 Liceo José Victorino Lastarria



Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

ELABORACIÓN DE ALIMENTOS DE BAJA COMPLEJIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Objetivo del Aprendizaje n° 3**  Elaborar productos de baja complejidad gastronómica utilizando equipos y utensilios para procesar las materias primas e insumos requeridos. | | PUNTAJE IDEAL: | PUNTAJE LOGRADO | NOTA: |
| **OBJETIVO: Conocer tipos de cocción ( Cocción seca o directa )** | |
| **FECHA:** semana del 1 al 5 de junio | **CURSO:**  3°A |

**ESPERANDO QUE TODOS SE ENCUENTREN BIEN JUNTO A SUS FAMILIAS Y SERES QUERIDOS Y PODAMOS SALIR ADELANTE PARA VERNOS LUEGO Y ASI PODER APRENDER Y COCINAR, LES MANDO UN ABRAZO PARA TODOS.**

**ACTIVIDAD:**

1. Lee atentamente esta guía para poder comprender la importancia de esta información.
2. Realice un ejemplo de cocción y lo envía en formato de video al whatsapp indicado al final de la guía
3. Basado en la información entregada explique con sus palabras lo que entendió de la cocción seca o directa.

**TIPOS DE COCCION**

En la gastronomía existen diversas técnicas para todo incluso para la cocción de algún mismo producto, como por ejemplo para cocer un huevo puedo ocupar 2 técnicas distintas y muchas preparaciones, puedo hacerlo duro o a la copa (sumergido en agua) o de igual manera puedo hacerlo frito o revuelto (esto sería por cocción SECA por que va de manera directa al sartén) de esta manera veremos los 3 tipos de cocción existente:

1.- SECO 2.- HÚMEDO 3.- MIXTO

## ****COCCIÓN EN SECO****

La cocción en **seco** suele ser **más rápida** que cualquiera con medios húmedos. Hablamos, por ejemplo, de **sellar** un filete o **saltear** verduras. La deliciosa **carnita asada** se prepara con este tipo de cocción.

La intención de este método de cocción es que el calor llegue directamente al ingrediente y se haga una especie de **costra,** la cual protegerá sus jugos y se cocinará sin perderlos.

Otro método de cocción seco también es **al horno.** Este método es más lento, pues el calor no da directamente al alimento. Si quieres hornear algo con la intención de no perder jugos o secar tu platillo, se puede **envolver** (en papel o fibras naturales) o incluso darle alguna **cocción previa.**

Si tu receta dice **saltear**, también es un método en seco. En un sartén muy caliente se pone muy poco aceite (solo el necesario para que no se pegue nada) y los ingredientes se mueven para que la cocción sea pareja. Es ideal para **potenciar sabores**.

**Métodos de cocción en seco:**

**1. Cocción a la plancha.**Cocemos los alimentos usando una fuente de calor bien caliente y uniforme, donde el alimento se dora por fuera, mientras se va cociendo en su interior guardando sus jugos. Es importante no pinchar el alimento, porque así mantiene la concentración de los jugos en su interior. De esta manera salen ideales los mariscos, pescados, carnes de aves o verduras y además es ideal, para cuando tenemos poco tiempo para cocinar.

**2. Cocciones al horno.** Introducimos los alimentos cierto tiempo a temperatura moderada para conseguir una cocción homogénea. Si el tiempo es corto y la temperatura elevada, lograremos un alimento cocido por fuera y poco hecho por dentro y además, recuerda que la carne, no debe salarse al principio de la cocción, porque si no pierde sus jugos y se seca.

**3. Gratinados,**lo más común es que se realicen en un horno. Se trata de proporcionar calor a la parte superior de un plato ya preparado, para crear una corteza dorada y crujiente, lo que a su vez, protege y mantiene en su interior los aromas del alimento cocinado. Normalmente, se aplica el gratén a los alimentos, añadiendo sobre ellos una capa de queso,  pan rallado, puré de patata o bechamel.

Gracias al gratinado, además de añadir textura a nuestros platos, se aporta un sabor algo caramelizado fruto de las reacciones químicas que el calor genera en las proteínas y azúcares.

**4. Baño María** es otro de los métodos de cocción en seco. Con esta técnica, aportamos un calor indirecto a los alimentos que cocemos ofreciendo una temperatura suave, uniforme y constante. Consiste en introducir un recipiente con los ingredientes a cocinar, dentro de otro mayor que contenga agua. Éste último se lleva al fuego y es el agua el hilo conductor que dará calor indirecto al contenido del recipiente de menor tamaño, cocinándolo de forma homogénea. Además es ideal para elaboraciones más delicadas como la de fundir chocolate sin temor a que se queme y también es utilizado para realizar conservas caseras.

**5.Cocción a la parrilla**, donde los alimentos se colocan sobre ésta y bajo la cual se encuentra una fuente de calor, ya sea de carbón, de gas o eléctrica. Al igual que con otras formas de asar, al someter el alimento a una alta temperatura, se crea una capa protectora en su exterior que le hace preservar todo el sabor y jugo, razón por la cual debemos evitar pincharlos. No debemos poner sal a los alimentos antes de parrillar, pues ésta, extraería los jugos de la carne y daría como resultado una pérdida de vitaminas, minerales y humedad.

ENVIAR DUDAS Y CONSULTAS AL +56 9 79495441

O AL CORREO

[**nicolas.neira@liceo-victorinolastarria.c**](mailto:nicolas.neira@liceo-victorinolastarria.c)**l**

ATEE. NICOLAS NEIRA SALAS .