



GUÍA DE TÉCNICAS CULINARIAS



AMÉRICAS - ESPAÑOL 2018

GUÍA DE TÉCNICAS CULINARIAS

© Derechos reservados

Autor

Asociación de Chefs del Ecuador

Colaboración

Organización de Asociaciones Gastronómicas de Las Américas y El Caribe
Nestlé Professional



Fotografía

Francisco Caizapanta

ISBN: 978-9942-30-861-0

Diseño e impresión
CANVAS Publicidad
canvaspublicidad@me.com

Quito - Ecuador
Abril 2018

Asociación de Chefs del Ecuador

El Morlán N47-211 y Samuel Fritz
(frente a la empresa eléctrica)
Telf.: 2406928
Quito - Ecuador
mauricio.armendaris@gmail.com

GUÍA DE TÉCNICAS CULINARIAS



AMÉRICAS - ESPAÑOL 2018

Índice

Capítulo I

Riesgos biológicos	17
Riesgos químicos	27
Riesgos físicos	33
Higiene y sanidad	37

Capítulo II

Cuchillos y herramientas	53
Cortes clásicos	57

Capítulo III

Unidades de medida	63
--------------------------	----

Capítulo IV

Estación de trabajo	70
---------------------------	----

Capítulo V

Transferencia de calor	75
Técnicas de cocción secas	79
Técnicas de cocción húmedas	93
Métodos combinados	105

Capítulo VI

Fondos y salsas	113
-----------------------	-----

Capítulo VII

Tipos de sopas	129
----------------------	-----



Thomas A. Gugler
 Presidente
WORLD CHEFS



Para mí, como presidente de **WORLD CHEFS** es muy importante ver como jóvenes cocineros crecen en la dirección correcta, es por esto que escribo algunos de mis pensamientos en relación a la educación y desarrollo correspondiente a la industria de alimentos y bebidas.

El aspecto mas importante en todos los campos profesionales es sin lugar a duda el desarrollo del sólido conocimiento propio y una educación básica con los parámetros esenciales requeridos. Aprovechen la oportunidad de aprender mientras son jóvenes. Sean entusiastas, manejen un propósito y mantengan la mente abierta.

Conocerán en su carrera muchas culturas, nacionalidades, creencias y diferentes filosofías de trabajo; ustedes deberán construir su propio camino.

Para esto, aprovechen toda posibilidad de aprendizaje en libros, internet y chefs, la experiencia les ayudará para ser futuros expertos en el campo.

Con tan importante guía e ilustración de pensamientos y expresiones culinarias, motivación que al final los llevará a la excelencia culinaria.

Agudicen sus sentidos, sus papilas gustativas, su sensibilidad y su espíritu para desarrollar el chef que llevan dentro.

Ingresen a la Asociación Nacional de Chefs, representantes de **WORLD CHEFS** en su país y automáticamente accederán a los beneficios de ésta. Camaradería, amistad, programas escolares y competencias son los principales puntos a considerar para ser parte de **WORLD CHEFS**.

Esperando darles la bienvenida a todos a nuestro equipo de **WORLD CHEFS**.

Mis mejores deseos y saludos culinarios.



Cornelia Volino
Secretaría general
WORLDCHEFS



El núcleo de cualquier gran chef o cocinero profesional, es su conocimiento esencial de cocina comercial básica, estos cimientos ayudan a crear una sólida estructura para la carrera de servicio de alimentos y hospitalidad.

Entendiendo los principios básicos de técnicas culinarias, requerimientos de seguridad y estándares de sanitización, estarán preparados para empezar su carrera en una cocina comercial, tomará muchos años para aprender todas las habilidades y técnicas de preparación de alimentos involucrados para convertirse en un chef, pero incluso los chefs siguen aprendiendo constantemente para desarrollar y explorar nuevos estilos de cocina, sabores y técnicas a lo largo de su carrera.

Los aliento para que tomen el tiempo necesario para entender los principios esenciales en esta guía culinaria, y los adopten en sus prácticas diarias en el trabajo, escuela de cocina o incluso en sus hogares. Su habilidad para mantener estos estándares demostrara su compromiso para convertirse en un gran cocinero o un gran chef.

Este esfuerzo, combinado con su pasión por el conocimiento y la determinación para sobresalir, abrirán muchas puertas en el mundo de las artes culinarias.

La asociación mundial de chefs en la página: worldchefs.org, los invita a formar parte de nosotros mediante la asociación de chefs de su país, y compartir en nuestra fraternidad global de cocineros que día a día se esfuerzan para la certificación global en excelencia, estándares profesionales de la industria y profesionalismo en las artes culinarias.

Les deseo que disfruten su viaje culinario y siempre compartan sus logros.



Edgar Domínguez
Business Executive Officer



NESTLÉ PROFESSIONAL ECUADOR

Para Nestlé Professional® es un orgullo poder ser parte de este proyecto continental promovido por **WORLDCHefs** para asegurar el acceso al conocimiento gastronómico técnico en los países de habla hispana de América y el Caribe. En Nestlé nuestro propósito es mejorar la calidad de vida, contribuyendo con un futuro más saludable, para las familias, las comunidades y el planeta. El ser parte de proyectos como la Guía de técnicas culinarias donde podemos contribuir para promover el conocimiento técnico en diferentes escuelas de gastronomía del país y del continente fortalece nuestro propósito. La Guía de técnicas culinarias es una herramienta que sirve como base para todos los profesionales de la gastronomía, incluye información técnica que por su idioma no había llegado a países de habla hispana y que el día de hoy gracias al arduo trabajo de reconocidos chefs pudo ser reproducido en las instalaciones de Nestlé Ecuador. Este material estará disponible para uso de los instructores gastronómicos como referencia bibliográfica así como para los alumnos de gastronomía como medio de consulta.

Para Nestlé Professional es un placer trabajar con reconocidos chefs en un proyecto que profesionaliza y potencializa la cocina regional, cumpliendo con nuestro compromiso como patrocinador oficial de **WORLDCHefs** de ser el promotor de difusión de este valioso material en los diferentes países de América Latina a través de las respectivas asociaciones de chefs.

Invitamos a todos a sacar el mayor provecho de este material que fue desarrollado por Chefs expertos para todos sus lectores.

COCINA

Es la transformación física o química de un alimento expuesto a una fuente de energía.



Guía de técnicas culinarias

La guía de técnicas culinarias es un instrumento de apoyo académico que pretende estandarizar los conocimientos culinarios de los instructores y programas educativos a nivel continental, hablando un solo lenguaje técnico que permita homologar conceptos y conocimientos técnicos para las nuevas generaciones de cocineros de las Américas.

WORLDCHEFS en colaboración con los países miembros en nuestro continente se compromete en apoyar procesos educativos que fomenten el aprendizaje, la investigación, y el desarrollo y conservación de las cocinas regionales de nuestro continente.

Capítulo I

Riesgos biológicos

Riesgos químicos

Riesgos físicos

Higiene y sanidad



Riesgos biológicos

Bacterias

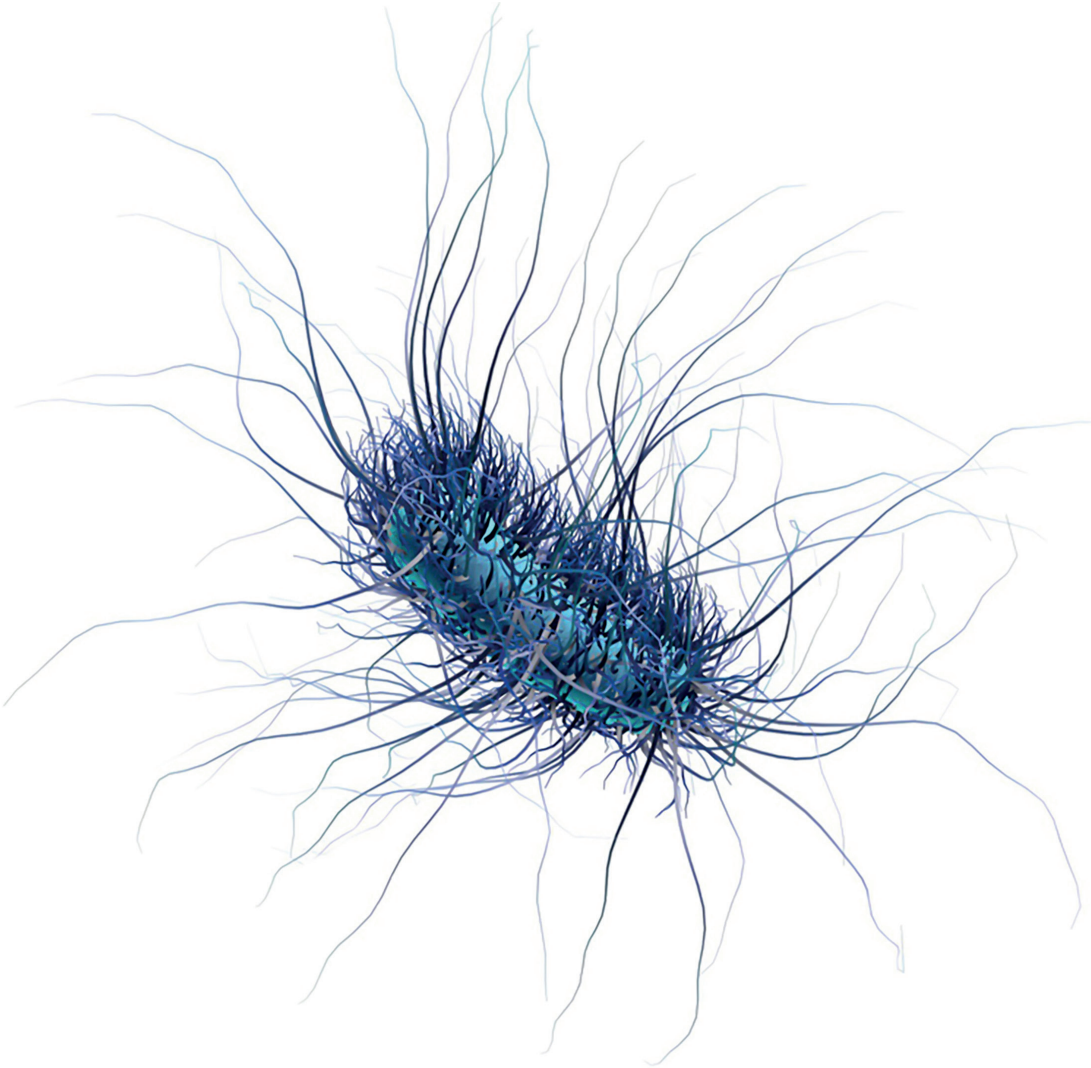
Virus

Hongos

Parásitos

Bacterias

- Organismos vivos de una sola célula
- Portadas por comida, agua, seres humanos, e insectos
- Existen bacterias benéficas como las del yoghurt y algunos quesos
- Pueden reproducirse rápidamente
- Algunas sobreviven la congelación
- Algunas forman esporas
- Algunas descomponen la comida; otras causan enfermedades
- Algunas causan enfermedades al producir toxinas



Virus

- No pueden reproducirse afuera de una célula viva
- No requieren alimentos para transmitirse
- Generalmente contaminan los alimentos por medio de los empleados
- Pueden sobrevivir la congelación y la cocción
- Contaminan la comida y el agua



Hongos

- Hacen que los alimentos se pudran, no enferman a las personas
- Moho, levadura, champiñones
- Micotoxinas: toxinas producidas por hongos, como por ejemplo el cornezuelo del centeno
- Hongos beneficiosos: levadura (pan, cerveza) y hongos responsables de la maduración de los quesos



Parásitos

- Necesitan vivir en un organismo huésped para sobrevivir.
- En los parásitos los hay microscópicos y macroscópicos
- Son específicos a algunas especies,
- Requieren cocción o congelación a muy bajas temperaturas para ser destruidos.





Riesgos químicos

Metales
Pesticidas
Productos
de limpieza

Metales

- Deben ser solamente de grado para alimentos en los utensilios y equipo para preparar y almacenar comida



Pesticidas

- Deben ser aplicados solamente por un Operador de control de plagas entrenado, ya que los pesticidas pueden contaminar los alimentos como efecto del proceso de producción.



Productos de limpieza

- Deben ser almacenados lejos de los alimentos, para evitar la contaminación.





Riesgos físicos

WORLD CHEFS

Riesgos físicos

- Se refiere a cualquier objeto extraño que esté en los alimentos, por ejemplo: uñas, cabellos, anillos, virutas de lata, vidrios, entre otros.

Un cabello es considerado como agente extraño que se introduce en la comida.





Higiene y sanidad

Tren de lavado

Limpieza y sanitización de superficies

Higiene personal

Cuidado de las manos

Alérgenos más comunes

Uniforme de cocina



Tren de lavado

1.- **Raspar y enjuagar**

El propósito de este paso es mantener el agua limpia por mas tiempo

2.- **Lavar**

Use agua tibia a 43°C – 49°C y un buen detergente, friegue bien con un cepillo para remover manchas y grasa

3.- **Enjuagar**

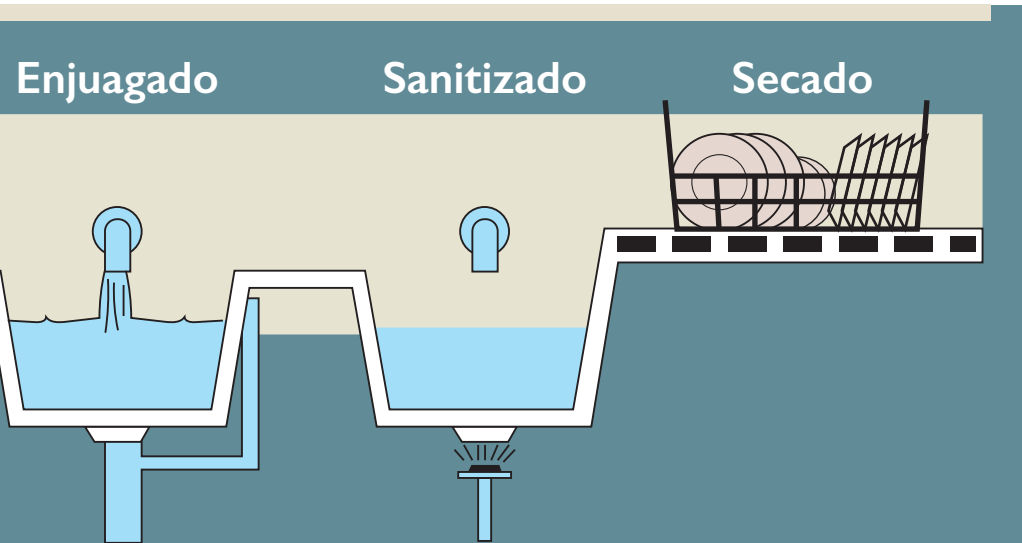
Use agua tibia y limpia para retirar el detergente, cambie el agua constantemente.

4.- **Sanitizar**

Coloque los utensilios en una bandeja y remoje en agua caliente 77°C por 30 segundos.

5.- **Secado**

No seque con toallas húmedas, esto puede contaminar de nuevo los utensilios.



Limpieza y sanitización de superficies

Todas las superficies se deben limpiar y enjuagar, incluyendo las paredes, estantes de almacenamiento y botes de basura. Sin embargo todas las superficies que tocan alimentos (por ejemplo: mesas, ollas, sartenes, tablas de corte, entre otras), se deben limpiar y sanitizar de acuerdo al reglamento turístico vigente.



Raspe o elimine los residuos de alimentos de la superficie

Use el implemento de limpieza correcto, por ejemplo con estropajo, cepillo nylon o una toalla de tela.



Lave la superficie

Prepare la solución limpiadora (jabón) o un detergente aprobado para establecimientos de alimentos y bebidas. Limpie la superficie con los implementos de limpieza correctos, que cumplan el uso del color verde para la toalla y el balde que indica que es exclusivo para detergente.

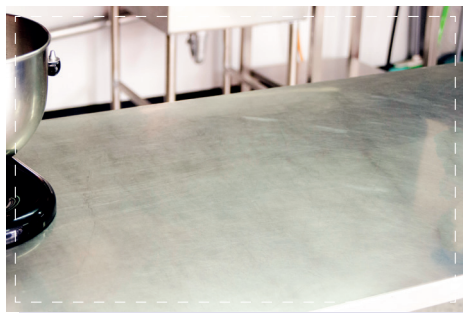


3**Enjuague la superficie**

Use agua limpia y enjuague la superficie, con la finalidad de retirar el jabón de la misma. Para este efecto usar balde y trapo blanco.

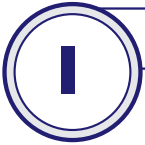
**4****Sanitice la superficie**

Use la solución sanitizante que cumpla el reglamento sanitario en su país asegurándose que toda la superficie haya tenido contacto con dicha solución que de preferencia sea solución cuaternaria de quinta generación o cloro.

**5****Deje que la superficie se seque al aire**

Higiene personal

Para lavarse las manos o las prótesis correctamente, siga los siguientes pasos. Todo el proceso debe tomar por lo menos 20 segundos.



Mojarse las manos y los antebrazos

Moje sus manos bajo un chorro de agua, tan caliente como pueda soportarla confortablemente. Debe estar a, por lo menos, 100 °F (38 °C)



Aplicar jabón

Aplice suficiente producto para hacer bastante espuma



3

Frotarse las manos y los antebrazos vigorosamente

Frótese de 10 a 15 segundos. Límpiese debajo de las uñas y entre los dedos, use cepillo para las uñas.



4

Enjuáguese bien las manos y los antebrazos

Bajo un chorro de agua tibia



5

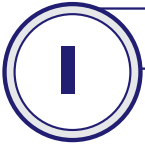
Secarse las manos y los antebrazos

Use una toalla de papel de un solo uso o un secador de manos.



Cuidado de las manos

Además de lavarlas, las manos necesitan otro cuidado para prevenir la propagación de patógenos. Los empleados deben seguir estas pautas:



Largo de las uñas

Mantenga limpias, cortas y limadas sus uñas. Las uñas largas pueden desgarrar los guantes y convertirse en contaminante físico, además de ser difíciles de limpiar, pudiendo convertirse en contaminante por medio de patógenos.



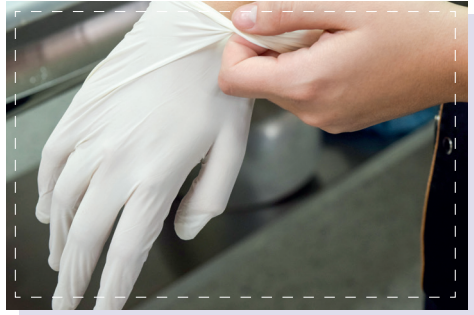
Uñas postizas

No use uñas postizas. Además, las uñas postizas pueden romperse y caer en los alimentos. Algunas autoridades reguladoras permiten las uñas postizas en ese caso deben mantenerse siempre limpias con guantes de un solo uso.

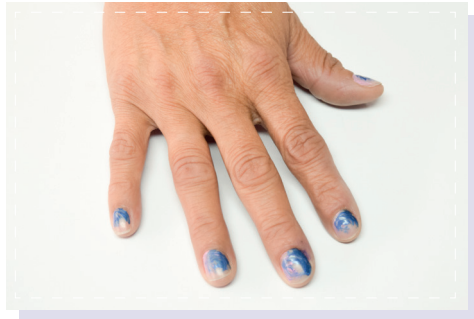


3**Heridas o cortadas infectadas**

Las heridas, cortadas y llagas infectadas contienen pus. Se deben cubrir para prevenir que los patógenos contaminen los alimentos y las superficies que tienen contacto con éstos. La manera de cubrir la herida depende de dónde esté.

**4****Esmalte para uñas**

No use esmalte para uñas ya que este puede caer en los alimentos, además de cubrir la suciedad que hay debajo de las uñas. Algunas autoridades reguladoras permiten usar esmalte para uñas si se usan guantes de un solo uso.



Alérgenos más comunes

Crustáceos



Gluten



Chochos



Moluscos



**Dióxido de azufre
y sulfitos**



**Semillas de
ajonjolí**



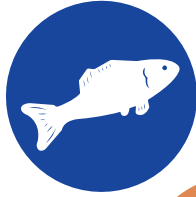
Mostaza



Es obligación de todos conocer cuales alimentos en el menú pueden causar enfermedades alimenticias.



Huevos



Pescado



Maní



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio

**CONDICIONES
TÉCNICAS**

Las cartas contienen advertencias de alimentos alérgenos y/o intolerancias alimentarias.

Uniforme de cocina

- El correcto uso del uniforme de cocina, es una manera de cuidar la higiene del restaurante o negocio y evitar accidentes laborales.
- Este uniforme se exige a todos los empleados que trabajen en la cocina ya sea chef o cocinero profesional, o sus ayudantes.



Capítulo II

Cuchillos y herramientas
Cortes clásicos

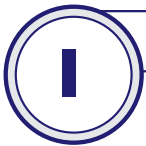
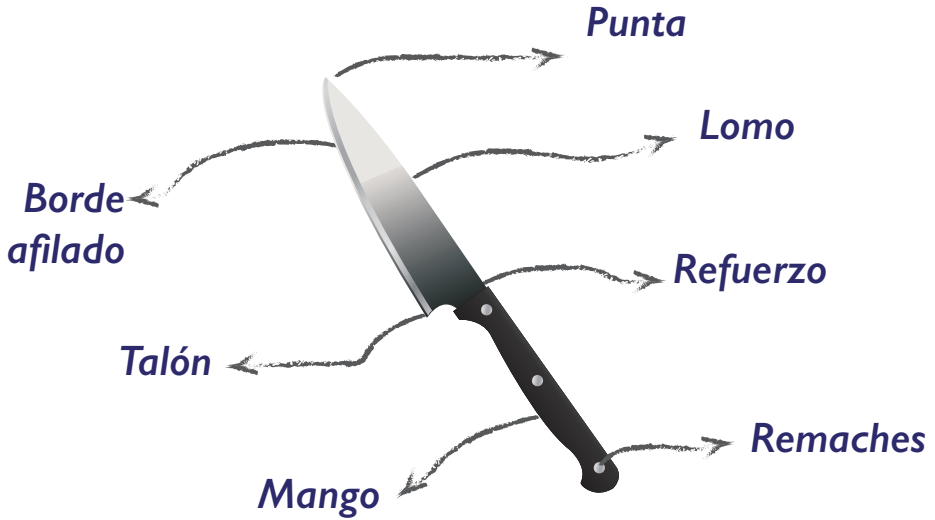


Cuchillos y herramientas

Uso del cuchillo
Cómo sujetar los alimentos

Uso del cuchillo

Uso correcto del cuchillo



Fuerza

Coloque 4 dedos en la parte inferior del mango y el dedo pulgar en el refuerzo del cuchillo. Este tipo de empuñadura se aplica a cortes que requieren fuerza como cortar una pierna de pollo o tubérculos.



2

Precisión

Coloque 4 dedos en la parte inferior del mango y el dedo pulgar a un costado del mango del cuchillo. Este tipo de empuñadura se aplica a cortes que requieren precisión como un corte *brunoise*.



3

Velocidad

Coloque 3 dedos en la parte inferior del mango y el dedo pulgar e índice sujetando la hoja del cuchillo. Este tipo de empuñadura se aplica a un trabajo ágil que requiere mayor velocidad.



Cómo sujetar los alimentos

1

Sujetar

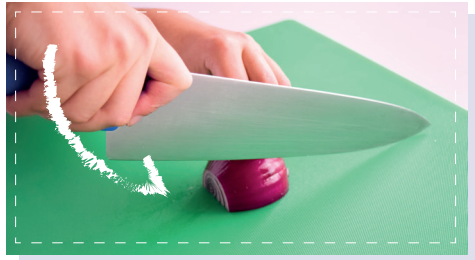
Coloque la mano en posición de garra, ubicando el dedo pulgar en la parte trasera del producto, y los 4 dedos sujetándolo colocando la punta de los dedos hacia dentro.



2

Empuñar

Sujete el cuchillo en la posición de agarre que sea más cómoda para usted, y dirija la punta hacia la tabla, para ejercer presión circular hacia el objeto.



3

Cortar

Con el producto bien sujeto a la tabla y empuñado correctamente, realice el corte enviando la energía hacia la punta del cuchillo, en movimiento circular.





Cortes clásicos

Cortes clásicos

Cubo grande 2cm x 2cm x 2cm

Cubo mediano 12mm x 12mm x 12mm

Cubo pequeño 6mm x 6mm x 6mm

Brunoise 3mm x 3mm x 3mm

Brunoise Fino 1,5mm x 1,5mm x 1,5mm

Bastones 6mm x 6mm x 60mm

Juliana 3mm x 3mm x 50mm

Juliana Fina 1,5mm x 1,5mm x 50mm

CALIBRADOR PARA CORTES CLÁSICOS
APROBADO POR LA ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Torneado (vista lateral) (vista superior)
7 lados (5cm x 2cm) curvo

Cubo grande 2cm x 2cm x 2cm

Cubo mediano 12mm x 12mm x 12mm

Cubo pequeño 6mm x 6mm x 6mm

Brunoise 3mm x 3mm x 3mm

Brunoise Fino 1,5mm x 1,5mm x 1,5mm

Bastones 6mm x 6mm x 60mm

Juliana 3mm x 3mm x 50mm

Juliana Fina 1,5mm x 1,5mm x 50mm

Torneado (vista lateral) (vista superior)
7 lados (5cm x 2cm) curvo

Capítulo III

Unidades de medida



Unidades de medida

Unidades de Medida

Medición de volumen

Receta estándar

Factor de conversión
(Modificación de peso y
número de porciones de
una receta)

Unidades de medida

Medición de pesos			
	Unidad de medida	Abreviatura	Equivalencia
Sistema US	onza	oz	
	libras	lb	1 lb = 16 oz
Sistema métrico	gramos	g	
	kilogramos	kg	1 kg = 1000 g
Conversiones*			
1 oz = 28 g 1 g = 0.035 oz * Las conversiones US / métricas son aproximadas			1 lb = 454 g 1 kg = 2.2 lb

Sistema US., La unidad básica de medida para el volumen es la onza. A menudo se lo denomina como onza de fluido para distinguirlo de la medida de onza de peso. Las unidades de volumen más pequeñas que una onza son la cucharadita, que es un sexto de onza; y la cucharada, que es media onza. El sistema US., Hay muchas unidades de medida que son más grandes que una onza, como taza, pinta, cuarto de galón y galón.

Medición de volumen			
	Unidad de medida	Abreviatura	Equivalencia
Sistema US	onza de líquido	liq oz	
	libras	lb	1 lb = 16 oz
	galón	gal	
Systema métrico	mililitro	ml	
	litro	l	1 l = 1000 ml
Conversiones*			
<p>1 onza líquida = 30 ml 1 qt = 0.95 l 1 gal = 3.8 l 1 ml = 0.033 onza líquida 1 l = 33.8 fl oz * Las conversiones US / métricas son aproximadas</p>			

Receta estándar

El nombre debe ir acorde a la oferta en el menú

Número de porciones que rinde la receta

Lugar desde donde se despacha el plato
DELI, CAFE, BAR, BANQ, RES, BUFETE, POOL, ROOM

Peso de la porción a servir (EP)

Describe cantidad de producto

Señala la unidad de medida utilizada

Alimentos Potencialmente Peligrosos (PHF) Control Tiempo y Temperatura (TCS), identificados por un punto

Describe los alimentos utilizados transformados de AP a EP, entendiéndose que cortar un alimento es la forma en la que se lo presenta

Aplica a procesos de cocción con control de tiempo y temperatura basados en métodos de transferencia de energía

Punto de Control Crítico (PCC) Temperatura interna de cocción para proteínas Ej. aves 74°C

Punto de Control (PC) Temperatura de métodos de cocción Ej. Temperatura de aceite para fritura 180 °C

ARCSA

Análisis nutricional de servicio de alimentos por porción (aplica a cocina institucional Ej. Comedores escolares)

Nombre de la receta		No. Porciones		Categoria				
Crema de pollo		240 g	50	Deli001				
Cant.	U. de medida	Ingredientes		APP (CTT)				
240	g	mantequilla		•				
800	g	apio picado en cubos pequeños #5						
240	g	harina						
25	g	sal						
8	lt	fondo de pollo		•				
15	g	sal de apio						
3	g	pimienta blanca						
4	lt	leche		•				
1500	g	pollo cocinado y picado		•				
Método o procedimiento				PCC / PC				
① <u>Derrita la mantequilla y saltee el apio hasta que esté suave</u>								
② <u>Agregue harina y sal, mezcle hasta incorporar (5 min.)</u>								
③ <u>Agregue el fondo y los condimentos. Hierva unos minutos y baje la temperatura hasta tener una consistencia de salsa</u>				(Hervir) 100 °C				
④ <u>Añada la leche y mezcle, agregue el pollo y lleve a una temperatura de 180 °F (82 °C)</u>				(Simmer) 82 °C				
Porción (g)	Calorias (kcal)	Hierro (mg)	Grasas(g)	Proteinas (g)	Carbohidratos (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Fibras (g)
240	172	172	9	14	8	34	839	0,3

Cómo modificar el peso y número de porciones de una receta

$$F2 = \frac{\# \text{ de porciones receta nueva} \times \text{peso porción receta nueva}}{\# \text{ de porciones receta estándar} \times \text{peso porción receta estándar}} = \text{factor de conversión (FC)}$$

Para esto hay que aplicar la fórmula F2 que consiste en multiplicar el número de porciones nuevas por el peso de las porciones deseadas y esto dividir entre el número de porciones de la receta estándar por el número de porciones de la misma. Ej. si esta receta se desea modificar para 120 porciones, de 145gr debemos entender que las porciones deseadas serán 120 porciones de 145 g, reemplazando la fórmula de la siguiente manera:

$$F2 = \frac{120 \times 145}{50 \times 240} = \frac{17400}{12000} = 1,45$$

Abreviaciones usadas en recetas	
AP	as purchased (entero)
EP	edible portion (porcionado)
°F	grado Fahrenheit
°C	grado Centígrado
lt	litro
g	gramo
kg	kilogramo
mg	miligramo
kcal	kilocaloría
APP	alimento potencialmente peligroso
CTT	control de tiempo y temperatura
FC	factor de conversión

Capítulo IV

Estación de trabajo

Estación de trabajo

1



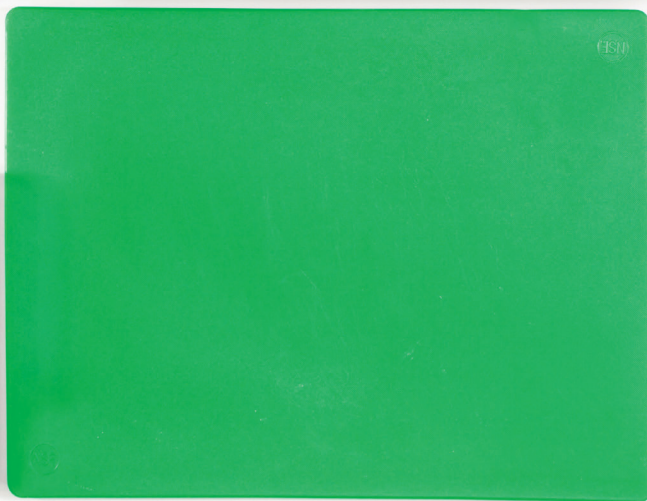
2



3



4





- 1.- **AP**
as purchased
producto entero
- 2.- **EP**
edible portion
producto porcionado
- 3.- **Balanza**
- 4.- **Tabla de picar**
- 5.- **Solución sanitizante para utensilios**
- 6.- **Residuos orgánicos reutilizables en procesos de producción**
- 7.- **Desperdicios orgánicos compostaje**
- 8.- **Desperdicios inorgánicos**
- 9.- **Cuchillo con el filo hacia dentro**
- 10.- **Limpión con solución sanitizante**

Capítulo V

Transferencia de calor
Técnicas de cocción secas
Técnicas de cocción húmedas
Métodos combinados



Transferencia de calor

Conducción
Convección
Radiación

Conducción

La conducción ocurre de dos maneras:

- Cuando el calor se traslada directamente de un elemento a otro por contacto por ejemplo, de la estufa caliente a la base de la olla, de la olla a la sopa que tiene adentro y de la sopa a los sólidos que están dentro de ella.
- Cuando el calor se mueve de una parte a otra parte del mismo elemento, por ejemplo cuando calentamos una sartén y se calienta el mango.
- Diferentes materiales conducen el calor a velocidades distintas, el calor se transmite más rápido en cobre y aluminio, más lentamente en acero inoxidable y más lentamente aún en vidrio y porcelana.

Convección

- La convección ocurre cuando el calor es distribuido por el movimiento del aire, vapor, o líquidos incluyendo grasas calientes, existen dos tipos de convección:

Natural

- Líquidos calientes y gases suben, y los más fríos se asientan en este tipo de convección la circulación natural distribuye el calor.

Mecánica

- En hornos a convección o vaporeras a convección los ventiladores manejan la circulación del calor así que el calor se transfiere más rápidamente y los alimentos se cocinan más rápido.

Radiación

- La radiación ocurre cuando la energía es transmitida hacia los alimentos por medio de ondas. Las ondas actualmente no son energía caliente, pero cambian a calientes cuando tienen contacto con los alimentos (ondas de radio, rayos X son tipos de radiación no usados en cocina)
- En cocina existen dos tipos de radiación:
- **INFRARROJA:** la parrilla el mejor ejemplo de radiación infrarroja, en una parrilla un elemento eléctrico o cerámica es calentado por una flama de gas hasta que se ponga tan caliente que irradia energía infrarroja que cocina los alimentos.
- **MICROONDAS:** La radiación generada por el horno microondas penetra parcialmente a los alimentos agitando las moléculas de agua, la fricción entre estas moléculas de agua genera el calor necesario para cocinar los alimentos
- Ya que la radiación del microondas afecta únicamente a las moléculas de agua, un elemento que carezca totalmente de agua no se calentará en un horno microondas, los platos únicamente se calientan por conducción de los alimentos calientes hacia el plato.



Técnicas de cocción secas

Sauté

Fritura en sartén

Fritura profunda

Grill o parrilla

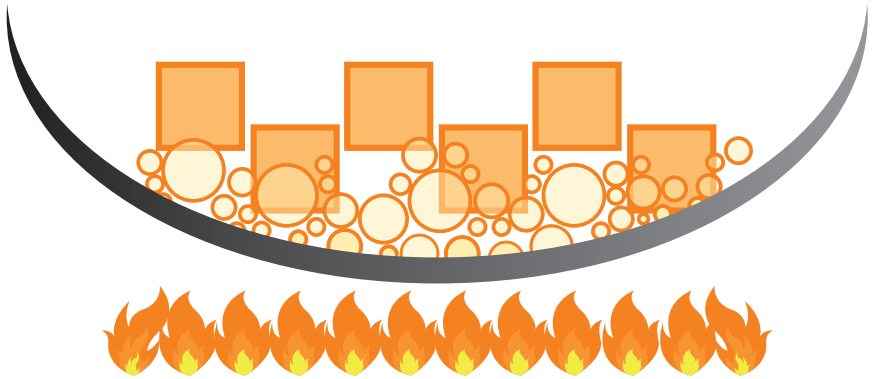
Gratinado

Horneado y

rustido

Salteado - Sauté

- El salteado, o sauté en francés, se denomina así porque los alimentos se hacen “saltar” en la sartén o el wok.
- Sólo requiere aceite suficiente para cubrir el fondo de la sartén.
- Requiere constante movimiento de los alimentos en la sartén para una cocción pareja



Tipo

Calor seco

Mecanismo

Conducción.

Medio de transferencia

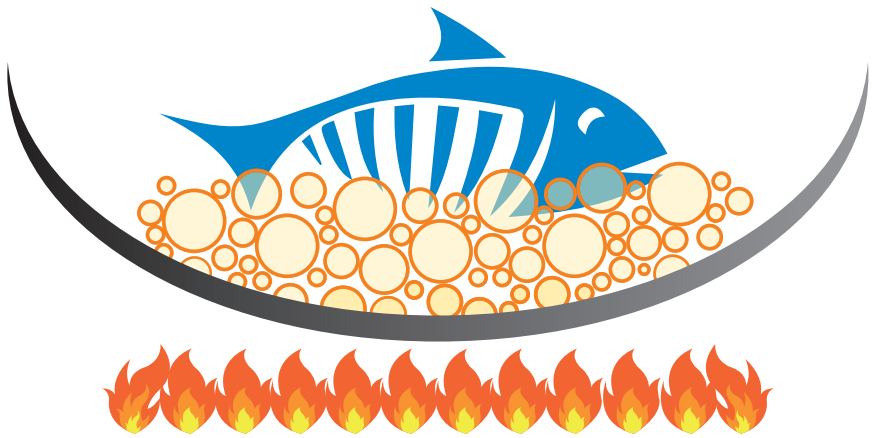
Metal-Aceite.

Temperaturas

160°C - 230°C

Fritura en sartén

- La fritura en sartén utiliza más aceite que el salteado.
- Requiere suficiente aceite para llegar a la mitad de la altura del alimento cocinado.
- Requiere dar vuelta el alimento a la mitad del proceso para una cocción uniforme.



Tipo

Calor seco

Mecanismo

Conducción.

Medio de transferencia

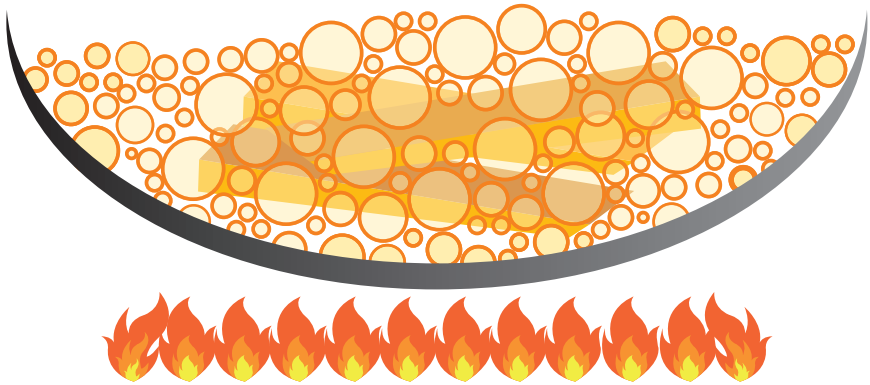
Aceite.

Temperaturas

160°C - 190°C

Fritura profunda

- En este método sumergimos el alimento completamente en aceite caliente.
- La mayoría de los alimentos fritos de esta manera se cubren en apanadura u otro batido.



Tipo

Calor seco

Mecanismo

Conducción / convección.

Medio de transferencia

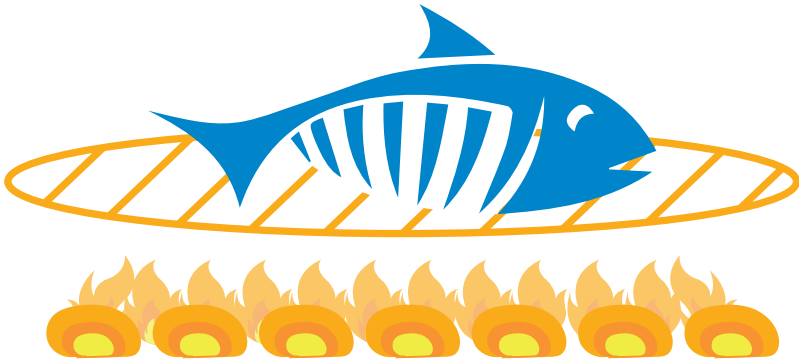
Aceite.

Temperaturas

160°C - 190°C

Grill o parrilla

- El grill o parrilla es hecho sobre una grilla justo sobre el calor; este puede ser mediante carbón, electricidad, o por gas, la temperatura de cocción es manejada moviendo el género hacia los lugares más calientes o fríos de la grilla.
- Para cocinar en una plancha se usa una pequeña cantidad de grasa para evitar que el género se pegue, la temperatura es ajustable y es mucho más baja que la parrilla (177°C). Productos como huevos y pancakes son hechos en la plancha.



Tipo

Calor seco

Mecanismo

Radiación/Conducción

Medio de transferencia

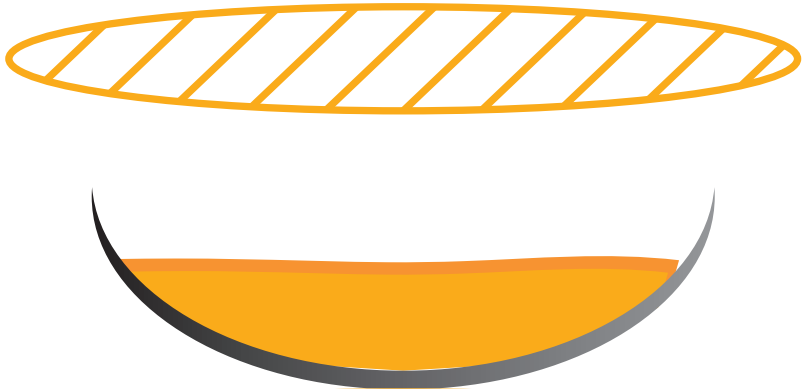
Aite

Temperaturas

160°C - 220°C

Gratinado

- En el gratinado el calor proviene desde arriba del alimento
- Se utiliza casi exclusivamente para dorar alimentos.



Tipo

Calor seco

Mecanismo

Radiación.

Medio de transferencia

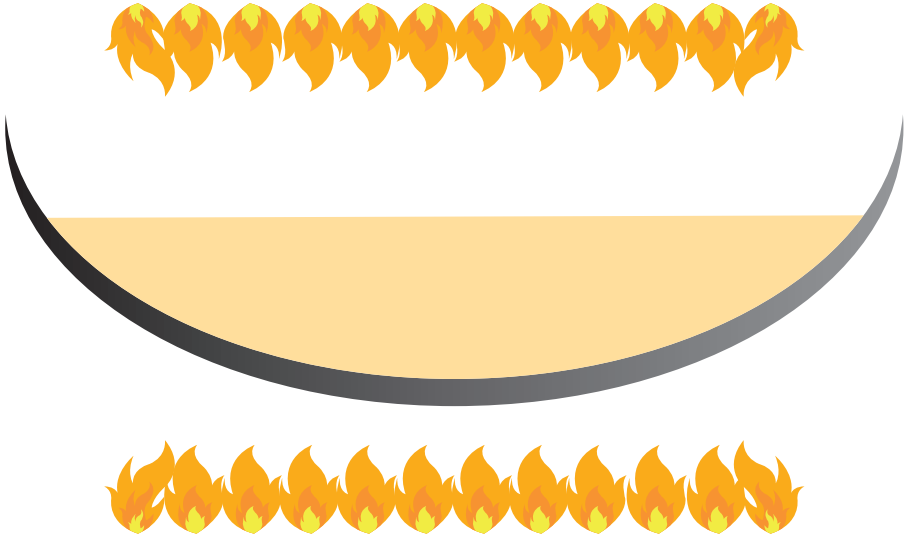
Aire

Temperaturas

220°C - 290°C

Horneado y rustido

- Rustir y hornear significa cocinar con aire caliente seco usualmente en un horno, cocinar frente a un fogón con fuego abierto también es considerado rustido.
- El término rustido se aplica a carnes y aves, el término horneado se aplica a panes, pasteles, vegetales y pescados.





Técnicas de cocción húmedas

Temperaturas para métodos de cocción con calor húmedo

Pochado

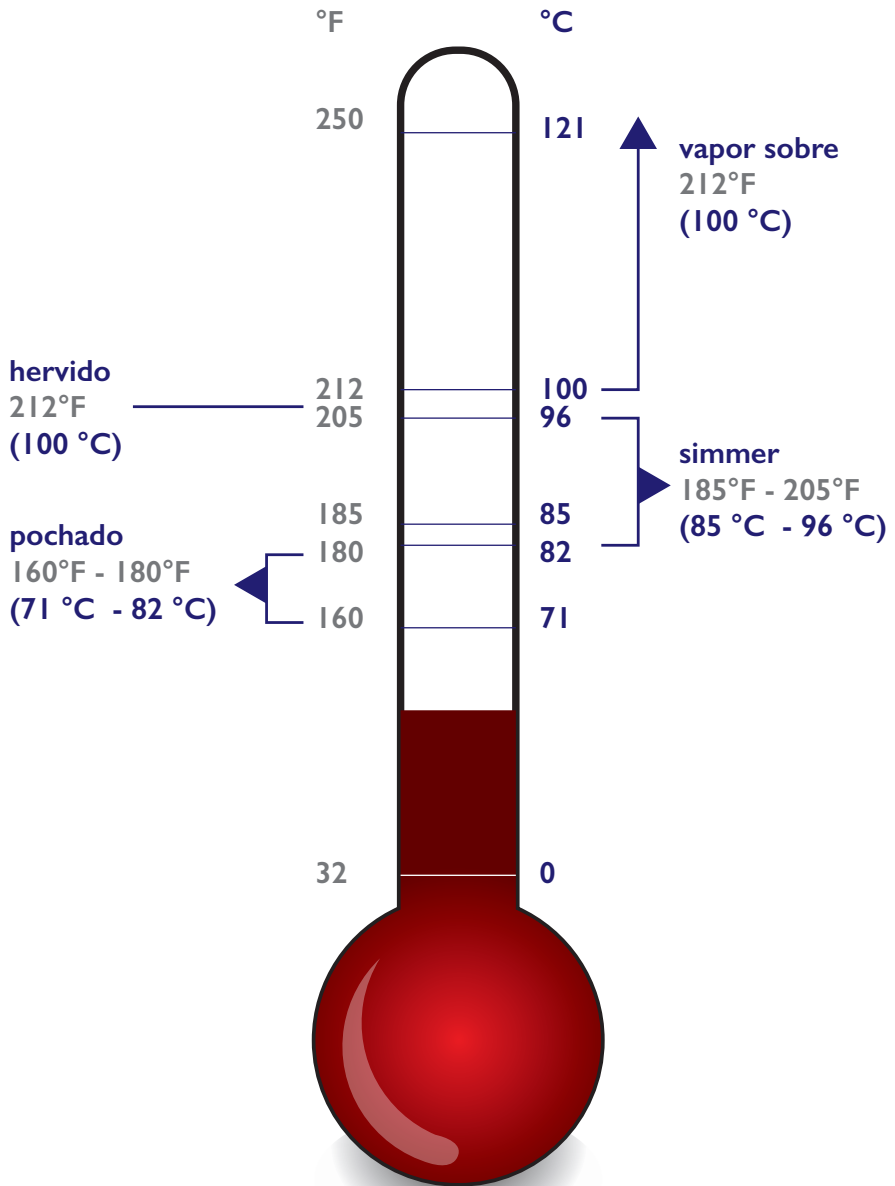
Simmer

Hervido

Al vapor

Temperaturas para métodos de cocción con calor húmedo

- Los métodos de transferencia de calor húmedo utilizan agua como su medio de transferencia.



Pochado

- El pochado es la cocción de un alimento en un líquido a baja temperatura.
- Se suele utilizar un líquido saborizado. Este método se presta bien para alimentos delicados, como algunos pescados.



Tipo

Calor húmedo

Mecanismo

Conducción/Convección

Medio de transferencia

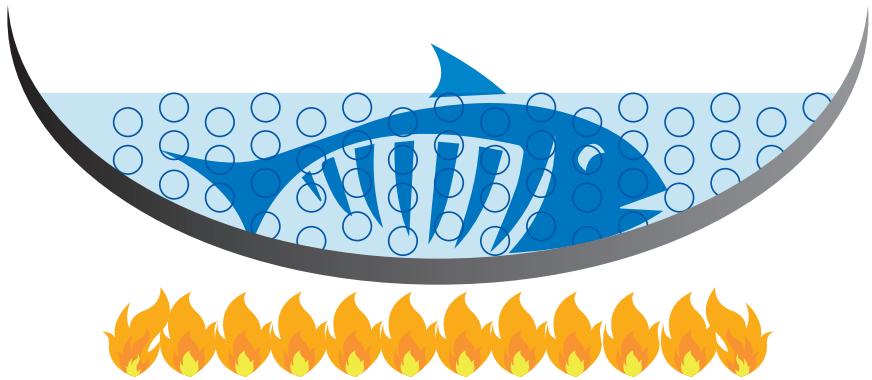
Agua.

Temperaturas

70°C - 80°C

Hervor lento (simmer)

- El hervor lento se realiza a una temperatura algo mayor que el pochado.
- Cocinar sobre 96°C puede enturbiar el líquido de cocción y endurecer el alimento.



Tipo

Calor húmedo

Mecanismo

Conducción/Convección

Medio de transferencia

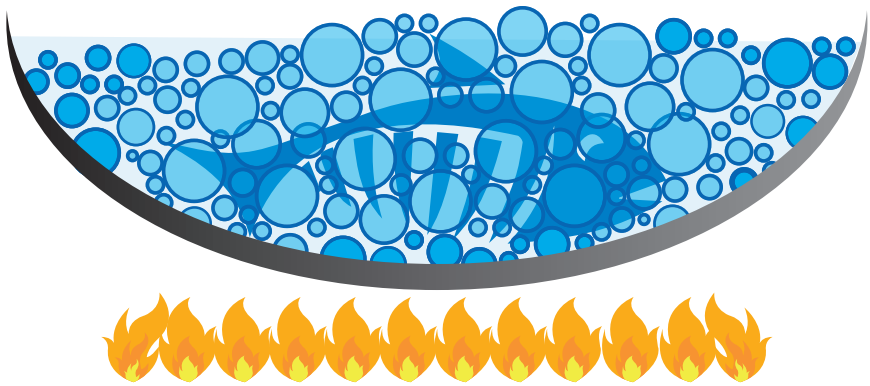
Agua.

Temperaturas

85°C - 96°C

Hervido

- El hervido cocina el alimento a la temperatura máxima que permite el agua líquida.
- La temperatura a la que hierve el agua depende de la altitud a la que se cocina. Por ejemplo, a 3.000 metros, el agua hierve bajo los 90°C.



Tipo

Calor húmedo

Mecanismo

Conducción/Convección

Medio de transferencia

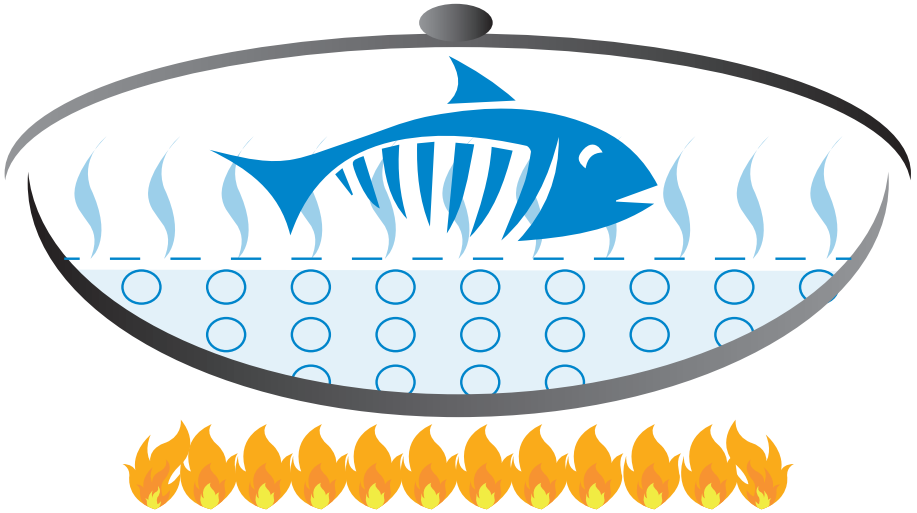
Agua.

Temperaturas

100°C

Al vapor

- La cocción al vapor rodea el alimento con vapor de agua, que al condensarse sobre el alimento, le transfiere su calor.
- Se puede incrementar la temperatura con vapor a presión
- La temperatura de ebullición del agua depende de la altitud.



Tipo

Calor húmedo

Mecanismo

Conducción/Cambio de fase

Medio de transferencia

Agua.

Temperaturas

Sobre 100°C



Métodos combinados

Braseado
Guisado

Braseado

- El braseado combina un proceso de dorado con hervor lento. Proporciona el dorado del salteado con la capacidad de ablandar cortes duros del hervor lento. Frecuentemente el líquido de cocción del braseado se reduce para preparar una salsa.



Guisado

- El guisado se puede considerar un braseado o un hervor lento en el que los ingredientes están cortados en trozos más pequeños, que flotan libremente en el líquido de cocción.



Capítulo VI

Fondos y salsas



Fondos y salsas

Mirepoix

Aromatizantes y saborizantes

Tipos de fondos

Reducciones y glaces

Agentes espesantes

Salsas madre

Mirepoix

- Es una combinación de verduras cortadas en pequeños dados de aproximadamente 1 cm y medio de sección, empleada para aromatizar salsas, asados, caldos y sopas.

Para hacer 400 gramos de mirepoix		
cebolla	8 oz	200g
apio	4 oz	100 g
zanahoria	4 oz	100 g



Aromatizantes y saborizantes

Ajo



Pimienta negra



Tallos de perejil



Tomillo



Laurel



Gasa



Hilo de algodón

Sachet d'Épices



Tipos de fondos

- Un fondo se define como un líquido saborizado claro, fino y no espeso, este es saborizado mediante sustancias extraídas de carne, pollo o pescado y también de vegetales y saborizantes.
- Fondo claro es hecho con huesos principalmente de aves, ternera o combinación de los dos, también se puede realizar con huesos de cerdo.
- Fondo oscuro es hecho de ternera o res que han sido dorados en un horno.
- Fondo de pescado es hecho de huesos de pescado y partes que se sacan después de el fileteo.

Fondo claro		
Para hacer 400 ml de fondo		
Huesos	8 lb	4 kg
Mirepoix	1 lb	500 g
Agua	5-6 qt	5-6 L
Sachet	1	1

Fondo oscuro		
Para hacer 400 ml de fondo		
Huesos	8 lb	4 kg
Mirepoix	1 lb	500 g
Agua	5-6 qt	5-6 L
Sachet	1	1
Pasta de tomate	8 oz	250 g

Reducciones y glaces

- Los *glace* son fondos reducidos hasta que estos apenas cubren la superficie de una cuchara, se reducen los fondos por medio de evaporación hasta que estos se vuelvan sólidos y espesos al estar refrigerados.
- *Glace* de fondo oscuro - *glace* de viande
- *Glace* de fondo de ave - *glace* de volaille
- *Glace* de fondo de pescado - *glace* de poisson



Agentes espesantes

- *Roux* es la mezcla de harina y grasa que se usa para ligar muchas de las salsas básicas: salsa bechamel, salsa española, salsa velouté y otras preparaciones. La grasa puede ser mantequilla, mantequilla clarificada, aceite de oliva, aceite vegetal, manteca de cerdo o de ave, y la harina suele ser de trigo pero puede ser de maíz. Es una salsa base para la elaboración de otras salsas más complejas, o incluso base para sopas o cremas.
- *Beurre manié* 50% mantequilla y 50% harina, mezclar bien en frío.
- El slurry —del inglés “lechada” — es un espesante preparado dispersando harina u otro almidón en agua fría. Se añade directamente a la preparación que deseamos espesar.



Roux blanco



Roux rubio



Roux oscuro

Salsas madre

- Béchamel. Salsa preparada a base de roux, leche y sabores (usualmente mirepoix)
- Velouté. “Salsa aterciopelada” en francés. Fondo claro espesado con roux rubio.
- Espagnole (española). Roux oscuro con un fondo que se deja reducir. Hacia el final de la preparación se añade pasta de tomate.
- Hollandaise (holandesa). Emulsión de yema de huevo con mantequilla fundida, estabilizada con jugo de limón o reducción de vinagre.
- Tomate. Salsa de tomate aromatizada y espesada con roux.

Estas salsas se denominan salsas madre porque de ellas deriva una mirada de otras salsas.

Tabla de valores		
Líquido	Agente espezante	Salsa madre
leche	roux claro	bechamel
fondo claro	roux claro o rubio	veloute
fondo oscuro	roux oscuro	salsa oscura o española
tomate y fondo		salsa de tomate
mantequilla	yemas de huevo	holandesa

Capítulo VII

Tipos de sopas



Tipos de sopas

Clasificación de las sopas

Sopas claras

Sopas espesas

Sopas especiales

Clasificación de las sopas

- Las sopas se dividen en tres grandes grupos. **Sopas claras o ligeras, sopas espesas y sopas especiales**, la calidad de las sopas siempre dependerá de un buen fondo.



Sopas claras

- Están basadas en **fondos o caldos claros**. Sin necesidad de algún agente espesante, se las puede servir solas o con carnes y vegetales.

Se refiere a líquidos calientes por lo general se sirven sin ingredientes solos, es el resultado del *simmer* de alguna proteína

caldos

Es un fondo o caldo saborizado y concentrado y clarificado para que sea claro y transparente.

consomé

Son fondos o caldos claros saborizados y sazonados a los cuales se les agrega uno o más vegetales o también algunas carnes o aves.

Sopas claras

sopas de vegetales

Sopas espesas

- A diferencia de las sopas claras las sopas espesas no son transparentes, mas bien son opacas y su textura es espesa debido a que se agrega algún agente espesante ya sea este algún *roux*, almidón o purés de vegetales.

son sopas por lo general espesadas con *roux*, *beurre manié*, u otro agente espesante, son muy parecidas a una salsa Bechamel o Velouté.

cremas

los purés son sopas que se espesan mediante el puré de uno o mas de sus ingredientes, no son tan aterciopelados como las cremas.

purés

Son sopas espesas preparadas a base de mariscos usualmente se las termina con crema de leche.

bisques

Son sopas pesadas por lo general hechas con pescado o mariscos, tienen entre sus ingredientes leche y papas.

Sopas espesas

chowders

Sopas especiales

- Estas son sopas que no encajan en las clasificaciones anteriores, estas son nativas de algunos países o regiones, estas sopas son consideradas especiales debido al tipo de ingredientes que usan que son característicos de cada región o país, por ejemplo la sopa de fideo ecuatoriana, gazpacho, etc.
- Entre las sopas especiales se cuentan sopas tales como el gumbo, la sopa de tortuga, la sopa de maní, y algunas sopas frías.



Equipo de trabajo

Claudio Ferrer

Director Continental WorldChefs

Edgar Domínguez

Business Executive Officer Nestlé Professional Ecuador

Ing. Mauricio Armendáriz

Coordinación WorldChefs

Técnico Juan Armendaris

Productos culinarios

Mgrt. Juan Pablo Casa

Sistematización de procesos

Sommelier Inés D'Amico

Chef Ejecutivo Nestlé Professional

Lic. Rodrigo Duarte

Coordinación del proyecto, química

Ing. Jimmy González

Técnico cocina ecuatoriana

Mgrt. Javier López

Indexación contenido académico

Mgrt. Alejandro Pacheco

Metodología de investigación

Admin. Hotelero Darwin Proaño

Contraparte hotelería

Marell Rojas Le-Fort

Coord. fotografía

Ing. José Rafael Sánchez

Maquillaje de alimentos (food styling)

José Luis Tutachá

Diseño y diagramación

Francisco Caizapanta

Fotografía

Chef Patricio Mata

Food styling artist

GUÍA DE TÉCNICAS CULINARIAS

www.worldchefs.org



Nestlé
PROFESSIONAL.

ISBN 978-9942-30-861-0



9 789942 308610