistencia. Puede ser cortado o servido en trozos. Su temperatura de mantención es de -15°C, pero se sirve inmediatamente después de desmoldado a una temperatura de -5°C. Sus bases son:

- Huevo entero + sabor + crema
- Yemas + sabor + crema
- Crema inglesa + sabor + crema

Postres calientes

1. Flan:

La palabra es muy antigua y viene del viejo francés "flado", que designa un objeto plano o disco de metal. Generalmente se domina flan a un producto ligero que puede acompañarse de caramelo. Sus cuidados en la pastelería deben ser en la cocción, ya que va a baño maría en moldes caramelizados a una temperatura de 180° C por 25 minutos; además, los moldes deben ir cubiertos con aluminio para que no se forme costra en el producto. Su proporción es, por cada 100 cc de leche, 1 huevo y 20grs de azúcar.

2. Pudding:

Originario de Inglaterra, caliente o frío. A base de miga de pan, de bizcocho de arroz, sémola, adicionadas de frutas secas o confitadas, o especias. Puede ir acompañado con una salsa de frutas o una crema inglesa. Los moldes siempre irán enmantequillados y se puede restar una proporción de huevos por el pan. Las bases tanto para el flan como el pudding son:

- Flan = leche + huevos
- Pudding o budín = leche + huevos + pan

3. Soufflé:

Preparación salada o dulce que se sirve caliente, saliendo del horno, bien inflado, desbordando el molde, en el que es horneado a baño maría. El servicio clásico de un soufflé es no sacarlo del molde y ponerlo sobre un plato acompañado de una salsa. Existen tres tipos de bases, que son:

- Pastelera + claras a nieve
- Masa escaldada + claras a nieve
- Pulpa + claras a nieve

Postres a base de frutas

1. Compota de fruta: Se corta la fruta fresca en cortes gastronómicos y se cocina en un almíbar aromatizado por el tiempo que sea necesario; se sirve en compoteros entre 80 a 120 gr de fruta cocida y el resto del almíbar va pesado y cubre la diferencia para completar 150 gr en total.
 2. Puré de frutas: Frutas cocidas en un almíbar que contenga poca agua; posteriormente se tritura hasta dar consistencia de puré, también se sirve como máximo hasta los 150 gr, dependiendo de quién será su consumidor, porque puede ser para menores o adultos que padezcan de algún problema de salud.
 3. Fruta deshidratada cocida: Se hidrata la fruta deshidratada por el tiempo que fuese necesario y luego se cocina en un almíbar aromatizado; se sirve en copas o compoteros en el mismo gramaje anteriormente mencionado.
 4. Fruta al horno: Fruta entera que puede ser pelada o no, que va al horno bañada con un almíbar aromatizado. Se utiliza frutas de un peso máximo de 200 gr y se cocina hasta que la pulpa está blanda. La temperatura de servicio puede ser tibia o fría, acompañada o no con helado.
-

Salsas en pastelería

Base	Tipo	Ejemplos
Frutas	Crudas Cocidas	Frambuesas, frutillas, melón, duraznos, manzanas
Maceración	Hierbas frescas Frutas fresca	Menta, albahaca Frambuesas, frutillas, melón
Huevos	Sabayón Crema Inglesa	Al jerez, chardonnay Vainilla, amaretto
Por reducción	Vinos Licores Jugo de frutas cocidas	Merlot, sauvignon blanc Apricot, kahlúa Jugo de huesillos, jugo de membrillo
Infusiones	Leche o agua Hierbas Especias	Mate, té, romero, laurel Canela, café
Caramelo	Crema o leche Zum de frutas	Toffee. Salsa de caramelo con naranja
Chocolate	Crema o leche Almíbar	Salsa de chocolate blanco Salsa de chocolate amargo
Ligadas	Maicena, chuño. Harina, harina de arroz	Se utiliza para dar consis- tencia de salsa a cualquier prepa- ración líquida, debe llevar cocción

Inacap, (2010). Dossier Tecnología de Cocina y Pastelería III. Área de hotelería, gastronomía y turismo.

Postres emplatados

Para esto, voy a seguir la definición del chef mexicano Francisco Migoya, la figura responsable de panadería y pastelería de Modernist Cuisine, profesor de The Culinary Institute of America y autor de muchos libros, entre los que encuentras uno casi primordial, "Elementos of Dessert", y que sería conveniente tener presente en lo que se refiere a los postres emplatados, porque su prestigio a nivel mundial crece cada día por su curiosidad y su personalidad investigadora e inquieta.

Emplatar es mucho más que colocar el postre en un plato individual de una forma visualmente atractiva. Lo que realmente define a un postre emplatado, según el chef Migoya, es el componente "a la minute", sea frío o caliente, un crujiente o una espuma. Para muchos chef, lo que realmente define a un postre emplatado es que incorpora algún elemento que ha sido creado justo antes de que el postre tenga que ser servido y que mantiene su frescura solo por un tiempo limitado.

Generalmente se acepta que existen cuatro componentes para el montaje de un postre emplatado: el entré o ítem principal, la salsa, la guarnición (elemento de “crunch”) y la decoración. Estos son los elementos de un postre emplatado, pero no son esenciales; si falta alguno, a menos que sea el elemento o ítem principal, también es un postre emplatado.

Hay un quinto elemento opcional que es el congelado, que no analizaremos a profundidad, porque no es imprescindible, pero puede que algún postre emplatado lo tenga como un elemento propio y puede ser desde un sorbete hasta un helado.

1. EL ENTRÉE: es el elemento principal del postre y su peso debe ser de 80 a 145 gramos; puede ser desde una fruta pochada hasta una crême brulée, un brownie, una tarta, el postre que sea.
2. LA SALSA: Puede ser una salsa o una combinación de salsas y su peso en un plato debería ser de 15 a 50 gramos. Pueden ser hechas de frutas, crema, chocolate o cualquier otra base líquida.
3. LA GUARNICIÓN: Este es el componente de crunch: nueces, galletas, masa de pie en trocitos pequeños, etc.
4. LA DECORACIÓN: Normalmente está hechas de chocolate, azúcar, tuiles o crocantes, etc.

Luz Ángela (2017). Postres Emplatados: El arte de los postres emplatados modernos. [online] Recuperado de <https://luzangela.es/2017/02/16/el-arte-de-los-postres-emplatados-modernos/>

Categoría de presentación de platos

Tradicional: Utilizados en banquetes, ya que se presenta la necesidad de un montaje rápido, bonito, sencillo y los elementos se usan en forma determinada. Por lo tanto, es una presentación rápida y se puede realizar con un mínimo de entrenamiento. En este tipo de montaje, se distribuye los elementos a utilizar como la cara de un payaso; o sea, cada cosa está establecida, incluso los márgenes, que deben estar limpios.

No tradicional: Este estilo permite mayor creatividad, generalmente se utiliza en restaurantes internacionales o en concursos, jugando siempre con los elementos, combinando el sabor, textura y color. Este tipo de montaje nos permite crear un menú en restaurantes de calidad al distribuir los elementos de manera personal, ocupando márgenes y dando volumen para que el plato sea más llamativo. Esta forma de montar se clasifica de la siguiente manera:

Lineal/compuesto: Se busca estructurar el montaje, aplicando un orden de distribución de los productos del plato.

Vertical en altura/compuesto: Se prefiere montar varios ítems, uno sobre otro.

De degustación: Varios elementos en el plato, que tengan un denominador común que permita armonizar sabores.

En copas: Utilizando esa vajilla como ítem principal, se dispone de diferentes tamaños y modelos y se puede montar de diferente forma.

Inacap, (2010). Manual Tecnología de Cocina y Pastelería IV. Área de hotelería, gastronomía y turismo. Dirección Curricular.

Los semifríos

Son elaboraciones de pastelería; como su nombre lo indica, se consumen fríos, pero nunca congelados. La materia principal o básica de estas elaboraciones es la crema a la que suelen acompañar: yemas, merengues, pulpas de frutas, chocolates.

Estas elaboraciones son de gran esponjosidad, que viene dada en parte por el elemento principal, la crema batida, y generalmente se ve ayudada por merengues o rubans (yemas montadas). En el cuerpo o textura también tiene participación directa la crema que, según el tipo de elaboración, será batida o semibatida, necesitando ayudarse de un gelificante como colapez o gelatina.

Es importante decir que, para el buen resultado final de esta elaboración que lleva gelificante en su composición, debe montarse en moldes de material plástico, ya que los de metal tienen el inconveniente de que el colapso produzca reacciones, ocasionando un producto con manchas oscuras y mal sabor. Se conservan en la cámara refrigerada entre 2° a 4° C; no se debe congelar; de lo contrario, se inutilizan los gelificantes.

Mousse

En francés quiere decir espuma, por lo que su característica principal es que debe ser alveolada (más que un bavaroise). Las mousses son mezclas livianas constituidas por partes definidas:

BASE: Es aquella mezcla en la cual se forma o sostiene la estructura principal del producto.

Una de estas bases son las “claras a nieve”. Otra se hace a partir de “huevos enteros”, los cuales se batan a espumoso en baño maría y luego se les agrega el aglutinante, el sabor y la crema. Otra base se hace con “pastelera” o cremas ligadas por féculas, como leche con sémola u otro tipo de almidón.

SABOR: Es el que le dará la característica principal al producto y es otorgado a través de pulpa de frutas, licores u otros. Es importante entibiar un poco el sabor para no tener problemas de coagulación al combinarlo con el aglutinante.

AIREANTE: Es el elemento que oxigena la mezcla, convirtiéndolo en un producto suave y liviano. Los aireantes pueden ser claras a nieve o crema fresca (éste es el más utilizado). En el caso de la crema fresca, se debe “semibatir” y debemos procurar que se encuentre entre 0° y 3°C para que, al batirla, sea estable. Para una mousse o un bavaroise, se debe batir sin azúcar.

Tanto para mousse como para bavaroise, el sistema de elaboración es muy parecido: al sabor tibio se le agrega el aglutinante, éste luego se incorpora a la base y, finalmente, a toda esta mezcla se le incorpora la crema semibatida, teniendo el cuidado de que ésta no se encuentre entre los 22° y 20°C.

Inacap, (2010). Manual Tecnología de Cocina y Pastelería IV. Área de hotelería, gastronomía y turismo. Dirección Curricular.

Sesión N° 21

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 21.1

Masas secas o quebradas

Las principales materias primas son azúcar, materia grasa y harina. A partir de esta base, las podemos clasificar de la siguiente forma:

NOMBRE	CARACTERÍSTICA	DESCRIPCIÓN
Masa briséé	Agua	Puede ser salada o dulce, dependerá de su uso. Es la única masa seca que desarrolla levemente el gluten, ya que contiene agua; por lo tanto, tiende a recogerse dentro del horno. Para evitar esto, debemos uslear en todas las direcciones, ya que la proteína la hace elástica

NOMBRE	CARACTERÍSTICA	DESCRIPCIÓN
Masa mürbe	1:2:3	Se llama 1:2:3 porque, tomando el gramaje del azúcar flor, multiplicamos por la proporción y obtenemos el gramaje del resto de los ingredientes. Ej: 50 gr x 1 = 50 gr azúcar flor 50 gr x 2 = 100 gr materia grasa 50 gr x 3 = 150 gr harina

NOMBRE	CARACTERÍSTICA	DESCRIPCIÓN
Masa sucréé	Azúcar granulada	Es un derivado de la masa mürbe, pero mucho más frágil, ya que se compone de azúcar granulada. Al hornear, se obtiene un producto tostado y manchado, ya que el azúcar tiende a disolverse con el calor y toma un color caramelo; hay que sacarla tibia del molde para evitar que se pegue.

NOMBRE	CARACTERÍSTICA	DESCRIPCIÓN
Masa sablée	Mantequilla	Es una masa arenosa, derivada de la masa 1:2:3. Su característica principal es la utilización de mantequilla. Ya que el punto de fusión de ésta es de 28° C, la masa será muy suave y frágil, porque la temperatura de nuestras manos es de 32° C. Pese a las dificultades para trabajarla, se obtiene un producto que, al consumirlo, se deshace en la boca.

NOMBRE	CARACTERÍSTICA	DESCRIPCIÓN
Masas adicionadas	Vainilla, nuez, almendra, etc.	A partir de la base de las masas anteriores, podemos hacer distintas masas, agregándoles otras materias primas (masa linzer = harina de almendras o almendras molidas). Según el tipo de materia prima que ocupemos en las masas base, será el resultado que obtendremos en color, sabor, aroma, texturas o combinaciones de ellas.

Ciencias Culinarias, (2011). Masas Secas. [online] Recuperado de <http://cienciasculinarias.blogspot.cl/2011/11/masas-secas.html>

Cremas y masas

Masas friables

Estas masas se caracterizan por su gran friabilidad y una ausencia de cuerpo. La friabilidad se obtiene con dos métodos:

Trabajando la harina con la materia grasa hasta obtener textura de arena, se agrega el elemento líquido al último. Ejemplo: masa brisé.

Emulsionando la materia grasa con el azúcar y los elementos líquidos. La harina se incorpora al último. Ejemplo: masa azucarada.

Masa de hojaldre

La técnica de la masa hojaldre consiste en intercalar, por pliegues sucesivos, capas de masa (detrempe) y capas de materia grasa. Durante la cocción, el agua de la detrempe se transforma en vapor. Cada capa de masa, impermeabilizada por la materia grasa derretida, retendrá este vapor, empujará, despegará y levantará cada hojita de la masa, provocando la subida en acordeón que caracteriza esta masa. La masa hojaldre se puede usar tanto en salado como en piezas dulces.

Masa choux

Es una masa con una gran diversidad de utilización, tanto salada como dulce. Se puede emplear sola o mezclada con otros ingredientes. Durante la cocción, bajo la influencia del calor, el agua de la masa se va a transformar en vapor. Al mismo tiempo, los huevos mezclados con la masa empiezan a coagular, formando progresivamente una capa externa impermeable que va a retener el vapor.

Este vapor, buscando escaparse, empuja y provoca el inflamamiento de la masa, que sigue coagulando y queda firme, manteniendo la masa desarrollada y dando su aspecto definitivo a la masa choux. Temperatura de cocción: de 220° a 240° C, terminando la cocción a una temperatura más baja (180°) para secar las piezas.

Masas fermentadas

Esas masas se caracterizan por una gran elasticidad y por una textura alveolada. Se pueden trabajar en directo o con leudo, subiendo el peso de la levadura a 30 gramos para un trabajo en directo. Temperatura de cocción:

- Brioche: 180° a 200° C
- Croissant: 220° a 230° C, terminar la cocción a 200° C
- Dulce: 180° a 200° C

Cremas

La preparación de las cremas es particularmente delicada, la riqueza de sus composiciones hace que sean vulnerables a diversas alteraciones, químicas y bacteriológicas, susceptibles de modificar profundamente, a veces peligrosamente, sus cualidades gustativas e higiénicas.

Importante:

- Utilizar utensilios perfectamente limpios y desgrasados.
- Cuidar particularmente las condiciones de higiene.
- Utilizar de preferencia material de acero inoxidable.
- Utilizar ingredientes frescos y de buena calidad.

Crema pastelera

Temperatura de cocción: 85° C

Para evitar la formación de una costra, al enfriarse la crema, poner una fina capa de materia grasa o azúcar flor, cuando está todavía caliente. Es recomendable usar la crema el día de su preparación.

Es más seguro utilizar los restos de crema al día siguiente, en productos que necesitan una cocción (Ej. caracoles, trenzas, tartaletas, etc.).

Compuesta de leche, yemas, azúcar, maicena y vainilla, su color es amarillo suave dado por las yemas de la receta; su cantidad es variable, su textura es cremosa, suave y agradable. Esta receta pertenece a la clasificación de cremas ligadas, porque la maicena forma geles, lo que le dará textura producto de una cocción relativamente rápida.

Crema chantilly

Utilizar cremas líquidas con contenido de materia grasa de 35 a 41%. A mayor porcentaje de materia grasa, más firme quedará la crema. Debe estar a una temperatura igual o inferior a 6° C.

El recipiente en el cual se va a montar la crema también debe estar bien frío y seco. Es una crema de conservación corta, a utilizar en las 24 horas de su elaboración.

Crema de mantequilla

El método más utilizado es la crema al azúcar cocido. Existen otros métodos de elaboración de esta crema, como a la inglesa, a base de crema inglesa a la cual se incorpora la mantequilla cuando esté casi fría; en otro se utiliza merengue italiano o suizo como base y se agrega la mantequilla. Otra se elabora a base de crema pastelera (crema alemana).

Crema inglesa

Esta preparación muy untuosa, realizada a base de una mezcla de yemas, azúcar y leche, se obtiene por coagulación controlada de las yemas. La "cocción" es la parte delicada del trabajo, se cuece a la "nappe" (80° a 83° C, temperatura en la cual las yemas empiezan a cuajar) al baño maría.

Nappe, en francés, quiere decir mantel: la crema debe cubrir, como un mantel, la cuchara de madera utilizada para la cocción. Si se cuece demasiado, la crema se corta.

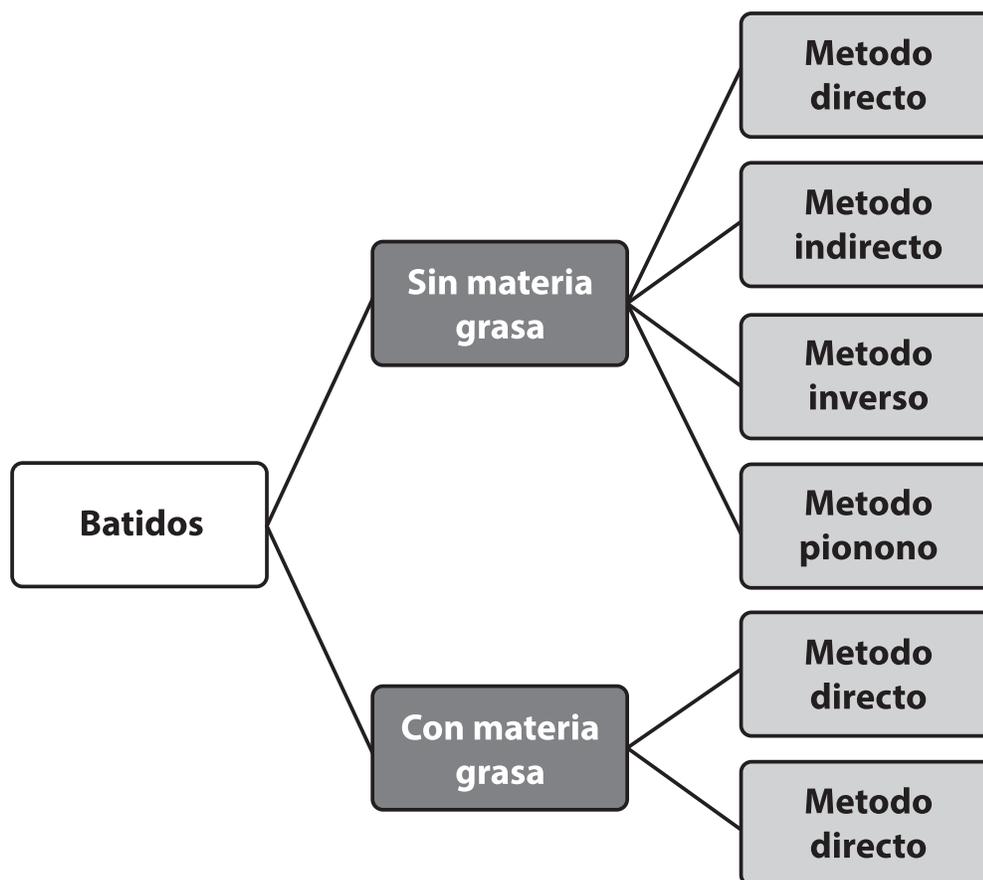
Se debe enfriar la crema lo más rápido posible, utilizando un baño maría frío. Para una crema con caramelo, reducir la cantidad de azúcar de la receta. Es una crema de conservación corta.

HOJA DE APUNTE PROFESOR:

Anexo 21.1

Batidos

Es un conjunto de masas que se caracterizan por ser esponjosas; están compuestas principalmente por huevos, azúcar, harina bizcochera y, en algunos casos, materia grasa. Es un producto liviano, húmedo y en algunas ocasiones flexible, según el tipo de preparación.



Sponge cake es su nombre en inglés, *bizcocho* en español y *genoise* en francés. El batido sin materia grasa parte de la base de los huevos, a los que se agregaa igual cantidad de azúcar granulada y de harina, en proporción que puede variar dependiendo del uso que se quiere dar al bizcocho:

- Bizcocho pesado _____ 45 a 50 gr
- Bizcocho mediano _____ 30 a 35 gr
- Bizcocho liviano _____ 20 a 25 gr

Tipos de métodos batidos sin materia grasa

El método directo o caliente o todo junto es aquel que junta los huevos enteros con el azúcar granulada, los cuales se baten a baño maría hasta que se disuelvan por completo los cristales de azúcar. Luego se deben seguir batiendo fuera del calor hasta que se enfríen por completo. Después se incorporan en forma envolvente todos los productos secos (harina, cacao, maicena, etc.), los que deben ir siempre cernidos para evitar la formación de grumos en el batido y que éstos puedan ir rompiendo las burbujas de aire que se formaron mediante el batido.

El método indirecto o separado se realiza separando las claras de las yemas, batiendo éstas últimas a punto rubans (que significa batir yemas con azúcar hasta que queden casi blancas) con $\frac{1}{4}$ parte del azúcar. Esto deberá ser siempre lo primero que se debe batir, ya que son las más firmes y pueden quedar en espera sin que se perjudique demasiado la retención de aire, que de todas formas es muy reducido. Posteriormente se baten las claras con una pizca de sal a punto de nieve, luego se agregará el azúcar restante en forma de lluvia. Estos dos batidos se unen con cuidado en forma envolvente y, para perder la menor cantidad de volumen o aire posible, al mismo tiempo se irán incorporando los productos secos cernidos en forma envolvente.

Método inverso: consiste en batir las claras a nieve, incorporar de a poco el 100% del azúcar e incorporar en forma envolvente las yemas sin batir junto con los ingredientes secos.

Método pionono: consiste en batir los huevos a espumosos con azúcar flor e incorporar los ingredientes secos en forma envolvente.

Tipos de métodos batidos con materia grasa

Método directo: consiste en cremar la materia grasa (mantequilla o margarina, la que anteriormente deberá haber sido ablandada lo suficiente para poder incorporar aire) junto con el azúcar, agregar los huevos de a poco, y posteriormente los ingredientes secos. Éste proceso se hará con la lira o paleta, ya que la base de estos batidos es la materia grasa sólida; por lo tanto, si utilizamos el globo, podemos romper sus aspas por el peso de del batido.

Método indirecto: este método se utiliza para conseguir una mezcla suave, más aireada, obteniendo un producto final más esponjoso. Se puede preparar de varias formas:

Método 1: cremar la materia grasa, agregar las yemas de a poco, incorporar claras batidas a nieve con el azúcar y finalmente agregar ingredientes secos en forma envolvente.

Método 2: cremar la materia grasa, incorporar huevos batidos a espumosos de a poco, los que previamente habrán sido batidos sobre baño maría para disolver los cristales de azúcar. Los secos se irán agregando de forma alternada junto con el batido de los huevos.

Método 3: cremar la materia grasa, batir yemas con un cuarto del azúcar a rubans, batir claras a punto de nieve con el resto del azúcar, incorporar yemas batidas e incorporar claras batidas, intercalando con ingredientes secos.

- Puntos de azúcar:
 - Hilo: 110-113°C
 - Bola blanda: 113-117°C
 - Bola media: 117-121°C
 - Bola dura: 121-130°C
 - Caramelo rubio: 135-150°C
 - Caramelo oscuro: 150-160°C
-

Tipos de merengue

Merengue francés: Se prepara en frío, batiendo las claras a nieve e incorporando el azúcar en dos o tres veces, en forma de lluvia, sin dejar de batir hasta obtener una espuma consistente. Si se va a destinar a hornear, en discos o planchas, se recomienda que el 50% del azúcar se agregue durante el batido y el resto después, en forma envolvente. Las piezas, más que cocinarse, se secan en el horno a una temperatura de entre 80 y 100°C.

Merengue suizo: La mezcla de claras y azúcar se calienta sobre baño maría a 45°C y luego se bate enérgicamente hasta obtener una espuma firme y satinada. Este merengue se destaca por su brillo sedoso y, con el agregado de unas gotas de jugo de limón o ácido acético, se vuelve más blanco. Sirve para elaborar mousse, decorar tortas, confeccionar piezas pequeñas que, una vez secadas en el horno, resultan más resistentes que las de merengue francés.

Merengue italiano: Es el único merengue que se cocina durante su elaboración y resulta bromatológicamente apto para consumir sin otra cocción. Se obtiene batiendo las claras a nieve y agregándoles un almíbar a 117-125°C que esteriliza y coagula las claras. De características blanco muy brillante y sedoso, se usa principalmente para decorar con manga, cubrir tortas, aligerar cremas (chiboust, mousses, etc.) y cubrir tartas que luego se gratinan. Las claras no deben sobre batirse hasta el punto en que la espuma pierde su brillo, ya que las proteínas se desnaturalizan. Ese comportamiento, similar a la coagulación, impide que las celdas de aire acepten el agregado de otros ingredientes y el merengue se baja. El agregado de azúcar disminuye el riesgo de sobreatado y las espumas se tornan más estables con cada porción de azúcar que se incorpora, siempre que esta cantidad sea la que se indica en la receta.

Tipos de coberturas

Todas las cubiertas de chocolate que se utilizan en pastelería deben contener un mínimo de 60% de materia grasa, lo que les otorga mayor fluidez, respondiendo así a las exigencias de las elaboraciones que la emplea como materia prima. Se debe aclarar que las coberturas deben su nombre al ingrediente principal que contienen:

- Bitter: cacao amargo
- Blanca: leche en polvo
- De leche: leche en polvo + cacao en polvo

Todas contienen azúcares, especias, lecitinas (ayudan al brillo y a la crocancia del chocolate) y colorantes; además, existen tres tipos de cobertura que se usan en pastelería, diferenciadas por la materia grasa en su composición:

- Cobertura de chocolate: toda la materia grasa que la compone es manteca de cacao, es la de mejor calidad, existe en blanco, leche y amargo. Todas requieren un proceso de templado para darles crocancia y brillo.
- Coberturas sucedáneas: están elaboradas con mezclas, a porcentajes variables, de manteca de cacao y mantecas vegetales, de las cuales las más usadas son las de coco y maní. No requieren proceso de templado, por lo que no se necesita ni instrumentos mantenedores ni demasiada maestría en el arte del chocolate. Se encuentra también en los tres colores.
- Coberturas: toda su materia grasa corresponde a grasas vegetales, por lo que su brillo y crocancia es escasa. Al degustar, y debido a punto de fusión de estas materias grasas, tienden a pegarse en el paladar sin fundirse. También existen los tres colores de cobertura. Luego de esta pequeña clasificación, las dividimos en:
 1. Cobertura sucedánea: contiene manteca vegetal que ayuda a su solidificación rápidamente. Por ejemplo: Helachoc, Pastry choc (Ambrosoli).
 2. Cobertura sucedánea mixta: contiene manteca vegetal + manteca de cacao, esta también solidifica. Algunas marcas son: Carat (puratos), Molder-choc, Blanc-choc, Lactry-choc. (Ambrosoli).
 3. Cobertura de chocolate: Contiene manteca de cacao. Por ejemplo: Belcolade (puratos), milk-choc, extra-choc (Ambrosoli).

Universidad Tecnológica de Chile INACAP(2015). Manual Técnicas Básicas de Pastelería, Chile.

Sesión N° 22

Anexo 22.1

El mapa que muestra el origen de los alimentos que comemos

"Este mapa muestra el origen de más de 150 cultivos clave para la alimentación de distintas regiones. Es el resultado de un trabajo publicado en la revista Proceedings of the Royal Society, que indica que muchos de los vegetales y frutas utilizados en platos tradicionales regionales, en realidad, provienen de otras partes del mundo. La investigación fue realizada por un equipo internacional de científicos, coordinado por el Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT), con base en Colombia.

Los expertos evaluaron la dieta y la producción de cultivos de 177 países que representan el 98% de la población mundial".

BBC Mundo, (2016). El mapa que muestra el origen de los alimentos que comemos. [online]
 Recuperado de <http://www.bbc.com/mundo/noticias-36479831>



Hoja de actividad - Anexo 22.2

Cuadro Resumen Alimentos

HOJA DE APUNTES ESTUDIANTE

Anexo 22.1

Los alimentos transgénicos

Con la ingeniería genética, en lugar de mezclar genes al azar, tomamos el gen que nos interesa y lo introducimos en el organismo deseado. Si en el diseño de un alimento se emplea esta nueva tecnología, se generan los llamados alimentos transgénicos. En la actualidad, estos productos se comercializan en todo el mundo, la gran mayoría de ellos en Estados Unidos, Australia, Canadá y Japón.

La diferencia entre un alimento transgénico y otro convencional es mínima. En principio, sólo la técnica genética utilizada en su diseño, ingeniería genética versus cruce sexual o mutagénesis, pero este hecho tiene importantes consecuencias. En primer lugar, en el diseño de un alimento transgénico prima la direccionalidad frente al azar; en el cruce sexual se juntan genes al azar, mientras que en la ingeniería genética se toma el gen adecuado. En segundo lugar, en el diseño de un alimento transgénico es posible obtener la combinación genética adecuada de forma mucho más rápida. Finalmente, al construir un alimento transgénico, es posible saltar la barrera de especie, gracias a lo cual se puede introducir características de un organismo en otro cercano en la escala filogenética o, como se está viendo, incluso entre especies no emparentadas.

En principio, no es posible cruzar sexualmente un tomate con una patata, pero se pueden expresar genes de tomate en patatas o viceversa. Esta última diferencia tiene claras repercusiones éticas. Por ejemplo, un hipotético vegetal transgénico que porte un gen de un animal puede ser un problema para un vegetariano de dieta estricta.

Tipos de alimentos transgénicos

Existen centenares de alimentos transgénicos desarrollados en laboratorios de compañías privadas u organismos públicos de investigación que pueden ser de origen animal, vegetal o fermentado. Se ha construido plantas transgénicas que resisten el ataque de viroides, virus, bacterias, hongos o insectos. El más conocido es el maíz transgénico, que resiste el ataque del taladro al portar un gen proveniente de la bacteria *Bacillus thuringiensis* y que sintetiza una proteína tóxica. Hay desarrollos mucho más espectaculares. Por ejemplo, patatas transgénicas que inmunizan contra el cólera o diarreas bacterianas, o una variedad de arroz transgénico capaz de producir provitamina A; con él se pretende evitar los problemas de ceguera asociados a dietas basadas en este cereal.

También se ha diseñado alimentos transgénicos animales. Se ha construido carpas y salmones transgénicos que portan múltiples copias del gen de la hormona de crecimiento. El resultado son peces que ganan tamaño mucho más rápido. Sin embargo, las mejores perspectivas de futuro se centran en la expresión de genes que codifican proteínas de alto valor añadido en la glándula mamaria de diferentes mamíferos. Estos animales producen leches enriquecidas en fármacos, como el activador del plasminógeno. Recientemente, se ha descrito la construcción de un mamífero transgénico que expresa una lactasa en su leche y produce leche con un bajo contenido en lactosa. Su consumo puede resultar de interés para enfermos que no toleran este azúcar.

Por último, también en el caso de los alimentos fermentados se ha aplicado técnicas de ingeniería genética. Las bacterias lácticas o las levaduras de uso en el sector agroalimentario han sido modificadas con genes exógenos, dando lugar a quesos en los que se acortan los tiempos de maduración, vinos con un incremento de aroma afrutado o panes en cuya producción se obvia la adición de aditivos con capacidad alergénica.

¿Son un riesgo?

Los alimentos transgénicos se perciben como un riesgo en algunos sectores de la sociedad. ¿Son buenos o malos, un riesgo o un beneficio? Para contestar a esta pregunta, hay que partir de tres supuestos. En primer lugar, debe tenerse en cuenta que el riesgo cero no existe, y menos en alimentación, ya que la población humana no es homogé-

nea; el gluten de trigo es un peligro para los celíacos, pero no para el resto de la población. En segundo lugar, no es posible generalizar y hablar de que todos los alimentos transgénicos son buenos o son malos, ya que hay centenares de ellos y, en tercer y último lugar, no existe un solo riesgo, ya que existen riesgos de tipo sanitarios, medioambientales o económicos. El resumen de lo expuesto es claro: hay que evaluar cada alimento transgénico por sí solo, riesgo por riesgo.

Desde hace años, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) han trabajado sobre este tema, concediendo prioridad a la elaboración de los principios científicos de evaluación. El concepto más importante es el de equivalencia sustancial, que otorga dicha categoría a aquellos alimentos transgénicos cuya composición nutricional y características organolépticas son iguales al convencional del que proviene, con la única excepción del nuevo carácter introducido por ingeniería genética.

Percepción social

Un porcentaje elevado de los desarrollos obtenidos hasta la fecha se han conseguido en los laboratorios de las compañías multinacionales de la agroalimentación. Son las mismas compañías que venden las semillas o los alimentos convencionales. No se ha creado compañías nuevas para vender los alimentos transgénicos. Algunas de ellas dicen que los alimentos transgénicos acabarán con el problema del hambre en el mundo. Pero este problema --se podría hablar del principal problema de alimentación mundial-- ya se puede solucionar repartiendo los excedentes alimentarios. En otras palabras, no es un problema científico, sino político.

Las grandes compañías no trabajan en los desarrollos que afectan a países del Tercer Mundo. Ha sido en laboratorios públicos donde se ha construido variedades de papaya capaces de crecer en suelos ácidos y donde se ha diseñado alimentos que actúan como vacunas, o las variedades de arroz transgénico anteriormente comentadas que, al contener provitamina A y hierro, podrían ser capaces de solventar los problemas de avitaminosis y carencia de este metal en zonas subdesarrolladas, donde este cereal es la base de la dieta.

Todo esto demuestra que centrar el debate de los alimentos transgénicos en una campaña contra las multinacionales es, cuanto menos, una ingenuidad con un cierto grado de perversión.

Trazabilidad y etiquetado

Como respuesta a la inquietud y las reticencias mostradas por algunos ciudadanos, Europa ha desarrollado una estricta legislación que avala la seguridad de los alimentos que pudieran contener productos obtenidos con variedades transgénicas. Así, el reglamento (CE) Nº1830/2003 del 22 de septiembre de 2003, relativo a la trazabilidad y al etiquetado de organismos modificados genéticamente y a la trazabilidad de los alimentos y piensos producidos a partir de éstos, establece que todos los alimentos y piensos que proceden de organismos modificados genéticamente (OMG) deberán indicarlo en su etiqueta. También hay que etiquetar los aditivos alimentarios elaborados a partir de microorganismos modificados genéticamente y los piensos deberán especificar si contienen o proceden de OMG. Sin embargo, productos de segunda o tercera generación como la leche de vacas alimentadas con piensos transgénicos o el cuajo modificado genéticamente para elaborar quesos no tendrán etiquetas que lo especifiquen, ni aquellos que contengan porcentajes inferiores los establecidos por la ley.

Vidal, D. (2009). Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (csic). Eroski Consumer. [online]
Recuperado de <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2001/08/14/350.php>

Las tendencias que impulsan a los orgánicos en Chile

Hace casi diez años, al buscar alimentos más saludables para sus tres hijos pequeños, la técnico-agrícola Leslie Vergara decidió dejar su trabajo como compradora de frutas en una exportadora y transformarse en agricultora orgánica en San Felipe.

Recuerda que se impresionó al ver cómo un productor aplicaba agroquímicos a unos tomates que estaban a punto de ser cosechados y, como vivía en el campo, en cinco mil metros cuadrados comenzó a producir distintas verduras y a vender sus excedentes en la salida del colegio de sus hijos. El éxito fue tanto que comenzó a crecer y vender en ferias especializadas de Santiago. La superficie pasó a 1,5 hectáreas, luego a dos y hoy ya tiene seis hectáreas de hortalizas y frutales, que no solo vende en ferias y a productores que reparten canastas a domicilio, sino también a través de Canasta Viva, el sitio web que creó para comercializar directamente con sus clientes.

“En estos años he crecido a una tasa superior al 10% anual y podría crecer más, porque me piden más de lo que soy capaz de producir, pero es un trabajo muy intensivo. De aquí a dos o tres años, pretendo sumar tres hectáreas”, comenta Leslie Vergara, quien participa de la Sociedad de Agricultores Orgánicos del Valle del Aconcagua, una de las ocho autorizadas en el país para la certificación participativa de los productores orgánicos.

El crecimiento que ha experimentado esta productora no es un caso aislado. Si bien no existen datos oficiales de la evolución del consumo de productos orgánicos en Chile o de cuántos locales los venden, desde el SAG --encargado de regular y fiscalizar al rubro-- afirman que, en los últimos cinco años, a lo menos se han duplicado los puntos de venta en el país.

“Cada vez hay más lugares donde se ofrece productos orgánicos nacionales e importados, y en más regiones. Nosotros tenemos actividades de fiscalización de comercio de estos productos en las 15 regiones y también vemos que las importaciones se han incrementado, por el trabajo que realizamos en puertos y aeropuertos”, detalla el jefe del Subdepartamento de Agricultura Orgánica del SAG, Claudio Cárdenas.

El crecimiento de la superficie nacional certificada como orgánica, que aumentó 30% entre 2015 y 2016 y llega a 131.973 hectáreas, más el alza de 60% en las importaciones de alimentos orgánicos entre 2014 y el año pasado --que pasan de US\$ 9,9 millones a casi US\$ 16 millones, considerando productos frescos, congelados, secos, procesados y vinos-- concuerdan con las impresiones del SAG y de los productores, y confirman que la demanda por este tipo de productos va al alza, en línea con la tendencia mundial.

Maqui, la estrella

Instalados en Chiloé con una agencia de viajes, el estadounidense Britt Lewis y la peruana Sandra Echegaray decidieron emprender con el procesamiento del maqui, luego de ver en su familia los efectos positivos que les había traído consumirlo a diario. Hace cinco años comenzaron a producir maqui liofilizado en polvo, al que han sumado cápsulas, miel y barras de cereal con ese producto, murta y rosa mosqueta, que exportan a Estados Unidos y Asia, y que tienen certificado como orgánico desde el campo hasta el resultado final.

“Fuimos los primeros en certificar el maqui en Chile y lo hicimos porque en otros países es menos posible que consuman un producto nuevo de un país que no conocen mucho, pero sí lo harán si viene con un sello que les dé confianza como el de orgánico, que también es parte de cómo vivimos nosotros”, dice Britt Lewis poco antes de partir a Corea, que desde hace un par de años se ha convertido en el principal destino para el maqui orgánico chileno.

De hecho, ese interés de los asiáticos por este berry sería uno de los elementos que explican por qué el año pasado creció tanto la superficie de recolección silvestre certificada como orgánica: aumentó 43% solo entre 2015 y 2016, llegando a 116.136 hectáreas.

“Sin duda, es el producto que ha impulsado el crecimiento de la recolección silvestre orgánica en Chile, junto con otros productos como la murta y el calafate, que están en una etapa de crecimiento incipiente. Y es porque ha encontrado distintas alternativas de comercialización, con procesos y subproductos, y porque está abriendo muchos mercados”, asegura Cristián Carranza, gerente de operaciones de la certificadora Ecocert, una de las cuatro autorizadas por el SAG para la certificación orgánica en el país.

En todo caso, la magnitud del aumento --de más de 30 mil hectáreas en un año-- se explica porque, a diferencia de los frutales, en la recolección silvestre se certifican predios completos, en su mayoría bosques que parten de las 150 hectáreas hacia arriba.

“No sería raro que, con diez nuevos productores que se certifiquen, por ejemplo, pases a tener cinco mil nuevas hectáreas en el registro”, dice Cristián Carranza.

Junto con el alza de la superficie certificada, Britt Lewis considera que hay un mayor interés a nivel nacional por el maqui, ya que, si hace cuatro años exportaban el 80% de la producción, la cifra se invirtió y hoy ese porcentaje es lo que venden dentro de Chile.

“Es muy bueno que haya un despertar del interés por estos productos en el país, porque son buenos para la salud y porque el maqui es el primer fruto chileno que logra despertar a los empresarios en que vale la pena mirar lo que tenemos y no solo lo de afuera, lo que debería ir de la mano con la conservación de la naturaleza”, plantea.

Crece las ventas

Al decidirse a crear su empresa para procesar maqui, en 2010, Britt Lewis comenta que hizo un estudio para conocer los lugares de distribución de productos orgánicos en Chile, y encontró 40 locales en todo el país. Sin embargo, estima que hoy hay alrededor de 800 puntos de venta, lo que podría asociarse a una mayor demanda.

Aunque no existe una cadena de supermercados comparable con la estadounidense Whole Foods Market, los orgánicos sí van al alza en el retail nacional, donde de manera creciente les destinan más metros de espacio en las góndolas, tanto para los productos frescos como para procesados, como azúcar, café y harina, entre otros.

Desde Jumbo aseguran que una de las razones del aumento es la mayor oferta de frutas y verduras de esta categoría, a la que este año sumaron frutos secos, y afirman que es una tendencia que se da tanto en Santiago como en regiones. “El interés por consumir este tipo de productos ha llevado a crecimientos en ventas por sobre los dos dígitos en los últimos tres años. Las tendencias de alimentación saludable y la mayor conciencia del consumidor sobre los productos libres de químicos se han traducido en un incremento del número de clientes en los últimos años”, señalan.

Si bien coinciden en que la tendencia es consumir productos más saludables, en Tottus plantean que el alza de la venta de orgánicos ha sido más lenta que lo esperado.

“La venta de estos productos representa menos del 1% del total comercializado, es una categoría recientemente en desarrollo, pero que en los últimos meses ha alcanzado una mayor relevancia. A pesar de que su crecimiento ha sido más lento que en otros países, la tendencia gira hacia la búsqueda de alimentación que promueve la sostenibilidad y lo amigable con el medio ambiente”, dice el gerente comercial Food de Tottus, Gabriel Baldini, y añade que la cadena ofrece unos 100 productos orgánicos distintos.

Otra área que crece son las ventas por internet con despacho a todo Chile y en áreas localizadas, como Zoqui.cl, que vende en la V Región. Su creador, Christian Zamora, afirma que esa fórmula le permite ahorrar costos y coordinar los pedidos, que recibe entre lunes y miércoles y entrega los viernes, con una oferta que varía cada semana.

“Tenemos tiempos predefinidos para hacer los pedidos y trabajamos con 10 a 15 productores, la mayoría locales, de los cuales el 95% está certificado. Los productos que no lo están, los catalogamos como libres de agroquímicos, para diferenciarlos. Llevamos tres años y el crecimiento ha sido exponencial, porque no hay tanta competencia como en Santiago”, comenta.

Más procesados

Cristián Carranza comenta que, en los 12 años que lleva trabajando en Ecocert –una de las tres certificadoras internacionales autorizadas por el SAG en Chile–, las certificaciones han mantenido un ritmo de crecimiento de 10% anual en número de clientes, con vaivenes en las distintas especies, de acuerdo a cómo se mueven los precios en el exterior cada temporada.

En cuanto a productos, los frutales mayores son los que ganan más terreno. “La niña bonita hoy es la manzana. Todos quieren tener manzanas orgánicas, porque el diferencial de precios con la convencional es muy interesante”, afirma Carranza.

Explica que los berries son los que menos crecen, ya que pasó el boom de los arándanos y las frambuesas, y ya no tienen los mismos incentivos de precios, algo que confirman los datos de Odepa.

El SAG todavía no ha consolidado las cifras de certificaciones de este año, pero Claudio Cárdenas afirma que podría verse una recuperación en los berries, debido a la superficie de arándanos que concluyó el período de transición de convencional a orgánico y se está certificando en el sur, aprovechando que están libres de los requisitos de fumigación que se exigen a los blueberries de la zona central para ingresar a Estados Unidos.

Sin embargo, lo que más les llama la atención de los últimos años es el creciente interés por certificar procesos orgánicos, lo que estaría dando un nuevo espacio y mayor valor a la producción de frutas que no califican para la exportación, y que se habría gatillado con el terremoto de 2010.

“Muchos productos orgánicos no pudieron exportarse ese año, porque hubo falta de materiales y fruta golpeada, y varios productores tenían las frutas en cámaras de frío, sin saber qué hacer. Tuvieron que buscar una alternativa viable y eso fue procesarla. Así, Chile encontró otro destino para sus productos orgánicos”, asegura Cristián Carranza, y añade que en Ecocert notaron un alza en la certificación de plantas de proceso para jugos, pulpa, liofilizados y puré.

Pese a este despertar, aclara que aún se destina el mismo volumen de fruta a la exportación, entre 75% a 85% del volumen, pero la diferencia es que el descarte antes se iba a la feria como fruta convencional y hoy eso ya no ocurre, porque se va a las plantas de proceso.

Unión de los pequeños

Hace casi diez años, cuando Paula Casanova impulsó la formación del Mercado Orgánico --la primera feria orgánica de Chile, que ha funcionado semanalmente desde 2008 hasta ahora en Vitacura--, el principal objetivo era agrupar a los agricultores para que comercializaran directamente sus productos orgánicos.

Los primeros años estuvieron centrados en educar a los consumidores y difundir información sobre alimentación saludable, lo que les ayudó a crecer.

A fines del año pasado llegaron incluso a dar otro paso y crear Cocina Planeta, un restaurante en el que se utilizan las frutas y verduras que los agricultores no alcanzan a vender en la feria.

“Los productores fueron aumentando su capacidad, siendo capaces de hacer un mix de productos. Al inicio estaba el rey del zapallo o de la lechuga, pero empezó a cambiar el sistema de producción”, comenta Paula Casanova sobre uno de los principales cambios observados en Mercado Orgánico.

Uno de los requisitos para participar es estar certificado por el SAG, para asegurar que los productos sean realmente orgánicos, algo que en algunos casos representa un costo alto para los productores, sobre todo para los más pequeños.

Considerando eso, en 2015 la normativa nacional se modificó, incluyendo la posibilidad de que las organizaciones de pequeños agricultores puedan certificarse como orgánicos para vender en el mercado interno, lo que se conoce como certificación de primera parte y que cumple con la norma oficial chilena, pero que es una fórmula alternativa a la general, ya que no contratan los servicios de las empresas certificadoras.

Ya existen ocho organizaciones de este tipo, que representan a unos 80 productores y mil hectáreas --no consideradas en el sistema de registro del SAG-- y en un año más deberían sumarse cuatro, en Cañete, Talca, Pirque y Colchane.

“Sus productos se certifican por la norma chilena, es una sola norma la que todos cumplen y está la garantía del Estado, porque aplicamos la misma fiscalización, pero para exportar tienen que cumplir con las normas de cada país de destino”, explica Claudio Cárdenas. Aclara que el reciente acuerdo de homologación con la Unión Europea no incluye a estas organizaciones, ya que los europeos no tienen esa metodología y no reconocen sistemas alternativos de certificación de otros países.

Para abrirlos a explorar nuevos mercados, las autoridades sanitarias están negociando un acuerdo de entendimiento con Brasil, que tiene este mismo tipo de asociaciones de productores orgánicos, para que ambos países puedan importar y exportar.

Artículo publicado en Revista del Campo del 2 de octubre de 2017

Díaz, P. (2017). Las tendencias que impulsan a los orgánicos en Chile. El Mercurio, Campo. [online] Recuperado de <http://www.elmercurio.com/campo/noticias/noticias/2017/10/04/las-tendencias-que-impulsan-a-los-organicos-en-chile.aspx>

HOJA DE APUNTE PROFESOR:

Anexo 22.1

Alimentación humana

Los alimentos pueden clasificarse de muy diversas maneras. Así, en viejos libros de cocina de la Edad Media se lee una serie de recomendaciones dietéticas, basadas en la suposición de que la salud dependía en gran parte de la utilización adecuada de los alimentos. Se consideraban divididos en dos grandes grupos, "calientes" y "fríos", clasificación, en cierto modo, semejante a los principios chinos "ying" y "yang".

Se trataba de controlar los efectos del clima, de manera que durante el tiempo frío se debía comer alimentos calientes y en los días calurosos, alimentos fríos. Se suponía que así se controlaban los efectos perjudiciales de los humores, calentando los temperamentos anémicos o melancólicos, y enfriando las disposiciones pletóricas o pasionales.

En tiempos remotos, en cada familia, los padres debían enseñar a los hijos sobre lo que debían comer. Ya en el Viejo Testamento y en el Corán se puede apreciar la existencia de importantes indicaciones sobre instrucciones o recomendaciones dietéticas.

Alimentación y Nutrición, (s/f). Alimentos de los Humanos || Alimentos: clasificación. [online] Recuperado de http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=82

Claudian J. Coordinadores: H Dupien, J-J Cuq, M-I Malewiak, C, Leynaud-Rouaud, A-M Berthier. (1997): Evolución de la alimentación humana. En: La Alimentación Humana. Ed. Bellaterra

Hawthorn, J. (1983). Fundamentos de ciencia de los alimentos. Zaragoza: Acribia

Clasificación de alimentos

Clasificación de alimentos según su origen

- Animal
- Vegetal
- Mineral
- Mixto

Según función nutritiva (energética-plástica-reguladora)

Energética: se obtiene a partir de determinados nutrientes, denominados macronutrientes, principalmente hidratos de carbono, lípidos y proteínas, que se encuentran en distintos alimentos en mayor o menor cantidad.

Plástica: crear, mantener y reparar tejido. Función principal de las proteínas, que se encuentran en los alimentos de origen animal principalmente, como pescado, carne, huevos, leche y sus derivados, y en menor medida en legumbres y frutos secos.

Reguladora: función que cumplen principalmente las vitaminas y los minerales, asociados sobre todo con las frutas y verduras.

Según composición y en función del nutriente predominante

Glucídicos: predomina los hidratos de carbono: cereales, derivados de los cereales, pan, pastas, tubérculos, leguminosas, almidones y productos derivados del almidón, productos de pastelería, bollería y azúcar.

Proteicos: carnes, pescados, huevos, leche.

Lipídicos: Aceites, margarina, mantequilla, crema, tocino, la mayoría de los embutidos.

Clasificación de alimentos según vida útil

Perecibles o perecederos: son todos aquellos alimentos que se deterioran o pierden sus características fisicoquímicas antes de las 48 horas.

Semiperecibles: son aquellos que tienen una vida útil mayor a 48 horas y menor a 3 meses.

No perecibles: son todos aquellos alimentos que tiene una vida útil mayor a 3 meses, inclusive un año o más. Suele colocarse en este grupo alimentos con tratamiento tecnológico, como la harina; a estos productos alimenticios se les debe denominar productos alimenticios de larga vida, como leche larga vida.

Según gamas de alimentos:

Atendiendo a este criterio, se ha llegado a establecer las llamadas gamas de alimentos que obedecen a tipos de tecnologías que han supuesto un verdadero hito a nivel industrial.

Se ha definido en este sentido 5 gamas de alimentos:

1. Primera gama: Alimentos frescos. Se trata de alimentos que no han sufrido ningún tipo de procesado industrial, salvo en su caso la limpieza, clasificación o envasado.
 2. Segunda gama: Alimentos enlatados. Su preparación se basa en la aplicación de un tratamiento térmico de esterilización en autoclave al alimento que ha sido previamente envasado y el envase, a su vez, cerrado herméticamente.
 3. Tercera gama: Alimentos congelados.
 4. Cuarta gama: Alimentos envasados en condiciones de vacío y en atmósferas modificadas (MAP).
 5. Quinta gama: Alimentos sometidos a cocción y envasados a vacío o en atmósferas modificadas. Son productos cocinados y listos para ser servidos o productos precocinados que, tras rápida regeneración, pueden ser servidos en menos de 30 minutos.
-

Clasificación de alimentos según pirámide alimenticia

Grupo 1	Leche y sus derivados, queso, yogurt. Ricos en proteínas y calcio.
Grupo 2	Carnes, huevos, pescados. Ricos en proteínas, en hierro y algunas vitaminas.
Grupo 3	Papas, legumbres y frutos secos. Ricos en carbohidratos.
Grupo 4	Verduras y hortalizas. Ricos en vitaminas, minerales y fibra.
Grupo 5	Frutas. Ricas en vitaminas, minerales y fibra.
Grupo 6	Pan, pastas, cereales y azúcar.
Grupo 7	Grasas y aceites.

Alimentos. Clasificación según colores

Esta clasificación de los alimentos tiene en cuenta su interés nutritivo, expresado por un color, tal como se indica a continuación.

- Grupo uno: Color azul
Leche, derivados de leche fresca o fermentada, quesos.
Aportan proteínas animales, calcio, fósforo y vitaminas del grupo B.
- Grupo dos: Color rojo
Carne, pescados, huevos.
Aportan proteínas animales, minerales y vitaminas del grupo B.
- Grupo tres: Color amarillo
Grasas animales, vegetales y mixtas.
Aportan lípidos y vitaminas liposolubles A, D, E.
- Grupo cuatro: Color marrón
Cereales y derivados, azúcares.
Aportan glúcidos, proteínas vegetales y vitaminas del grupo B.
- Grupo cinco: Color verde
Verduras y frutas.
Aportan glúcidos, minerales, vitaminas C, del grupo B, provitamina A y celulosa.
- Grupo seis: Color violeta
Agua, zumos de frutas, bebidas aromáticas, bebidas alcohólicas.
La composición es muy variable.

Porción de alimento: Es una parte separada de otra mayor, y se puede entender como la cantidad que, comiendo o bebiendo un número determinado de porciones de una vianda diariamente, le permitiría a una persona satisfacer las necesidades nutricionales aportadas por dicho alimento. Con este concepto, pueden considerarse porciones de otros alimentos o "porciones intercambiables" aquellas que, al ser equivalentes, pueden ser sustituidas entre sí.

El concepto de porción de alimento que surgió hace unos años en el tratamiento dietético de los diabéticos, se ha comprobado que también es útil a la hora de considerar las cantidades de los alimentos de una dieta normal. Habitualmente, se utiliza utensilios y apreciaciones caseras para su medición, lo que facilita su comprensión.

Alimentación y Nutrición, (s/f). Alimentos de los Humanos || Alimentos: clasificación. [online]
Recuperado de http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=82

Universidad Tecnológica de Chile INACAP (2015). Manual conservación de los alimentos. Santiago.

Sesión N° 23

Anexo 23.1

Alérgenos

"Con el fin de proteger la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información sobre los alimentos que consumen, se crea la nueva ley de alérgenos mediante el Reglamento Europeo 1169/2011, que obliga a todas las empresas operadoras de colectividades a informar de los alérgenos que contengan sus platos".

"Están obligados a cumplir la normativa las colectividades: restaurantes, bares, empresas de suministro de comida preparada, hoteles, comedores públicos y máquinas expendedoras. También se incluye los vehículos o puestos fijos o móviles".

AECOSAN, (2017). Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España. [onlien] Recuperado de http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/futura_legislacion.htm

LOS 14 ALÉRGENOS

Que debes informar
Con la nueva ley



HOJA DE APUNTES ESTUDIANTE

Anexo 23.1

Los 14 alérgenos

Hay 14 alérgenos que deben declararse (en Europa), cuando se utilizan como ingredientes. La siguiente lista incluye estos alérgenos y algunos ejemplos de alimentos en los que se pueden encontrar:

1. Cereales que contienen gluten: Incluye el trigo (también el trigo espelta y el trigo khorasan), el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas y productos derivados. Se pueden encontrar en alimentos elaborados con harina, masas, panes, tartas, levadura para hornear, cuscus, bulgur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados, etc. Debe declararse el cereal. Es voluntario indicar la presencia de gluten junto al nombre del cereal.
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos: Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc. Además se pueden encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.
3. Huevos y productos a base de huevo: Además de en el huevo y derivados (productos a base de huevo), se pueden encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, postres, alimentos rebozados, salsas, aliños para ensaladas, alimentos decorados con huevo, etc.
4. Pescado y productos a base de pescado: Además de en el pescado y derivados (productos a base de pescado), se pueden encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas, etc.
5. Cacahuetses y productos a base de cacahuetses: Además de en las semillas, pasta y aceites, se pueden encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas, etc.
6. Soja y productos a base de soja: Además de en las semillas (habas), pastas, aceites y harinas, se pueden encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsas, productos para vegetarianos, etc.
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa): Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures, etc., se pueden encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas, fiambres, postres, helados, etc.
8. Frutos de cáscara y productos derivados: Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia. Se pueden encontrar en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites, etc. Se debe indicar el nombre del fruto de cáscara presente en el alimento, no siendo necesario utilizar el nombre en latín de cada uno de ellos.
9. Apio y productos derivados. Incluye los tallos, hojas, semillas y raíces: Además se pueden encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas, etc.
10. Mostaza y productos derivados: Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se pueden encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsas, sopas, etc.
11. Granos de sésamo y productos a base de grano de sésamo: Además de en las semillas (granos), pastas (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se pueden encontrar en panes, colines, grisines, humus, etc.
12. Dióxido de azufre y sulfitos: Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vino, cerveza etc.
13. Altramuces y productos a base de altramuces: Además de en las semillas y harinas, se puede encontrar en algunos tipos de pan, pasteles, etc.

14. Moluscos y productos a base de moluscos: Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, pulpo, calamar, etc. Además se pueden encontrar en cremas, salsas, platos preparados, etc.

Rollán, A., Ortega, M., Palma, A. (2015). Guía de aplicación de las exigencias de información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador y de los envasados por los titulares del comercio al por menor. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [online] Gobierno de España. Recuperado de http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/guia_aplicacion_informacion.pdf.

HOJA DE APUNTE PROFESOR:

Anexo 23.1

Las dietas

Se han realizado numerosos estudios sobre los efectos de la mayoría de los alimentos corrientes en el funcionamiento del organismo, y gracias a ellos aumenta en los países desarrollados la difusión de datos sobre la manera más sana de alimentarse. Así, abundan las recomendaciones, ciertamente concretas en muchos casos, de adoptar el consumo de unos productos y descartar el de otros. Sin embargo, a pesar de que se cuenta con más información y de que cada vez es mayor el número de personas que toma conciencia acerca de la alimentación, el proceso de adaptación mental a una nueva forma de considerar cada alimento es lento, por lo cual subsisten ciertos hábitos alimentarios decididamente nocivos para la salud.

Una cocina sana. Definición de dieta.

Con frecuencia se atribuye el hecho de no poder cocinar y consumir comidas sanas a la agitada vida moderna y a que muchas mujeres trabajan fuera de casa, a lo que se añade el bombardeo publicitario de comidas ligeras distribuidas a domicilio. Pero este concepto es rebatible, pues en la actualidad se dispone de ciertos medios --refrigeradores, congeladores, hornos microondas-- y aparatos de cocina --máquinas que pican, cortan, baten y amasan-- que permiten, como nunca, la posibilidad de cocinar varios platos un día a la semana, dividirlos en porciones y congelarlos --cocidos de legumbres, budines de verduras, pasteles de pescado--.

Si a ellos se añade la conveniencia de consumir productos frescos y la creciente desmitificación de que la cocina pertenece sólo a las mujeres, tanto hombres como mujeres pueden elaborar dietas diarias que combinen de forma óptima los nutrientes esenciales para una alimentación sana. Será suficiente proponérselo. Las llamadas "comidas ligeras", como una hamburguesa con patatas fritas, tienen un contenido muy alto de grasas e hidratos de carbono. Según los conocimientos actuales, los conceptos en que debe basarse una dieta sana son: poca cantidad y mucha variedad. Debemos ser conscientes de que existen muchos factores para que una dieta pueda funcionar para el propósito que queremos, ya sea para bajar de peso, para disminuir los triglicéridos en nuestro cuerpo o, en general, para prevenir determinadas enfermedades y paliar sus efectos, etc. Una dieta es el tipo, cantidad y calidad de alimento y bebida que consumimos.

Revista Idea Sana EROSKI, (s/f). Dietas Especiales. [online] Recuperado de http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/15/escuela_1/escuela_1.pdf

Dietas especiales

La dieta es la alimentación ordenada, racional y estudiada que recibe una persona sana o enferma con el fin de contribuir al mantenimiento de la salud. La comida y el agua son los principales aportes externos que nuestro cuerpo recibe junto con el aire que respiramos. Variar inconscientemente su composición, variedad o calidad puede conducir al empeoramiento de la salud. Hay diversas enfermedades o situaciones en las cuales puede ser inconveniente la ingestión de determinados alimentos. Conocer bien estas enfermedades y sus necesidades dietéticas es de vital importancia para mejorar la salud de estos pacientes.

La hipertensión y las enfermedades cardiovasculares en general son enfermedades muy extendidas actualmente. Se relacionan mucho con los hábitos de vida, la sobrealimentación, el tabaco y el estrés. Los hipertensos deben vigilar su colesterol y realizar una dieta baja en sal, ya que ésta produce una mayor retención de líquidos que aumentan aún más la presión sanguínea. También se ha de disminuir la ingesta de alcohol y el consumo de grasas animales, incrementando el consumo de aceites vegetales, especialmente si éstos son ricos en ácidos grasos poliinsaturados. Los alimentos recomendados son las frutas, verduras, pescados, legumbres cereales y carnes magras.

La diabetes es otra enfermedad donde el control de la dieta forma parte de la terapéutica. Los diabéticos tanto del tipo I como del II, sufren muchas variaciones de los niveles de azúcar en sangre. Para conseguir una buena calidad de vida y evitar problemas a largo plazo, como ceguera e insuficiencia renal, es necesario mantener un nivel equilibrado de glucosa en sangre. Su dieta ha de ser pobre en dulces, en bebidas alcohólicas, y en alimentos ricos en grasas saturadas. En el caso de pacientes que necesitan la administración de insulina, el horario de las comidas es muy importante y se debe comer cinco veces al día y menor cantidad.

La enfermedad celíaca requiere también una dieta especial. Esta enfermedad se produce por la intolerancia al gluten, una proteína presente en el trigo, en el centeno, en la avena y en la cebada. Otros cereales como el maíz están exentos de ella. Al ingerir alimentos con gluten, se producen fuertes diarreas y lesión del tejido intestinal, produciéndose una disminución de la absorción de los nutrientes y ocasionando una desnutrición profunda. El tratamiento es exclusivamente dietético y consiste en la eliminación de cualquier presencia de gluten en la alimentación de los afectados. Los alimentos permitidos son todos los naturales exentos de trigo, centeno, avena y cebada, como la fruta, verduras, lácteos, carnes, pescados y legumbres.

En diferentes momentos de la vida, nuestras necesidades dietéticas varían. En el embarazo, los requerimientos son distintos a los de un adulto convencional, al igual que ocurre en la niñez o en la vejez. Hay que ingerir siempre una alimentación adecuada a las necesidades personales y seguir siempre unas pautas adecuadas para mantener un óptimo estado de salud. Las dietas especiales deben ser prescritas por un médico tras el correspondiente diagnóstico. El farmacéutico también puede colaborar, asesorando al paciente sobre cuestiones de dietética y nutrición y colaborando así con el médico para un más satisfactorio cumplimiento terapéutico.

Portalfarma.com, (2017). Dietas especiales. Consejo general de colegios oficiales de farmacéuticos. [online] Recuperado de <http://www.portalfarma.com/Ciudadanos/saludpublica/consejosdesalud/Paginas/dietasespeciales.aspx>

Sesión N° 24

HOJA DE APUNTE ESTUDIANTE:

Anexo 24.1

Tipos de dieta

Según la OMS, salud no es solamente la ausencia de enfermedad, sino el estado de completo bienestar físico, mental y social del individuo. Para facilitar el entendimiento de las dietas, podemos dividirlos en dos grupos:

1. DIETAS TERAPÉUTICAS
 - Obesidad
 - Bajos de peso
 - Anorexia y bulimia
 - Hipertensión arterial
 - Enfermedades cardíacas
 - Enfermedades renales
 - Cáncer
 - Caries
 - Colitis
 - Gastritis
 - Colecistitis
 - Cirrosis
 - Diabetes
 - Hipoglicemia
 - Hiperlipidemias
 - Anemias
 - Intolerancia a los lácteos
 - Alergias

2. DIETAS NO TERAPÉUTICAS
 - Alimentación materna durante el embarazo
 - Alimentación materna durante la lactancia
 - Introducción de nuevos alimentos al bebé
 - Alimentación en el preescolar
 - Alimentación en el escolar
 - Alimentación en el adolescente
 - Alimentación en el adulto joven
 - Alimentación en el adulto mayor
 - Alimentación en el mayor

Modificaciones de dieta

- **Modificaciones de la consistencia:** Se refiere a variaciones de las texturas de los alimentos. De acuerdo a ello, tenemos dietas líquidas, papillas o dietas blandas.
- **Modificaciones de la digestibilidad:** Se refiere a eliminar alimentos que dificulten la digestión o agregar aquellos que la facilitan, para asegurar la biodisponibilidad de nutrientes. De acuerdo a ello, tenemos régimen liviano, normal o sin residuos.
- **Modificación horaria:** Se varía el intervalo de alimentación. Aumentar la frecuencia de comidas representa una alternativa que permite aumentar el consumo de energía y nutrientes. El intervalo de comidas puede aumentar de una a tres horas.
- **Modificación de aporte nutritivo:** Una patología puede producir alteraciones del estado nutricional que hacen necesario suplementar, mantener o restringir el aporte energético y de cada uno de los nutrientes de la dieta.

Regímenes

- **Normal:** puede consumir toda la variedad de alimentos.
- **Hídrico:** constituidos sólo por alimentos líquidos. Se usa en el pre y post operatorio y en estados infecciosos agudos. Por ejemplo: Sólo agua, té puro con o sin azúcar.
- **Líquido:** Están formados por alimentos de consistencia líquida al estado natural o que ha sido obtenido por licuación. Por ejemplo: Sopas a base de carnes magras, postres de jaleas, jugos.
- **Blando:** Constituido por alimentos crudos o cocidos, de fácil disgregación y en cantidades suficientes para cubrir los requerimientos nutricionales y energéticos. Su función es facilitar la ingesta de los alimentos y contribuir al reposo del tracto digestivo.
- **Papilla:** Constituidos por sustancias sólidas y líquido obteniéndose una preparación semilíquida, su función es facilitar la ingesta de alimentos en caso de alguna patología. Por ejemplo: traumatismos bucales.
- **Sin residuos:** Son dietas a las que se les ha eliminado el máximo de fibra alimentaria para mantener el tracto digestivo en reposo, disminuyendo la producción y eliminación de heces.
- **Liviano:** Lo constituyen alimentos de fácil digestibilidad, bajo contenido grasa. Por ejemplo: Carnes blancas cocidas al horno o plancha, galletas de soda, quesillo, leche semidescremada.

Régimen hipocalórico

Consiste en reducir la cantidad de alimentos de cada comida y seleccionar aquellos de menor aporte calórico. Este régimen se usa en pacientes obesos. Se recomienda dietas de 1200 calorías y más; es importante considerar los hábitos alimentarios de los pacientes y, a lo menos, considerar 4 comidas diarias, respetando el horario; se sugiere alimentación cada 4 horas y, en caso necesario, incluir 2 colaciones de bajo contenido calórico.

Dieta vegetariana

Los vegetarianos excluyen de su dieta todos los alimentos de origen animal y carnes de todos los tipos. La desventaja de este tipo de alimentación es que, al eliminar completamente las proteínas de origen animal, pueden generar anemias, amenorreas o desnutrición. Por ello, es aconsejable asociar diferentes familias de alimentos para obtener cantidades y calidades de proteínas de la carne. Por ejemplo: arroz con soya, garbanzos con espinacas, yogurt con miel o cereales con frutos secos. El yogurt es el rey en la dieta vegetariana: rico en vitaminas, proteínas, grasas y calcio, es portador de energía y un poderoso reconstituyente.

Dieta macrobiótica

Se basa principalmente en el consumo de arroz, cereales integrales, frutos secos, legumbres y verduras. A diferencia de la vegetariana, sí permite el consumo de pescado, aunque con moderación. Están prohibidos la carne y los derivados de la leche.

Tiene la ventaja de ser 100% natural, pero no es equilibrada, ya que puede producir carencias de vitaminas y proteínas. El período aconsejado para este tipo de alimentación es de dos meses. No es adecuada para personas que padecen de osteoporosis, déficit de vitaminas y mujeres en edad de la menopausia.

Dieta mediterránea

Considerada por los especialistas como el ejemplo de la dieta a seguir, también está recomendada para adelgazar, bajo supervisión de un médico. La razón es que se trata de una dieta variada y equilibrada de nutrientes. Las principales bases sobre las que se asienta esta dieta son las frutas y todo tipo de verdura y vegetales, los cereales, las pastas y los arroces, el pescado, las legumbres y el aceite de oliva. En cambio, las carnes deben consumirse con moderación, dando preferencia a las carnes blancas y con poca materia grasa.

Se atribuye gran importancia a los métodos de cocción sencillos. Los alimentos pueden ser hervidos, cocidos al horno o a la plancha.

Revista Idea Sana EROSKI, (s/f). Dietas Especiales. Recuperado de http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/15/escuela_1/escuela_1.pdf

Universidad Tecnológica de Chile INACAP (2015). Manual conservación de los alimentos. Santiago.

Parámetros alterados en las dietas terapéuticas

Parámetro Nutricional Alterado	Ejemplo de Dieta
Energía	Hipocalórica - Hipercalórica
Glúcidos	En la diabetes mellitus
Lactosa	En la intolerancia a la lactosa
Lípidos	En las dislipemias, en las biliopatías
Proteínas	En la insuficiencia renal (hipoproteica)
Sodio	Dieta sin sal
Potasio	Dieta con restricción de K (en insuficiencia renal)
Gluten	En la enfermedad celíaca
Volumen de la ingesta	En la gastrectomía (volumen por ingesta pequeño)
Agua	Dieta "seca" en la insuficiencia renal
Ritmo horario	Ingesta cada dos horas en ciertas fases de la úlcera gástrica
Modificación en la consistencia	Dieta líquida, dieta semilíquida, dieta blanda, etc.

Rojas, M. (2013). Tipos de Dietas. [online] Recuperado de <http://nutricionmarcelar Rojasalcoer.blogspot.cl/2013/11/dietas-terapeuticas-basicas.html>

Dietas en reacciones alimentarias adversas

Dieta para la alergia a la leche

La naturaleza hereditaria de la alergia a la leche es conocida desde hace años y se han registrado familias donde ha sido transmitida a través de cuatro generaciones.

Cualquiera de las múltiples proteínas que contiene la leche de vaca pueden ser las responsables de la reacción alérgica; las proteínas del suero (β -lactoglobulina y β -lactoalbúmina) y la caseína son las más implicadas.

El tratamiento térmico de la leche, contrario a lo que se cree, no reduce su alergenicidad, ya que los alérgenos son termoestables. Solo se podría reducir a temperaturas elevadas de 115 °C durante un mínimo de 30 minutos, y esto afectaría significativamente su calidad nutricional, lo que hace que no se recomiende. Tampoco la evaporación, desecación, condensación o pasteurización reducen la alergenicidad de la leche de vaca.

Las proteínas de la leche de chiva son muy similares a las de la leche de vaca, por lo que puede también no ser tolerada.

Dieta para la alergia al huevo

El huevo contiene diversas proteínas que pueden actuar como alérgenos, como la ovoalbúmina, ovotransferrina y ovomucoide. Es preciso conocer también que la inmunoglobulina E puede reaccionar con las proteínas de la yema, y puede existir reactividad cruzada entre la yema de huevo y las proteínas de la clara, por lo que se recomienda que los pacientes con alergia al huevo eviten tanto la clara como la yema.

El huevo es fuente de vitaminas hidrosolubles: vitamina B12, ácido fólico, biotina, ácido pantoténico, riboflavina, y de minerales: selenio, cinc y cromo.

Hay un gran número de alimentos preparados a partir del huevo que, al ser evitados, pueden comprometer el estado nutricional del paciente; es preciso tener esto en cuenta y suplir la ingesta dietética si resultara deficiente.

Dieta para la alergia a pescados y mariscos

El individuo alérgico al pescado debe evitar todas las especies de peces, ya que existe reactividad cruzada entre las diversas especies. El pescado es el alimento más alergénico en el adulto. También resulta frecuente la alergia a mariscos, crustáceos y moluscos en el adulto, y cuando aparece se debe evitar todos.

El pescado es uno de los alimentos más completos. Es una fuente de proteínas de valor biológico elevado y de muchas vitaminas y minerales, como la vitamina B12, Vitamina B6, niacina, fósforo, selenio, hierro, magnesio y potasio. Esos nutrientes se pueden obtener de otros alimentos como las carnes, huevos, aves y leche, así que la eliminación del pescado no afecta el estado nutricional del paciente.

Dieta por la alergia a la soya y al maní

Ambos se clasifican entre las leguminosas y son, entre ellas, los miembros más alergénicos. La alergia ante una legumbre no implica la necesidad de excluir de la alimentación la totalidad de la familia de leguminosas. El control o eliminación de éstas en la dieta no debe traer como consecuencia una insuficiencia nutricional.

Dieta por la alergia al trigo

Las cuatro fracciones proteicas principales del trigo son la gliadina, globulina, glutenina y albúmina, todas se consideran alergénicas.

A diferencia de la enfermedad celiaca, en la alergia al trigo todas las proteínas que forman parte de su composición son capaces de estimular la producción de una respuesta alérgica, lo que hace que el tratamiento consista en restringir el trigo y los productos que lo contienen.

El trigo constituye una fuente de vitaminas: tiamina, niacina, riboflavina y folato, y de minerales: magnesio, molibdeno, potasio, hierro y selenio. Hay que valorar periódicamente a los pacientes y suplementarlos si fuera necesario.

Martin, I., Plasencia, D., González, T. (2001). Manual de Dietoterapia. La Habana. Editorial Ciencias Médicas, [online] Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/bmn/manual_dietoterapia.pdf. Visitado en enero del 2018

RELACIÓN ENTRE EQUILIBRIO NUTRICIONAL Y PRÁCTICA ALIMENTARIA COTIDIANA
(para cada grupo de alimentos)

<p>Alimentos energéticos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grasas (aceites y mantecas) • Frutos secos grasos (avellanas, cacahuetes) • Cereales (arroz, pasta, pan) • Legumbres (garbanzos, judías, lentejas) • Azúcar, miel, chocolate, dulces 	<p>Aportan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lípidos • Lípidos • Hidratos de carbono complejos y vitamina B • Hidratos de carbono complejos y vitamina B • Hidratos de carbono solubles
<p>Alimentos plásticos o constructores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche, yogurt y quesos • Carnes, pescados y huevos • Legumbres, fruta, grasa y cereales • Frutos secos • Huevos, vísceras, legumbres 	<p>Aportan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proteínas animales, calcio • Proteínas animales, calcio • Proteínas vegetales • Calcio • Hierro
<p>Alimentos plásticos o constructores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras y frutas frescas • Huevos, leche, quesos y mantequilla • Frutas (coloreadas) • Hígado, mantequilla 	<p>Aportan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamina C • Vitamina A y carotenos • Magnesio • Vitamina D

Guía de Alimentación y Salud. Alimentación en las etapas de la vida: Infancia, (2018). [online] Recuperado de http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/etapas/infancia/loque_seleccion_de_al.htm

HOJA DE APUNTES ESTUDIANTE

Anexo 24.1

SANTIAGO. Un nuevo estudio dado a conocer la semana pasada en Estados Unidos, reveló que los casos de reacciones alérgicas severas a los alimentos han aumentado un 400% en ese país durante los últimos 10 años. Asimismo, la investigación arrojó que la lista de productos que más comúnmente las provocan, está encabezada por el maní, las nueces y las semillas, seguidas por el huevo, los mariscos y la leche. Según Robin Gelburd, presidente de FAIR Health --la entidad que realizó el estudio--, las alergias alimentarias se han transformado en un "creciente problema de salud pública", sobre todo si se considera que una reacción alérgica severa puede provocar serios daños en el organismo e incluso la muerte.

Bien lo sabe Amy May Shead, una mujer británica que en 2014 sufrió una terrible reacción anafiláctica, luego de probar un plato de pollo con arroz en un restaurante de Budapest, Hungría. Amy sabía que era alérgica a las nueces y así se lo hizo saber al administrador del local. Sin embargo, le bastó solo con una cucharada para comenzar a sentirse mal.

La mujer de inmediato se inyectó dos dosis de epinefrina para frenar la reacción, pero no fueron suficientes: estuvo sin oxígeno durante seis minutos y quedó en coma con un severo daño cerebral, que hoy la tiene postrada en una silla de ruedas.

Bernardita Romero, gastroenteróloga especialista en alergias alimentarias de Clínica Universidad de Los Andes, coincide en lo revelado por el estudio estadounidense, en cuanto a que los casos han aumentado en la última década, pero aclara que también se ha dado mucho el fenómeno del sobrediagnóstico. "Es verdad que las alergias han aumentado sobre todo en los últimos 10 años, pero yo creo que hay un sobrediagnóstico. Yo lo veo mucho con mis pacientes de pediatría, que me llegan derivados de otros médicos. y la verdad es que muchos de ellos están sobrediagnosticados. Es decir, cosas que antes eran triviales, ahora los pediatras están diciendo que son alergias", afirma la gastroenteróloga.

La experta cuenta que ha tenido que atender a pacientes que sufren de cólicos o reflujo fisiológico, que atribuyen a alergias alimentarias y, para solucionarlos, siguen dietas muy restrictivas que los tienen al borde de la desnutrición. "Hay veces que efectivamente tienen alergias, pero no es necesario ser tan restrictivo, y otras veces que ni siquiera tienen alergia y están con unas dietas espantosas", cuenta. Sobre las razones detrás del explosivo aumento, Bernardita Romero señala que existen varias teorías que intentan explicar por qué en los últimos 10 años los casos de alergias alimentarias han aumentado tan explosivamente. "Durante los últimos 50 años han disminuido drásticamente las enfermedades infecto-contagiosas, y han aumentado mucho las inflamatorias y autoinmunes", cuenta la especialista.

Esto se debe --agrega-- a que, con el paso del tiempo, las personas cada vez tienen menos contacto con bacterias, lo que hace que el sistema inmune tenga "menos trabajo" y se desvíe atacando al propio organismo. Los alimentos cada vez más procesados también tienen su responsabilidad en esto. "Se piensa que esos alimentos, al cambiar la conformación de las proteínas, etc., pueden ser más permeables, más alérgicos o inducir una distinta respuesta del sistema inmune", dice Romero. El cambio en la dieta de las personas es otro factor que ha influido en el aumento de los casos de alergias alimentarias. "Ahora consumimos muchos más productos refinados, muchos más carbohidratos, grasas, tenemos una dieta baja en fibra, baja en vitamina D. Y todas esas cosas de alguna u otra manera también intervienen en la regulación del sistema inmune y fomentan la producción de alergias", sostiene la gastroenteróloga.

Los siete alimentos más alergénicos

Bernardita Romero explica que son siete los alimentos más reconocidos por provocar alergias:

1. Leche
2. Huevo
3. Soya
4. Mariscos
5. Pescados
6. Trigo
7. Frutos secos

Estos productos pueden gatillar dos tipos de reacciones alérgicas: las inmediatas y las tardías. Estas últimas son las que habitualmente se manifiestan con dolor de estómago y cambios en las deposiciones (diarrea), se tratan a largo plazo y no son de urgencia. Las inmediatas, en tanto, son las que pueden derivar en crisis anafilácticas como la que afectó a Amy May Shead. “Se trata de reacciones rápidas, graves, que pueden comenzar con compromiso cutáneo y aumento de volumen de las mucosas, y pueden derivar en compromiso respiratorio, falta de aire, sensación de opresión en el pecho, ruido, taquicardia, etc.”, describe la gastroenteróloga.

¿Qué hacer en caso de sufrir una de ellas? 1. Retirar el alérgeno. Si la persona aún tiene comida en la boca, debe expulsarla de inmediato. No se debe inducir el vómito. 2. Llamar rápidamente a un servicio de urgencia, ya que por lo general se trata de crisis que son graves y no pueden ser tratadas de forma ambulatoria. 3. Si la persona conoce de su alergia y cuenta con inyecciones de epinefrina, administrársela lo más rápido posible. 4. Despejar el lugar donde se encuentra el paciente y aflojarle la ropa para que pueda respirar mejor. 5. Si está con vómitos, recostarlo de lado para que no se ahogue. Si no está con vómitos, ubicarlo de espalda y con los pies en alto para mejorar la circulación.

“Cuando son reacciones anafilácticas graves, necesitan apoyo, necesitan epinefrina o adrenalina, necesitan broncodilatadores para sacarlas del paso. Las crisis anafilácticas no se pasan solas”, advierte Bernardita Romero.

Emol.com, (2017). Experta en alergias alimentarias:
“Los casos han aumentado, pero también hay un sobrediagnóstico”. Recuperado de
<http://www.emol.com/noticias/Tendencias/2017/08/28/872924/Experta-en-alergias-alimentarias-Los-casos-han-aumentado-pero-tambien-hay-un-sobre-diagnostico.html>