# TALLER DE COCINA I

# TRABAJO EXTRA-AULA

|  |  |
| --- | --- |
| PROFESOR | Daniel Cueto Salinas |

|  |  |
| --- | --- |
| NIVEL | 3° F |
| UNIDAD | Técnicas Culinarias Básicas |
| OA | Planificar, organizar, elaborar y montar platos de la gastronomía clásica aplicando técnicas culinarias y haciendo un correcto uso de materias primas, utensilios y equipos. |
| RECURSOS | Guía de estudio del modulo |
| ACTIVIDAD | Lectura y desarrollo de actividades. |
| INSTRUCCIONES | * Leer texto adjunto “La cocción de los alimentos” * Registra en tu cuaderno de modulo Taller de cocina I y responde las preguntas con relación al texto leído. Aplicar respuestas claras. |

**LA COCCION DE LOS ALIMENTOS**

La cocción de los alimentos se remonta a la época paleolítica, cuando el ser humano aprendió a controlar el fuego y aplicó este avance a la alimentación. Empezó a cocinar los alimentos directamente sobre las brasas o en piedras calientes, y, más adelante, aprendió a hervirlos en recipientes que fabricó para esta función.

Desde entonces hasta hoy se han ido perfeccionando las técnicas para cocinar. Paralelamente, se ha producido una evolución en el paladar y un desarrollo del conocimiento de los alimentos y los procesos nutritivos, dando lugar todo ello a una gran diversificación de las técnicas de cocción.

**La cocción es el conjunto de procesos aplicados a los alimentos por exposición a una fuente de calor para transformar o modificar su estructura y propiedades con el fin de hacerlos comestibles.**

Los alimentos, al tener diferente naturaleza y composición, requieren diferentes sistemas de cocción.

El conocimiento de las modificaciones que se producen en el alimento durante los diferentes sistemas de cocción será fundamental para obtener el máximo provecho de él en cuanto a textura, aromas y sabores, así como para potenciar o evitar pérdidas en su valor nutricional.

**1.- Modificaciones de los alimentos con la cocción.**

Algunas de las modificaciones más importantes que se producen en los alimentos con la cocción son las siguientes:

El color. Los alimentos cambian su color característico con la cocción. Podemos comprobarlo con distintos ejemplos:

Las carnes rojas pasan de tener una tonalidad rosada a marrón.

Las carnes blancas se emblanquecen.

Los vegetales de colores vivos atenúan su intensidad debido a la degradación de los pigmentos.

El olor y el sabor. En función de la técnica de cocción, el olor y el sabor de los alimentos se pueden potenciar, mantener o menguar.

El volumen y el peso. La mayoría de los alimentos pierden volumen y peso con la cocción pero, en algún caso, pueden aumentar, especialmente los productos secos que se cuecen en agua: arroz, pasta, legumbres, alimentos deshidratados, etc.

La composición química. La cocción ejerce en los alimentos unas complejas modificaciones en su estructura química y los hace más digeribles.

**1.1 Algunas transformaciones químicas de los alimentos**

Reacción de Maillard. Engloba un complejo conjunto de reacciones químicas producidas entre las proteínas y los azúcares presentes en los alimentos cuando estos se calientan a temperaturas superiores a los 120 ºC. Estas reacciones son las responsables de los cambios de sabor, aromas y colores, por ejemplo, del color tostado de algunos alimentos durante el proceso de cocción –llamado también pardeamiento–. La reacción de Maillard es específica para cada alimento y varía según la técnica empleada y la temperatura de cocción.

Caramelización. Consiste en unas reacciones en las moléculas de azúcar cuando se someten a determinadas temperaturas. Es lo que sucede cuando se doran los azúcares presentes en los alimentos a temperaturas superiores a los 160 ºC.

Ósmosis. Es un proceso por el cual el agua pasa de una solución más diluida a otra más concentrada a través de una membrana semipermeable, de forma que tienden a igualarse las concentraciones –sales minerales, azúcares, ácidos, etc.– a ambos lados de la membrana. Muchas veces se produce este fenómeno al cocinar, por ejemplo, al marinar pescados, al salar y secar productos como jamón o bacalao, o al hacer caldos.

**1.1.2.** **Ventajas de la cocción**

Estas modificaciones aportan una serie de ventajas en nuestra alimentación. Podemos agruparlas en tres grandes categorías.

Digestiva. La cocción ablanda las fibras y hace los alimentos asimilables, facilitando la masticación y los procesos de digestión.

Gastronómica. El cocinado mejora las características de los alimentos en aspecto, aromas, sabores, etc. y los hace más atractivos a nuestros sentidos. Además, favorece el intercambio entre los diferentes alimentos que se cocinan a la vez.

De seguridad alimentaria. La cocción inhibe o destruye los gérmenes contaminantes de los alimentos –con temperaturas superiores a los 65-70 ºC se empiezan a destruir microorganismos–, lo cual garantiza su salubridad y anula o disminuye la posibilidad de sufrir una intoxicación alimentaria.

**Actividades**

1. Selecciona cinco alimentos. Describe brevemente las caracterí­sticas de cada uno de ellos en estado crudo y cocido. Explica las transformaciones más importantes –color, textura, etc.– que se ocasionan de un paso a otro
2. ¿Los alimentos cocinados son más salubres que los alimentos crudos? Justifica tu respuesta.
3. Explica en qué consiste la reacción de Maillard.
4. Completa la tabla siguiente sobre las ventajas de la cocción: explica en qué consiste cada una de ellas y pon un ejemplo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Ventaja | Digestiva | Gastronómica | De seguridad alimentaria | |

Explicación

Ejemplo