



Asignatura: Vocacional	
Docente: Aurora Ortega Herrera	Curso: Laboral 3 A
Objetivo de Aprendizaje: Conocer técnicas de cocción de los alimentos.	
Contenido: Técnicas de cocción.	
Habilidad: Leer los distintos tipos de cocción de los alimentos y relacionarlos a preparaciones de comidas.	
Semana N°: 12 (lunes 15 al viernes 19 de junio)	

HORARIO SEMANAL SUGERIDO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Vocacional 45 minutos	Vocacional 45 minutos	Social 20 minutos	Matemáticas 45 minutos	Social 20 minutos
Lenguaje 45 minutos	Matemáticas 45 minutos	Lenguaje 45 minutos	Educación Física 60 minutos	Vocacional Repaso de la semana

Es importante que se le haga una rutina de estudio para que el estudiante no se agobie y se canse.

Se sugiere considerar los días destacados para la realización de la guía. La supervisión, el apoyo, guía y orientación según sea el caso es primordial en el proceso de aprendizaje. Los estudiantes que no saben leer, ni escribir se les puede apoyar escribiendo sus respuestas.

En la clase de hoy trabajaremos con distintas técnicas de cocción de los alimentos.

La cocción de los alimentos permite modificar la textura, color sabor y consistencia de estos a través del calor, de igual modo mejora el sabor de los alimentos y favorece su conservación.



¿Conoces algún tipo de cocción? ¿Cuál?



Observa el siguiente video de los distintos tipos de cocción

https://www.youtube.com/watch?v=YQgQwv_Mg0

Lee la siguiente información relacionada a las técnicas de cocción de los alimentos

AL HORNO

Consiste en colocar el alimento en un recipiente para hornear, previamente engrasado, e introducirlo en el horno precalentado y realizar la cocción a temperatura moderada hasta que el alimento suelte sus líquidos; luego se disminuye la temperatura para dorarlo por fuera y cocerlo por dentro. La característica fundamental de este tipo de cocción es la conservación de los jugos internos de los alimentos, cual garantiza mayor sabor y valor nutritivo.



A LA PLANCHA

Al cocinar a la plancha el alimento se pone directamente sobre la plancha o una placa de metal que va directamente sobre el fuego. La fuente de calor suele ser gas o electricidad. Esta técnica no requiere incorporar muy poca grasa o aceite, por lo que es muy adecuada para la confección de platos bajos en calorías y bajos en grasas.



A LA PARRILLA

Esta técnica de cocción es ideal para carnes, pescados y vegetales.

Parrilla y grill cumplen la misma función al cocinar. Se diferencian en que la parrilla por el uso del carbón aporta sabores ahumados, y si se añaden hierbas al carbón da deliciosos aromas y sabores a los alimentos.



A LA BRASA O BRASEAR

Define dos **métodos de cocción**, uno es "Asar ciertos alimentos sobre la brasa", lo que todos definiríamos en un plato con la descripción 'hecho a la brasa', y el otro "Guisar un alimento en su propio jugo, a fuego lento".





GRATINAR

Es una técnica culinaria de la que no podemos prescindir sobre todo los que somos amantes del queso fundido y tostado sobre algunas elaboraciones, como los macarrones, la lasaña, los canelones, la pizza... pero no sólo se puede gratinar el queso, hay otros ingredientes que también ganan mucho si se pasan por el gratinador.



BAÑO MARÍA

El baño maría es un método de cocción con el que se proporciona calor indirecto a los ingredientes que se cuezan mediante esta técnica, ofreciendo una temperatura suave, uniforme y constante.



HERVIR

Consiste en cocer un alimento mediante la inmersión en líquido (generalmente en agua o caldo) en ebullición durante un cierto tiempo, éste dependerá de los alimentos a cocinar.



BLANQUEAR

Es una cocción de corta duración en abundante agua hirviendo, va desde unos segundos a dos minutos, dependiendo del ingrediente a cocinar. Esta técnica precisa a continuación de un rápido enfriamiento en agua helada para detener la cocción del alimento.





ESCALFAR

Escalfar es una técnica consistente en cocer un alimento sumergido en un líquido sin que este último hierva.



FREIR

Freír consiste en sumergir los alimentos en una materia grasa caliente, a una temperatura muy superior a la que cocina el agua.



VAPOR

Consiste en cocinar los alimentos a través del vapor del medio líquido (agua), sin que éstos entren en contacto con él. Para ello, los ingredientes se colocan en un recipiente tipo rejilla, los vapores ascienden al hervir el líquido, cuecen los alimentos, de forma lenta.



SALTEAR

Es un método de cocina empleado para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de grasa o aceite en una sartén y empleando una fuente de calor relativamente alta.





Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

GUISAR

Guisar es preparar los alimentos haciéndolos cocer en una salsa (o caldo), después de rehogados.



ESTOFAR

Es un método de cocción lento, consiste en cocer lentamente en un recipiente con tapa (que debe ajustar bien), alimentos cortados en trozos pequeños con especias, cebolla y un poco de líquido que puede ser un poco de caldo o vino.



- I. Observa las siguientes preparaciones de comidas, luego recorta los nombres del tipo de cocción y pégalo donde corresponda.**

GUISAR	AL VAPOR	AL HORNO
A LA PARRILLA	ESTOFAR	FREIR
A LAS BRASAS	SALTEAR	A LA PLANCHA



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA



Reflexión

La cocción de los alimentos es una técnica culinaria en la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.