 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**ELABORACIÓN DE ALIMENTOS DE BAJA COMPLEJIDAD.**

|  |  |
| --- | --- |
| Profesor: José Luis Muñoz Quinteros / Nicolás Neira | |
| **Objetivo del Aprendizaje n° 3**  Elaborar productos de baja complejidad gastronómica utilizando equipos y utensilios para procesar las materias primas e insumos requeridos. | |
| **OBJETIVO:** comprender las principales características de las en saladas señalando las principales normas. | |
| **FECHA:** semana del 5 al 9 de octubre. | **CURSO:**  3°A-B |

instrucciones:

1. Lea atentamente esta guía para comprender y seguir las instrucciones correctamente.
2. Responder cuadro de normas.
3. Responder ticket de salida.
4. Enviar guía resuelta al correo del profesor: [munozquinterosj@gmail.com](mailto:munozquinterosj@gmail.com) (3°B)

[nicolas.neira@liceo-victorinolastarria.cl](mailto:nicolas.neira@liceo-victorinolastarria.cl) (3° A)

**LAS ENSALADAS**

La ensalada es, en términos generales, un [plato](https://es.wikipedia.org/wiki/Plato_(gastronom%C3%ADa)) frío de varias [verduras](https://es.wikipedia.org/wiki/Verdura) cortadas, mezcladas y [aderezadas](https://es.wikipedia.org/wiki/Condimento), fundamentalmente con [sal](https://es.wikipedia.org/wiki/Sal_(condimento)), [aceite vegetal](https://es.wikipedia.org/wiki/Aceite_vegetal) y [vinagre](https://es.wikipedia.org/wiki/Vinagre). ​Existen multitud de [recetas](https://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina) diferentes provenientes de [gastronomías](https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa) de todo el mundo, por lo que realmente se trata de una familia de platos. Las ensaladas suelen servirse como [primer plato](https://es.wikipedia.org/wiki/Primer_plato), aunque también como [plato único](https://es.wikipedia.org/wiki/Plato_%C3%BAnico), antes o después del [plato principal](https://es.wikipedia.org/wiki/Plato_principal), y muchas veces como [guarnición](https://es.wikipedia.org/wiki/Guarnici%C3%B3n_(comida)).

El universo de las ensaladas es tan enorme en sus variedades y estilos que, realmente cuesta mucho clasificarlas, pero aun así existen tres grandes grupos en donde las podemos definir por categorías.

**GRUPOS DE ENSALADAS.**

1.- ENSALAS SIMPLES: generalmente elaboradas que un solo ingrediente vegetal.

2.- ENSALADAS MIXTAS: elaboradas a partir de la combinación de dos o más ingredientes vegetales frescos o cocidos.

3.- ENSALADAS COMPUESTAS: este tipo de ensalada si bien está representada por una mayor cantidad de vegetales, se compone de ingredientes ricos en hidratos de carbono y proteínas, capaz de reemplazar a un plato principal.

**NORMAS BASICAS DE LAS ENSALADAS.**

* Los vegetales deben estar siempre frescos, de consistencia firme.
* Los vegetales de hojas siempre deben estar frescos rígidos y crujientes.
* Los vegetales frescos nuca deben estar lavados y pelados con mucho tiempo de anticipación, ya que pueden facilitar el deterioro.
* El aderezo se debe añadir al momento de ser consumida, para evitar que se marchiten las verduras.
* Una vinagreta o limoneta o vinagreta para aderezar ensaladas deber ser en una proporción de tres partes de aceite por una de acido.
* Una buena proporción de vinagreta para ensaladas debe ser de entre 2 a 3 cucharadas soperas por porción. No es bueno exceder en cantidad ya que no nos dejara apreciar el sabor de los vegetales y terminaremos sintiendo todo sabor a acido.
* Los colores son un rol importante y dentro de la amplia gama de vegetales podemos encontrar muchos colores que podemos aprovechar bien en su presentación y, a la hora de seleccionar los vegetales sus colores deben ser intensos y vivos, prolijos, sin manchas, en algunos casos se deben ver brillantes, que sean atractivos, esto nos dará una señal de la calidad nutricional de los alimentos.

**CUADRO DE NORMAS (**LO RESPONDEN TODOS)

|  |  |
| --- | --- |
| ENSALADAS COMPUESTAS. |  |
| VEGETALES DE HOJAS. |  |
| COLORES. |  |
| PROPORCION DE ADEREZO. |  |
| CANTIDAD DE ADEREZO POR PORCIÓN. |  |
| ENSALADAS MIXTAS. |  |
| FRESCURA. |  |

TICKET DE SALIDA LO RESPONDEN SÓLO LOS ALUMNOS QUE RETIRAN GUÍAS.

Responde las siguientes preguntas:

1.- Nombra tres ingredientes diferentes que representes los nutrientes de una ensalada compuesta

2.- ¿En qué momento se deben aderezar las ensaladas y por qué?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_