 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”* **

Unidad Técnico-Pedagógica

**ELABORACION DE ALIMENTOS DE BAJA COMPLEJIDAD**

Tercero Medio B

Semana del 8 al 12 de JunioAprendizajes esperados

PROFESOR: José Luis muñoz Quinteros.

Objetivo del aprendizaje n°3

Elaborar productos de baja complejidad gastronómica utilizando equipos y utensilios para procesar las materias primas e insumos requeridos.

GUÍA NÚMERO 1 SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO

Diseñar un menú considerando un equilibrio nutricional.

Comprender y aplicar técnicas básicas de cocina.

ACTIVIDAD: leer atentamente el contenido para comprender la importancia de los grupos alimenticios y la importancia de sus nutrientes, solo material observable en la guía enviada.

GUIA NUMERO 2 SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO

ACTIVIDAD: diseña un menú diario considerando requerimiento nutricional

TABLA DE DISEÑO DE MENU SEMANL.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ejemplo | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| **Pechuga de pollo al jugo** (proteína) **arroz chaufan** (carbohidrato) **champiñones salteados** (verduras) | **esaguetti**  Con salsa boloñesa.  Y ensalada de verengenas asadas. | Pescado a la plancha  **con risoto de espinacas** | Charquicán con huevo pochado y ensalada a la chilena | Zapallo italiano relleno con carne mechada y papas doradas. | Bistec de lomo de cerdo al chimichurri con ensalada de quinoa y brócoli al vapor |

GUIA NUMERO 3 SEMANA DEL 30 AL 3 DE ABRIL

ACTIVIDAD:

* lee atentamente para comprender las ayudas y técnicas básicas de cocina, material observable en la guía enviada.
* Investiga y define los siguientes conceptos de vocabulario técnico.

ADOBAR O MACERAR: Dejar un producto en condimentos, licores o jugos , con el objeto de ablandarlo y darle aroma o sabor .  
DECORAR: Ornamentar un producto para mejorar su presentación.  
AMASAR: Trabajar una masa para reunir los ingredientes y darles la consistencia necesaria.  
APANAR: Pasar por harina, huevo batido y pan rallado.  
BAñO MARÍA: Es el más suave de los métodos de cocción y se logra colocando una olla con un producto dentro de otra olla con agua caliente o en caso contrario para enfriar, con agua fría.  
BATIR: Incorporar aire al sacudir enérgicamente con un batidor de varillas, una materia hasta alcanzar la densidad o punto de amalgamien.  
BRIDAR: Amarrar con pita preparaciones de pollo, carne o pescado.  
CARAMELIZAR: Bañar el fondo de un molde con azúcar a punto de caramelo para realizar o acompañar un postre.  
CONCENTRAR: Concentración del sabor de un elemento líquido mediante una disminución prolongada, obtenida por el fuego.  
DESGLASAR: Retirar el aceite de una preparación que está en una budinera y poner a fuego directo. Recuperar todos los jugos caramelizados de una preparación de vino u otro licor o simplemente agua  
DORA: Huevos enteros batidos con una gota de agua o leche. Se utiliza para pintar preparaciones.  
FLAMBEAR: Rociar una preparación con ingredientes alcohólicos calientes, luego encenderlos para mejorar su sabor y darle atracción a un postre determinado, frente al cliente.  
GUARNICIÓN: Acompañamiento de un genero principal en un plato.  
GRATINAR O DORAR: Es colocar un producto al horno muy fuerte, sólo por algunos segundos, para que tome color dorado suave.  
MARINAR: Colocar una materia prima en vinagre, vino, licor o jugo de limón y especias o condimentos , sal y pimienta , desde una hora hasta 24 o más .Esta técnica se utiliza para mejorar el sabor .  
MECHAR: Introducir verduras, tocino o condimento a la carne, para mejorar su sabor.

ROYAL: Mezcla de huevo y leche o crema, que sirve para dar consistencia a algunos rellenos.  
RUBAN: Son las yemas batidas a su máxima emulsión, se forman cintas con las yemas.  
ZESTE: Ralladura de los cítricos sin lo blanco.  
ZUMO: Extracto o jugo de frutas concentrado.

GUIA NUMERO 4, SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL.

ACTIVIDAD:

* lee atentamente la guía en viada para comprender las técnicas de cortes.
* Realizar 4 demostraciones de tipos de cortes de cocina y enviar fotos al correo del profesor.

ENVIAR IMÁGENES AL CORREO DEL PROFESOR JOSE LUIS MUÑOZ QUINTEROS LOS ALUMNOS DEL 3°B

[munozquinterosj@gmail.com](mailto:munozquinterosj@gmail.com)