

módulo 4

BRINDAMOS



MÓDULO 4: BRINDAMOS SERVICIOS DE COCINA

Encuentro	Tema	Actividad	Tiempo
Encuentro 1	El trabajo en la cocina	1. ¿Por qué es importante mantener condiciones de higiene? ¿Qué significa manipular higiénicamente los alimentos?	120
Encuentro 2	El trabajo en la cocina	2. ¿Qué alimentos puedo frizar y cuáles no? ¿Cuánto duran los alimentos en el frizzer y en la heladera?	120
Encuentro 3	El trabajo en la cocina	3. ¿Cuáles son los utensilios y electrodomésticos que pueden facilitar mi tarea?	120
Encuentro 4	Las técnicas básicas de cocina	4. ¿Cuáles son las distintas formas de cocer la carne? ¿Cuándo es más conveniente cocinar al vapor?	120
Encuentro 5	Las técnicas básicas de cocina	5. Aplico técnicas de cocción de alimentos.	120
Encuentro 6	Las técnicas básicas de cocina	6. ¿Qué alimentos puedo cocinar en el microondas? ¿Qué recipientes se pueden usar? ¿Cómo debo limpiarlo?	120
Encuentro 7	Las técnicas básicas de cocina	7. ¿Cuánto es un cuarto de harina? ¿Cómo lo mido? ¿Cómo corto 125 gramos de manteca?	120
Encuentro 8	Las técnicas básicas de cocina	8. Aprendo a interpretar recetas de cocina.	80
		9. ¿Cómo se ponen, se sirven y se retiran los platos de la mesa?	40
Encuentro 9	Las técnicas básicas de cocina	10. Práctica integradora.	120
Encuentro 10	Revisión	11. Revisión de conceptos. Planteo de dudas y preguntas. Cierre del módulo.	120
Encuentro 11	Evaluación	12. ¿Qué aprendí?	120

Presentación

En este módulo se abordarán los conocimientos y habilidades requeridos para el desarrollo de las tareas que se practican en el ámbito de la cocina, abarcando tanto el tratamiento adecuado de los alimentos para su conservación como la aplicación de técnicas básicas de cocina para la preparación de platos sencillos y postres. También se trabajará sobre la aplicación de pautas de organización para la tarea y de medidas de higiene y seguridad que garanticen la salud del/la trabajador/a y de las personas que habitan en el hogar.



Objetivos

- Promover la recuperación de los saberes y habilidades personales con respecto a las actividades de la cocina, para analizarlos e integrarlos al desempeño laboral.
- Favorecer el conocimiento y aplicación de normas de higiene y seguridad personal en el desempeño de las tareas de la cocina evitando riesgos para la salud y accidentes.
- Facilitar el conocimiento, la manipulación e higiene de los utensilios y de los electrodomésticos utilizados en la cocina.
- Transferir técnicas de acondicionamiento, conservación, frizado y descongelamiento de alimentos según diferentes métodos y fundamentos técnicos del proceso.
- Favorecer el desarrollo de capacidades para comprender instrucciones de cocción o preparación de productos alimenticios.
- Promover el conocimiento de las técnicas básicas de cocina con el fin de aplicarlas en la preparación y cocción de alimentos.
- Promover el desarrollo de capacidades para la planificación y organización de las actividades que comprenden las tareas de la cocina, considerando recursos y tiempos requeridos.
- Promover el desarrollo de una actitud crítica en la evaluación de los resultados de la tarea.



Contenidos


Técnicas de acondicionamiento, conservación, frizado y descongelamiento de alimentos. Normas de higiene general y seguridad personal. Técnicas básicas de cocina. Manipulación e higiene de los utensilios y de los electrodomésticos utilizados en la cocina. Preparación de platos sencillos y postres. Interpretación de recetas. Lectura y aplicación de medidas para líquidos y sólidos y sus equivalencias. Atención de la mesa. Planificación y organización de las actividades que comprenden las tareas de la cocina.



R

esultados

Al finalizar este módulo, los y las participantes estarán en condiciones de:

- Aplicar normas de higiene en el cuidado de su persona y en el mantenimiento del espacio físico y de los elementos de trabajo.
 - Seleccionar y utilizar los utensilios de cocina que mejor se adecuen a la tarea que se va a realizar.
 - Utilizar y mantener electrodomésticos de manera correcta.
 - Aplicar técnicas de conservación y frizado de alimentos.
 - Interpretar y aplicar instrucciones de cocción de alimentos y recetas de cocina.
 - Aplicar técnicas básicas de cocina.
 - Preparar platos sencillos de comida fría, caliente y postres.
 - Aplicar técnicas de cocina en microondas.
 - Tender, servir y retirar la mesa de acuerdo a las pautas usuales.
 - Planificar y organizar las actividades considerando recursos y tiempos.
 - Autoevaluar los resultados de las tareas que se desarrollan en el espacio de la cocina.
- 

encuentro 1

EL TRABAJO en LA cocina

ACTIVIDAD 1: ¿POR QUÉ es importante mantener condiciones de higiene en la cocina? ¿qué significa manipular higiénicamente los alimentos?

OBJETIVOS

- Reconocer la importancia de preservar condiciones de higiene en la cocina y su relación con la salud.
- Aprender a manipular higiénicamente los alimentos.

tiempo estimado

120 minutos

RECURSOS

- Copias de la Ficha N° 1 (HC M4)
- Recortes de diario sobre casos de contaminación con alimentos
- Papel afiche o pizarrón
- Marcadores o tizas



DESARROLLO

a. Escriba en el pizarrón o en un papel afiche las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cosas debemos tener en cuenta en relación con la higiene de la persona que manipula alimentos? ¿Por qué?
2. ¿Qué cosas debemos tener en cuenta en relación con la higiene de los utensilios de cocina y en el espacio físico? ¿Por qué?
3. ¿Qué cosas debemos tener en cuenta en relación con la higiene de los alimentos? ¿Por qué?

b. Solicite la conformación de tres grupos y distribuya una pregunta a cada grupo. Sugiera que tomen notas de sus producciones. Entregue también una fotocopia de un artículo sobre casos de contaminación a cada grupo para que lo lean y lo comenten al conjunto.

c. En plenario, solicite que un/a representante de cada grupo presente sus resultados.

d. Entregue a cada participante una copia de la Ficha N°1 y proponga la lectura en conjunto. Solicite que comenten lo leído y que comparen el contenido con sus producciones y con los artículos leídos. Sugiera que agreguen aquellas pautas o recomendaciones que consideren importantes y que no figuran en el texto.



**Recomendación para
el/la instructor/a**

En esta encuentro es muy importante propiciar un diálogo reflexivo acerca de las propias prácticas, para reafirmar las adecuadas e identificar aquellas que puedan tener consecuencias perjudiciales para la salud de las personas. Enfatice que el manejo higiénico de los alimentos es un tema al cual se le suele restar importancia, pero está directamente ligado a la salud y a evitar riesgos posibles. Solicite que comenten casos concretos de riesgo sanitario que conozcan.

encuentro 2

ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO PONER EN EL FRÍZER Y CUÁLES NO? ¿CUÁNTO DURAN LOS ALIMENTOS EN EL FRÍZER Y EN LA HELADERA?

OBJETIVOS

- Reconocer las funciones, mantenimiento, limpieza y cuidados de la heladera y el frízer.
- Identificar las técnicas y formas de frizado de alimentos.
- Comprender la importancia del mantenimiento de la cadena de frío en el frizado de alimentos y sus fundamentos.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Copias de la Ficha N°2 (HC M4)
- Copias del Cuadro N°1 (RD M4)
- Envases apropiados para congelar alimentos
- Tres manuales de uso y cuidado de heladeras y frízer



DESARROLLO

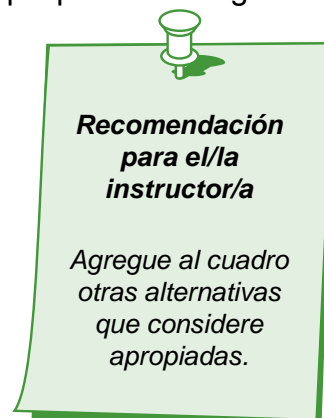
- Comience preguntando si tienen experiencia en el frizado de alimentos, si conocen cómo se hace, qué precauciones se deben tener, qué función tiene el frízer en la conservación de alimentos. Lleve un registro de los aportes en un papel afiche o en el pizarrón.
- Luego conforme tres grupos, entregue una copia de la Ficha N° 2, solicite que la lean y resuelvan el siguiente ejercicio:

Cuadro N° 1

	Verdadero	Falso	Excepciones	¿Por qué?
Los tomates se pueden congelar crudos				
Los huevos duros no se pueden congelar				
La carne de cerdo se puede congelar cocida				
El pescado crudo sólo puede mantenerse congelado durante un año				

No se pueden congelar frutas				
Las pastas pueden mantenerse congeladas durante 8 meses				
Las comidas congeladas pierden sabor				
El pollo descongelado que no se usó puede ser congelado nuevamente				
La espinaca cruda se puede congelar por 3 semanas				

c. En plenario, proponga a cada grupo que presenten la resolución del ejercicio y sus fundamentos. Señale aciertos y errores y clarifique las dudas que pudieran surgir del ejercicio y de la lectura de la Ficha N° 2.



ENCUENTRO 3

ACTIVIDAD 3: ¿CUÁLES SON LOS UTENSILIOS Y ELECTRODOMÉSTICOS QUE PUEDEN FACILITAR MI TAREA?

OBJETIVOS

- Identificar y reconocer la utilidad de los utensilios y electrodomésticos que se emplean en la cocina.
- Interpretar instrucciones de uso y mantenimiento de electrodomésticos.
- Ejercitar el uso de diferentes utensilios y de los electrodomésticos más comunes.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Multiprocesadora
- Batidora
- Minipimer
- Licuadora
- Exprimidora
- Cafetera
- Molinillo
- Tostadora
- Utensilios varios: descaroizador, sacacorchos, cortador de huevos, de tomates, de quesos, rallador con manija, cortador de papas redondas, mandolina, pica ajos, cacerolas con y sin teflón, cucharas de madera, espátulas de plástico
- Productos para probar los utensilios y las diferentes funciones de los electrodomésticos
- Manuales de los electrodomésticos disponibles



DESARROLLO

- Dibuje en el pizarrón o papel afiche dos columnas: una para los utensilios y otra para los electrodomésticos.
- Pregunte a los/as participantes qué elementos utilizan para cocinar en sus casas o lugares de trabajo, e invite a que los registren en una de las dos columnas escritas en el pizarrón.
- Promueva el intercambio de información sobre hábitos y grados de afinidad en la utilización de utensilios y electrodomésticos en la cocina. Señale que hay una renovación constante de recursos en el mercado, que es importante saber cómo funcionan y reco-

nocer su utilidad para saber emplearlos oportunamente. Explique que muchos fueron pensados para facilitar las tareas y ahorrar tiempo, otros para lograr mejores resultados o simplemente para conseguir efectos determinados, como por ejemplo: la mandolina que permite hacer cortes planos, en rejilla, etc. Aclare que en el curso se trabajará con aquellos que se encuentran con mayor frecuencia en los hogares.

d. Coloque sobre una mesa todos los utensilios y alimentos disponibles para la actividad. Invite a un/a participante a escoger un utensilio con su respectivo alimento y a responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué es?
- ¿Cómo se usa? Hacer la demostración.
- ¿Con qué otros alimentos puede utilizarse?

e. Conforme tantos grupos como manuales de electrodomésticos tenga. Entregue uno a cada grupo, solicite que lo lean y que preparen una presentación del aparato atendiendo a los siguientes puntos:

- ¿Para qué se utiliza?
- ¿Con qué alimentos?
- ¿Cómo se utiliza?
- ¿Cómo se debe limpiar?
- ¿Qué precauciones se deben tener en cuenta al utilizarlos?

f. En plenario, un/a representante de cada grupo presenta la producción y hace una demostración del uso del electrodoméstico.

g. Cierre la actividad comentando sobre la conveniencia de mantener una actitud curiosa frente a nuevos recursos, que permitan a al/la trabajador/a facilitar u optimizar los tiempos y resultados en la cocina. Invite a los/as participantes a expresar sus comentarios.

ENCUENTRO 4

Las técnicas básicas de cocina

ACTIVIDAD 4: ¿CUÁLES SON LAS DISTINTAS FORMAS DE COCER LA CARNE? ¿CUÁNDO ES MÁS CONVENIENTE COCINAR AL VAPOR? ¿CÓMO PUEDO FREÍR SIN IMPREGNAR LA COMIDA DE ACEITE?

OBJETIVOS

- Conocer las técnicas básicas para cocer los alimentos.
- Asociar las técnicas con alimentos y platos conocidos.
- Incorporar los procedimientos de cocción de alimentos integrando sus saberes previos.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Copias de la Ficha N°3 (HC M4)
- Papel afiche o pizarrón
- Marcadores o tizas
- Cacerolas, sartenes, fuentes de horno, vaporeras, plancha, olla a presión, colador



DESARROLLO

a. Comience explicando que la cocina emplea una variedad importante de técnicas para la cocción de alimentos. La elección de la técnica depende del tipo de alimento que se va a cocinar o del resultado que se quiere lograr, así como también de razones externas a la cocina, como la salud, las costumbres y los gustos de las personas.

Señale que saber cocinar de diferentes maneras tiene el beneficio de disponer de distintas herramientas para variar los procedimientos de cocción y lograr mayor cantidad de sabores y texturas. Para el/la trabajador/a es un recurso importante, ya que le permite seleccionar la técnica que mejor se adapta al plato que se va a preparar, o a los hábitos y gustos de las personas que habitan en ese hogar.



Recomendación para el/la instructor/a

Recupere el caso de Doris analizado en el Módulo 2, para señalar la importancia de informarse sobre los hábitos alimenticios y los condicionantes de salud que pueden tener los integrantes de una casa. Por ejemplo, la señora es hipertensa y no puede comer sal.

Solicite a los/as participantes que comenten qué formas de cocción de alimentos conocen. Pida que a medida que las vayan nombrando, las registren en el pizarrón o papel afiche en forma de columna.

Orienta el diálogo con las siguientes preguntas:

- ¿Cuál utilizan más? ¿Por qué?
- ¿Cuál utilizan menos? ¿Por qué?
- ¿Qué alimentos suelen cocinar con cada técnica?
- ¿Todos los alimentos se pueden cocinar con todas las técnicas?
- ¿Qué platos se preparan con dichas técnicas?
- ¿En qué se diferencian las técnicas?
- ¿Hay técnicas más saludables que otras?



Recomendación para el/la instructor/a

Promueva el diálogo de manera que cada participante aporte sus conocimientos y experiencias con respecto a las técnicas de la cocina. Se trata de reconocer el punto de partida, para luego profundizar con la lectura de la Ficha N° 3.

b. Entregue una copia de la Ficha N° 3 a cada participante. Conforme cuatro grupos y asigne cuatro técnicas de cocción a cada grupo para trabajar. Explique que deberán presentar las técnicas en plenario, agregando la siguiente información:

- ¿Qué utensilios, elementos, electrodomésticos se utilizan en cada técnica? Muéstrelos.
- ¿Qué alimentos se pueden cocinar con dicha técnica? ¿Cuáles no?
- Mencione platos típicos de la dieta local en los que se utilicen dichas técnicas.
- Mencione algún aspecto que le parezca importante y que no esté contemplado en la descripción de la técnica.

Aclare que antes de empezar a trabajar con las técnicas asignadas, deben leer toda la Ficha N° 3.

c. En plenario, invite a cada grupo a presentar su trabajo. Al finalizar la presentación de cada técnica, incentive la participación del resto de los grupos para enriquecer el tema con los saberes que provengan de las experiencias personales.



Recomendación para el/la instructor/a

No olvide antes de la presentación, estimular la participación de todos los/las integrantes del grupo. Ocurre frecuentemente que la tarea de exponer oralmente recae sobre la persona que más confianza tiene para hablar en público y lo evitan aquellos/as que necesitan ejercitar esta habilidad. Con el fin de valorar los aprendizajes como herramientas de trabajo, estimule también a los/las participantes a que tomen notas de los aportes durante la presentación de cada grupo.

encuentro 5

ACTIVIDAD 5: APLICO TÉCNICAS DE COCCIÓN DE ALIMENTOS

OBJETIVOS

- Implementar técnicas básicas de cocina.
- Evaluar los resultados.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Utensilios, electrodomésticos y cacerolas, sartenes, fuentes de horno, vaporeras, plancha, olla a presión, colador
- Alimentos para cocinar



DESARROLLO

- Proponga la realización de platos que impliquen la aplicación de todas las técnicas de cocción conocidas.
- Conforme grupos y asigne a cada grupo la preparación de un plato; solicite que identifiquen las técnicas que deberán aplicar para su preparación y que seleccionen los elementos y alimentos que necesitarán.
- Durante la realización de la práctica, circule por los grupos para aclarar dudas y orientar la acción.
- Una vez concluida la práctica, en plenario, invite a los/as participantes a presentar el resultado. Analice con ellos las dificultades que pudieron surgir en la aplicación del procedimiento, identifique errores y analice las causas. Señale los aciertos y su impacto en los resultados.

encuentro 6

ACTIVIDAD 6: ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO COCINAR EN EL MICROONDAS? ¿QUÉ RECIPIENTES SE PUEDEN USAR? ¿CÓMO DEBO LIMPIARLO?

OBJETIVOS

- Reconocer y aplicar las funciones y el manejo del microondas.
- Identificar los utensilios adecuados para su uso.
- Interpretar instrucciones para su manejo, cuidado y mantenimiento.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Microondas
- 2 ó 3 manuales de uso y cuidados de microondas
- Utensilios y recipientes varios (adecuados e inadecuados)
- Alimentos
- Elementos de limpieza
- Copias de la Ficha N°4 (HC M4)



DESARROLLO

a. Realice un intercambio de experiencias y conocimientos sobre el uso del microondas con las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes usan o usaron microondas?
- ¿Qué usos tiene el microondas?
- ¿Pueden explicar cómo se usa?
- ¿Cuáles piensan que son sus ventajas?
- ¿Qué alimentos se pueden cocinar en microondas? ¿Cuáles no? ¿Por qué?
- ¿Conocen alguna desventaja?

b. Explique que antes de realizar una demostración práctica de cómo cocinar en el microondas es importante entender cómo funciona. Para eso entregue una copia de la Ficha N°4 a cada participante y coordine la lectura en plenario. Invite a los/las participantes a leer el texto en voz alta y deténgase para explicar, aclarar dudas o realizar comentarios.

c. Entregue los manuales de los microondas y solicite que comparen y amplíen la información de la Ficha N°4 con el contenido de los manuales.

d. Coloque sobre la mesa utensilios, recipientes, fuentes y bols de materiales diversos e invite a los/as participantes a que pasen de a uno/a a retirar aquellos que no se pueden utilizar en el microondas y expliquen por qué.

e. Organice una práctica de cocina en microondas que incluya los siguientes puntos:

- ¿Cómo recalentar alimentos?
- ¿Cómo descongelar alimentos?
- ¿Cómo cocinar carnes? (vaca, cerdo, pollo, pescados).
- ¿Cómo cocinar vegetales? (espinacas, papas, zanahorias, berenjenas, brócoli, coliflor).
- ¿Cómo cocinar arroz / fideos?
- ¿Cómo preparar salsas? (tomate, blanca).

f. Evalúe con los/as participantes los resultados de la práctica, identificando los aciertos y las causas de los errores.

g. Finalizada la práctica de cocina, invite a un/a participante a leer en voz alta las instrucciones de los manuales para limpiar el microondas. Solicite que comparen dicha información con la que se presenta en la Ficha N°4.

h. Invite a un/a participante a que exponga con qué producto y elementos debe limpiarse y que realice una demostración. Solicite al resto del grupo que observe y aporten sus comentarios para corregir durante el proceso.

i. Terminada la limpieza, solicite a los/as observadores/as que evalúen la tarea.



Recomendación para el/la instructora

Recuerde a los/las participantes que cuando realizamos servicios de cocina también podemos cuidar los recursos naturales.

Tenga en cuenta las siguientes acciones:

- No dejar correr el agua innecesariamente. Al lavar los platos preparar agua con detergente y repasar con la esponja los platos y recién al momento de enjuagarlos abrir la canilla.
- No dejar mangueras abiertas inútilmente cuando se lavan las veredas o los patios.
- Asegurarse que las canillas no goteen.
- No utilizar excesivo detergente o jabones.
- No dejar prendidas hornallas y horno sin uso.
- No abrir el horno innecesariamente para chequear la cocción (es recomendable que el horno tenga luz).
- Apagar las luces cuando no son necesarias y aprovechar la luz natural.
- Optimizar el uso de heladeras y refrigeradores.
- Utilizar bolsas de tela para hacer compras y evitar las bolsas de plástico “descartables”.

encuentro 7

ACTIVIDAD 7: ¿CUÁNTO ES UN CUARTO DE HARINA? ¿CÓMO LO MIDO? ¿CÓMO CORTO 125 GRAMOS DE MANTECA? NO HAY BALANZA PARA PESAR EL AZÚCAR, ¿QUÉ HAGO?

OBJETIVOS

- Reconocer las unidades con las que se miden sólidos y líquidos.
- Aprender a medir sólidos y líquidos para aplicar en la cocina.
- Utilizar vasos, jarras medidoras, tazas, cucharas y balanzas para realizar mediciones.
- Desarrollar habilidades para establecer equivalencias de medidas de capacidad y peso.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Copias de la Ficha N°5 (HC M4)
- Recetas de cocina varias
- Papel afiche o pizarrón
- Marcadores o tizas
- Balanza, vasos y jarras medidores, tazas y cucharas de distintos tamaños, botellas y cuchillos
- Harina, azúcar, arroz, queso, manteca, agua, leche, aceite, crema



DESARROLLO

a. Entregue una receta cada dos participantes y pida que presten atención a los números que aparecen y pregunte:

- ¿Qué indican los números en la receta?
- ¿Con qué palabras se expresan esas cantidades?

b. Pida que piensen si es posible agrupar los ingredientes de alguna manera, pregunte:

- ¿Cuáles podrían reunirse en un mismo conjunto? ¿Por qué?

Use dos colores para diferenciar los sólidos de los líquidos y regístrelos en el pizarrón en dos conjuntos por separado.

c. Solicite que presten atención a las cantidades y pregunte:

- ¿De qué manera se expresan las cantidades de los alimentos sólidos?

Destáquelas con algún color. Por ejemplo:

1 **taza** de azúcar, 2 **cucharaditas** de polvo de hornear, 50**g** de manteca, 3 huevos, $\frac{1}{4}$ **k** de harina, 100**g** queso parmesano, 150**g** de nueces, 45**g** de cacao.

Explique que en las recetas muchas veces se utilizan unidades de medida como “taza”, “cuchara”, “cucharadita”, “pizca” y que esto puede resultar ambiguo. ¿Qué entiendo cuando dice cucharadita? ¿Y cuchara? ¿Es una cuchara colmada o al ras? ¿Cómo mido el azúcar con una taza? ¿Puedo utilizar cualquier taza? ¿La lleno hasta arriba? Por eso es muy importante saber a qué cantidad de gramos equivale una taza, una cuchara, una cucharadita, o qué se entiende por “una pizca”.

Entregue la Ficha N°5, solicite que la lean y aclare dudas.

d. Solicite que presten atención a la manteca, harina, queso, nueces y cacao mencionados e la receta y pregunte:

- ¿Cuánta manteca es 50g? ¿Cómo lo mido?
- ¿Y $\frac{1}{4}$ de harina? ¿Y 100g de queso?

Explique que los gramos y kilos son unidades de peso y se utilizan, en este caso, para pesar alimentos sólidos.

Para llegar a explicar la relación entre kilo y gramos, comience por solicitar que evalúen y digan el peso aproximado de:

- El escritorio que está en la sala.
- Una silla.
- El pizarrón.
- El conjunto de las personas que están en el salón.

Ante las respuestas, remarque que utilizaron el kilo para medir el peso de las personas y los objetos, pregunte por qué.

Ahora solicite que evalúen y digan el peso aproximado de:

- Un durazno.
- Una cuchara.
- Un vaso.
- Una planta de lechuga.

Pregunte:

- ¿Qué unidad de medida utilizaron? ¿Por qué?
- ¿Por qué no utilizaron kilos para medir esos objetos?

Explique que el kilo y el gramo son unidades que se utilizan para medir el peso de las cosas. Cuando las cosas son poco pesadas se necesita una unidad menor que el kilo para expresar el peso, entonces se utilizan los gramos.

Explique la equivalencia entre 1 kilo y 1.000 gramos con el dibujo en el pizarrón de un círculo que represente una horma de queso de 1 kilo. Explique la relación entre el todo y las partes. Señale que el todo se puede dividir en 1.000 partes o gramos. Por eso cuando algo es menos pesado que un kilo usamos los gramos.

Divida el dibujo en partes para demostrar cuánto representa $\frac{1}{2}$ kilo, $\frac{1}{4}$ kilo, $\frac{3}{4}$ kilo y escriba las equivalencias en gramos ($\frac{1}{2}$ kilo= 500g, $\frac{1}{4}$ kilo=250g, $\frac{3}{4}$ kilo=750g)

e. Invite a los/as participantes a ubicarse alrededor de una mesa y coloque la balanza de manera que todos puedan verla. Solicite que reconozcan en qué lugar de la escala está el kilo, el $\frac{1}{2}$ kilo, el $\frac{1}{4}$, los 150g, 570g y otros valores a modo de ejercitación.

f. Luego invítelos a pesar distintos alimentos en la balanza. Promueva la corrección entre todos/as y aclare dudas si fuera necesario.

g. Incorpore a la mesa los vasos y las jarras medidoras y explique que son otros recursos valiosos para medir pesos en la cocina. Explique cómo utilizarlos e invítelos a pesar distintas cantidades, para que los/las participantes ejerciten su uso.



Recomendación para el/la instructor/a

Con respecto a la medición de los ingredientes líquidos, proceda de igual manera para presentar las unidades de capacidad (litro y mililitro). Promueva que los participantes reconozcan $\frac{1}{4}$ l, $\frac{1}{2}$ l, $\frac{3}{4}$ l, 1l de una botella, una jarra, etc. Aclare que para medir líquidos se utilizan las jarras o vasos medidores que traen inscriptas en su exterior la escala inferior a un litro. Sucede frecuentemente que en una receta los líquidos aparecen expresados en cm³ (centímetros cúbicos), es decir en medidas de volumen. Sugiera la conveniencia de que en el ámbito de trabajo se disponga de un vaso medidor con una escala para líquidos expresada en cm³.

h. Coloque sobre la mesa un paquete de harina, azúcar, arroz, fideos, un pan de manteca e invítelos a que lean la cantidad que contienen dichos paquetes. Solicite que separen $\frac{1}{4}$ de harina, $\frac{1}{2}$ k de azúcar, 100g de arroz, 50g de manteca, de los respectivos paquetes sin ayuda de los instrumentos de medición. Aclare que aprender a fraccionar el paquete entero es otra manera de medir en la cocina.

ENCUENTRO 8

ACTIVIDAD 8: APRENDO A INTERPRETAR RECETAS DE COCINA

OBJETIVOS

- Identificar los elementos comunes en toda receta.
- Listar y organizar los utensilios e ingredientes necesarios para el proceso de elaboración de un plato.
- Identificar los pasos en la elaboración de un plato.

TIEMPO ESTIMADO

80 minutos

RECURSOS

- Copias de las Recetas N°2, 3, 4 y 5 (RD M4)
- Papel afiche o pizarrón
- Marcadores o tizas
- Balanza, vasos y jarras medidores, tazas de distintos tamaños, cucharas de distintos tamaños, cuchillos



DESARROLLO

- Comience el diálogo con las siguientes preguntas:
 - ¿Cocinaron alguna vez siguiendo una receta?
 - ¿Cómo fue el resultado? ¿Qué cosas salieron bien? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Por qué?
 - ¿Les resultó fácil o difícil seguir la receta? ¿Por qué?
 - ¿Les gusta cocinar siguiendo instrucciones? ¿Por qué?
 - ¿Miran programas de cocina? ¿Buscan o guardan recetas de cocina?
- Conforme cuatro grupos y entregue a cada uno una copia de las recetas. Solicite que lean las consignas en voz alta y respondan los siguientes puntos:
 - Piensen y escriban un nombre para la receta.
 - Identifiquen los ingredientes a utilizar y hagan una lista con sus respectivas cantidades.
 - Identifiquen los utensilios, elementos y/o electrodomésticos que van a necesitar y hagan una lista.
 - Subrayen los términos que no conocen.
 - Concéntrense en el procedimiento, identifiquen y escriban sintéticamente los pasos que deben seguir para la elaboración del plato.
- En plenario, cada grupo presenta su producción. Promueva la reflexión a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo les resultó la tarea?
- ¿Qué parte fue más fácil/más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo les resulta más fácil seguir la receta, en su versión original o en la que ustedes escribieron?
- ¿Por qué es importante identificar los ingredientes y los elementos que se van a utilizar?
- ¿Para qué les parece que reescribieron la receta en pasos?
- ¿Qué tienen en común todas las recetas?
- ¿Qué técnica/s de cocina se utiliza/n en cada receta?
- ¿Se animarían a cocinar ese plato?

d. Cierre la actividad explicando que es importante aprender a leer recetas, resolver las dificultades que su lectura puede presentar y sobre todo, animarse a ponerlas en práctica.

- Señale que a veces su lectura puede parecer complicada, pero es bueno recordar que todas las recetas se pueden simplificar en los mismos puntos: ingredientes, utensilios y/o electrodomésticos a utilizar y por último los pasos a seguir en la elaboración.
- Agregue que visualizar el contenido de una receta de este modo ayuda también a organizarse, prever lo que se va a utilizar y disponer todos los ingredientes y elementos sobre la mesada para comenzar a trabajar.

ACTIVIDAD 9: ¿cómo se ponen, se sirven y se retiran los platos de la mesa?

OBJETIVO

- Aprender a poner, servir y retirar la mesa según las normas usuales.

TIEMPO ESTIMADO

40 minutos

RECURSOS

- Vajilla para X cantidad de personas
- Copias de las Fichas N° 7 y 8 (HC M4)



DESARROLLO

- Entregue la Ficha N° 7 a cada participante y solicite que la lean en grupos y luego pongan la mesa siguiendo las instrucciones de la Ficha.
- Entregue la Ficha N° 8 y solicite que comparen el tendido de su mesa con la del dibujo, que evalúen el resultado y que corrijan los errores si fuera necesario.
- Solicite también a 2 ó 3 participantes que hagan una demostración de cómo servirían y retirarían los platos de la mesa y que el resto del grupo observe para corregir entre todos los errores si los hubiere.

encuentro 9

ACTIVIDAD 10: PRÁCTICA INTEGRADORA

OBJETIVOS

- Identificar y alistar los elementos e ingredientes necesarios para la elaboración del plato.
- Reconocer los pasos en la elaboración del plato.
- Procesar los alimentos de acuerdo con los requerimientos del plato.
- Reconocer y aplicar técnicas de cocción apropiadas.
- Manipular los alimentos y utensilios siguiendo las normas de higiene aprendidas.
- Desarrollar las tareas en la cocina atendiendo las normas de seguridad personal.
- Controlar y evaluar el proceso de elaboración de los alimentos.
- Presentar los platos y aplicar las técnicas para servir y levantar la mesa.
- Acondicionar el espacio y realizar la limpieza de electrodomésticos, vajilla y batería de cocina.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Recetas de los platos más usuales de la dieta local
- Lápiz y papel para tomar nota
- Utensilios, batería y electrodomésticos de cocina
- Vajilla de cocina
- Los alimentos y condimentos necesarios para la elaboración de los platos
- Elementos de limpieza

DESARROLLO

a. Explique que esta actividad tiene como propósito integrar los conocimientos desarrollados o revisados a lo largo del módulo. Solicite que formen tres grupos y entregue una receta por grupo.

b. Construya con los/as participantes la lista de tareas implicadas en el acto de cocinar. A continuación presentamos una lista posible:

- Lectura de las recetas. Ajustes en función de los aportes del grupo.
- Identificación y preparación de ingredientes, utensilios y electrodomésticos a utilizar.
- Revisión de los pasos a seguir. Identificación de las técnicas de cocina que se emplearán.



Recomendación para el/la instructor/a

Seleccione para la práctica integradora la realización de las comidas más usuales en la dieta local. Podría ser una entrada, un plato principal y un postre.

- Lavado y cortado de alimentos.
- Medición de ingredientes.
- Aplicación de técnicas de cocción.
- Seguimiento de la cocción.
- Acondicionamiento del plato.
- Servir el plato en la mesa (si se va a compartir en encuentro).
- Lavado de elementos, electrodomésticos y limpieza del espacio.
- Registrar los aciertos y dificultades que tuvieron en el desarrollo de la tarea.



c. Explique que deberán organizarse y distribuir roles al interior del grupo para que cada participante asuma una parte de la tarea.

Destaque que es importante que todos/as colaboren con quien está registrando el proceso para aportar aspectos que salieron bien, lo que necesitan mejorar, lo que sabían, lo que debieron averiguar, cómo resultó la organización y el trabajo en equipo.

d. Una vez concluida la tarea solicite a cada grupo que presente el registro que realizaron, comparta los platos preparados y evalúen en conjunto los resultados obtenidos.

encuentro 10

revisión

ACTIVIDAD 11: REVISIÓN DE CONCEPTOS. PLANTEO DE DUDAS Y PREGUNTAS. CIERRE DEL MÓDULO

evaluación

ACTIVIDAD 12: ¿QUÉ APRENDÍ?

OBJETIVOS

- Reconocer los aprendizajes alcanzados y los que necesitan ser fortalecidos.
- Ejercitar la capacidad de comunicar las competencias laborales que integran el perfil laboral que cada participante está desarrollando.

TIEMPO ESTIMADO

120 minutos

RECURSOS

- Copias de la Planilla N° 6 (RD M4)



DESARROLLO

- Realice un repaso de los contenidos trabajados en el módulo. Explique que como resultado de la capacitación que han recibido, se espera que hayan logrado adquirir una serie de conocimientos y habilidades que formarán parte de su perfil laboral, es decir, serán las capacidades que luego podrán ofrecer en el mercado de trabajo. Por eso es muy importante que puedan reconocer esos aprendizajes, en qué grado los han adquirido y comunicarlos con claridad.
- Entregue a cada participante una copia de la Planilla N° 6, lea los contenidos en voz alta, responda dudas y luego, solicite que la completen.
- Una vez que han terminado, solicite que presenten ante sus compañeros/as los resultados de la autoevaluación. Aclare que la actividad no tiene el sentido de un examen sino de ejercitar la capacidad de comunicar ante otros/as el perfil laboral.

Planilla Nº 6

Conocimientos y habilidades requeridos	Me gusta	No me gusta	Lo hago bien	Necesito aprenderlo mejor
Aplicar normas de higiene personal en las tareas de la cocina.				
Mantener el espacio, los utensilios, vajilla y electrodomésticos en condiciones higiénicas.				
Aplicar técnicas de frizado de alimentos.				
Fundamentar los riesgos de congelar alimentos que ya se descongelaron.				
Registrar información sobre el tiempo adecuado de frizado de los alimentos más comunes.				
Utilizar diferentes utensilios de cocina y electrodomésticos para facilitar la tarea de la cocina.				
Aplicar técnicas básicas de cocina en la elaboración de un plato.				
Manejar las funciones de un microondas.				
Mantener la limpieza y el cuidado del microondas.				
Aplicar recetas de cocina.				
Interpretar medidas y buscar sus equivalencias.				
Tender la mesa, servir y retirar los platos según normas establecidas.				
Planificar y organizar las tareas de la cocina.				
Autoevaluar los resultados de las actividades de cocina.				

actividad complementaria

OBJETIVO

- Reconocer posibilidades laborales vinculadas a las competencias desarrolladas en el módulo “Brindamos servicios de cocina”.
- Obtener información sobre ofertas educativas vinculadas a la formación en servicios de cocina.

RECURSO

- Pizarrón o papel afiche
- Copias del Diagrama N°7 (RD M4)
- Copias de la Planilla N°8 (RD M4)
- Marcadores o tiza

TIEMPO ESTIMADO

20 minutos

DESARROLLO

a. Dibuje un árbol con varias ramas en el pizarrón o papel afiche. Escriba “SERVICIOS DE COCINA” en la base del árbol.

A su vez entregue una copia del Diagrama N°7 a cada participante para que realice su registro.

b. Solicite a los/as participantes que enumeren profesiones u oficios vinculados a dicha actividad. A medida que las van nombrando escriba una en cada rama.

c. Una vez reconocidas las ocupaciones u oficios afines pregunte qué otras competencias deberían desarrollar para desempeñarse en dichas actividades.

Escríbalas en el pizarrón o papel afiche.

d. Con el objetivo de compartir información relevante para el grupo, solicite a los/as participantes que realicen un relevamiento de ofertas de formación en su zona vinculadas a las ocupaciones u oficios identificados en el mismo campo laboral.

Para ello entregue a cada participante una copia de la Planilla N°8, precisando



Recomendación para el/la Instructor/a

A continuación le presentamos las posibilidades laborales vinculadas a las competencias desarrolladas en el módulo: “Brindamos servicios de cocina”. Le sugerimos agregarlas en en caso que no surjan de los/as participantes:

Servicios de cocina

- Cocina
- Ayudante de cocina
- Ayudante pastelero
- Barman/ coctelero
- Cocinera doméstica
- Cocinero de casa de comida
- Cocinero de hospital
- Cocinero de Hotel y restaurant
- Cocinero de establecimiento educativo
- Pastelero/ repostero
- Pizzero
- Operador de horno de panadería
- Parrillero

do los datos a relevar: nombre del curso, institución, dirección, teléfono, fecha de inicio y de inscripción, horarios, requisitos de ingresos.

Comente al grupo que la información relevada será compartida en el próximo encuentro.



mÓDULO 4

herramientas conceptuales

Higiene en la cocina

La cocina es el lugar donde llegan, se clasifican y se guardan los alimentos frescos y secos. Los frescos se lavan, se acondicionan para guardar en la heladera o frízer y los secos se almacenan en las alacenas previstas. El acto de cocinar implica el lavado, pelado y cortado de verduras y hortalizas así como también limpiar, desgrasar, deshuesar o cortar todo tipo de carnes y pescados. Ya sea para conservar o preparar comida, la tarea en la cocina implica la manipulación diaria de alimentos frescos y secos, que requieren de condiciones de higiene apropiadas para evitar la proliferación de bacterias. Por ejemplo, existe amplia evidencia de la gran diversidad de patógenos que pueden detectarse en frutas y hortalizas. Los puntos de entrada de los microorganismos pueden ser perforaciones, heridas o cortes que se producen durante la etapa de crecimiento de los alimentos, de la cosecha o manejo después de la cosecha. Por eso, es recomendable guardar las frutas y hortalizas debidamente lavadas en la heladera. De no tomar las precauciones necesarias puede haber riesgo sanitario en el consumo de frutas y hortalizas frescas, carnes y lácteos.

Los alimentos pueden resultar contaminados si las condiciones de higiene de la cocina no son las apropiadas y ello puede tener consecuencias perjudiciales para la salud de las personas. Por eso es muy importante atender las condiciones de higiene en la persona, el espacio físico, los utensilios y los alimentos.

Bacterias y microbios. ¿Cómo se propagan? ¿Qué efectos pueden tener en los alimentos y en las personas?

Los factores que contribuyen a desarrollarlas son:

- Preparación de los platos con antelación, de varias horas.
- Mantenimiento de los platos elaborados a temperatura ambiente.
- Insuficiente temperatura de mantenimiento en caliente.
- Enfriamiento lento de los platos cocinados.
- Insuficiente temperatura de refrigeración.
- Recalentamiento inapropiado de los alimentos.
- Contaminación cruzada entre productos crudos y alimentos listos para el consumo¹.
- Contaminación proveniente de equipos y manipuladores infectados.

Microorganismos muy distintos pueden provocar enfermedades relacionadas directamente con la ingesta de alimentos. De todos ellos, las bacterias ocupan el primer lugar tanto en diversidad como en frecuencia. Así, a diferencia de los virus, protozoos y helmintos que encuentran en los alimentos las condiciones idóneas para su multiplicación, las bacterias y los mohos utilizan estos substratos como medio de vida.

1. Ver definición de contaminación cruzada a continuación del cuadro.

Salmonelosis: Gastroenteritis (vómitos, diarreas, dolores abdominales, fiebre elevada).		
	Características de la bacteria:	
		<p>Ampliamente extendida.</p> <p>Cepas de salmonella.</p> <p>Se encuentra en intestino de hombres y animales infectados.</p> <p>Se destruye por cocción.</p>
	Alimentos implicados:	
		<p>Carnes de aves y vacunos.</p> <p>Carnes poco hechas.</p> <p>Alimentos elaborados con huevos crudos o poco cocidos (mayonesa, clara batida, tortilla de papas).</p> <p>Platos cocinados pero luego contaminados por contacto con manipuladores portadores o utensilios sucios.</p> <p>Vegetales de consumo crudo regados con aguas residuales.</p>
	Medidas preventivas:	
		<p>Cocción de alimentos a temperaturas menor o igual a 70°C.</p> <p>Mantener los platos cocinados a menor o igual a 65°C.</p> <p>Manipulador sano e higiénico, lavado de manos después de ir al baño o de manipular alimentos crudos.</p> <p>Utensilios y equipos limpios.</p> <p>Impedir contaminación cruzada.</p> <p>Lavado de vegetales de consumo con agua y unas gotas de cloro.</p> <p>Mantener en la heladera huevos frescos.</p>
Colibacilosis: Diarreas en niños y adultos.		
	Características de la bacteria:	
		<p>Huésped habitual del intestino del hombre y animales.</p> <p>Cepas de Escherichia coli.</p> <p>Se destruye por cocción.</p>
	Alimentos implicados:	
		<p>Carnes poco hechas, hamburguesas, salchichas frescas.</p> <p>Platos cocinados pero luego contaminados por contacto con manipuladores o utensilios sucios.</p> <p>Aguas no potables</p> <p>Vegetales de consumo crudo regados con aguas residuales.</p>
	Medidas preventivas:	
		<p>Cocción de alimentos a temperaturas menor o igual a 70°C .</p> <p>Manipulador sano e higiénico, lavado de manos después de ir al baño o de manipular alimentos crudos.</p> <p>Lavado de vegetales de consumo con agua y unas gotas de cloro.</p> <p>Utensilios y equipos limpios.</p>
Estafilococia: Vómitos, diarreas, espasmos intestinales. La enfermedad está producida por una toxina preformada por la bacteria en el alimento.		
	Características de la bacteria:	
		<p>Staphylococcus aureus.</p> <p>Se encuentra en las fosas nasales y garganta de algunas personas sanas.</p> <p>Piel de afectados de procesos infecciosos cutáneos (acné, forúnculos, quemaduras, etc.).</p> <p>Animales portadores de donde pasa a la leche y carnes.</p> <p>Crece a altas concentraciones de sal y azúcar.</p> <p>Se destruye por cocción.</p> <p>La toxina resiste hasta 120°C de 10 a 40 minutos.</p>
	Alimentos implicados:	
		<p>Carnes frías, fiambres.</p> <p>Quesos frescos.</p> <p>Productos de pastelería rellenos de crema.</p>

Medidas preventivas:	
	Manipulador con piel sana o convenientemente protegida. Utilizar mascarilla y guantes o cubiertos al servir los alimentos. Cocción de alimentos a menor o igual a 70°C. Impedir contaminación cruzada.
Botulismo: Comienza con síntomas gastrointestinales seguidos con trastornos neurológicos (debilidad, laxitud, vértigos, dificultades de deglución, caídas de párpados, alteraciones de visión y fallo respiratorio). La tasa de mortalidad es alta. La toxina, es la causa de la enfermedad, preformada por una bacteria en el alimento.	
Características de la bacteria:	
	Clostridium Botulinum. Presente en suelos, de donde contamina vegetales y animales. No se destruye en cocción normal, sino a 121°C. La toxina, se inactiva por cocción durante 15 minutos. Forma endosporas resistentes a medios adversos (calor, congelación, desecación).
Alimentos implicados:	
	Conservas, principalmente caseras: espárragos, porotos, chauchas, carne, pescado, etc. Alimentos envasados a vacío.
Medidas preventivas:	
	No probar ningún producto enlatado con síntomas de alteración (lata hinchada). Productos envasados a vacío conservar a menor e igual a 5°C y consumir dentro de la fecha.
Perfringens: Dolor abdominal y diarreas intensas.	
Características de la bacteria:	
	Clostridium Perfringens Bacteria muy extendida en suelo, aguas residuales, intestino de hombre y animales. No se destruye en cocción normal, sino a 121°C. Forma endosporas resistentes a medios adversos (calor, congelación, desecación).
Alimentos implicados:	
	Carnes, salsas y caldos preparados con antelación, elaborados a temperaturas inferiores a 100°C y enfriados lentamente y/o mantenidos a temperatura ambiente.
Medidas preventivas:	
	Mantener platos cocinados a menor o igual a 65°C. Enfriar rápidamente los platos que no van a consumirse de inmediato, de modo que pasen a una temperatura 10°C en el centro del producto en menos de 2 horas. Recalentar platos refrigerados con rapidez, de modo que se alcancen 70°C en menos de 1 hora.

CONTAMINACIÓN CRUZADA¹

La contaminación cruzada se produce cuando microorganismos patógenos (dañinos), generalmente bacterias, son transferidos por medio de alimentos crudos, manos, equipo, utensilios a los alimentos sanos. De acuerdo a como esto sucede la contaminación cruzada se puede producir de dos formas:

La contaminación cruzada directa

Ocurre cuando un alimento contaminado entra en “contacto directo” con uno que no lo está.

1. fuente: <http://www.calidadalimentaria.net>

Por lo general se produce cuando:

- Se mezclan alimentos cocidos con crudos en platos que no requieren posterior cocción, por ejemplo en ensaladas, platos fríos, tortas con crema, postres, etc.
- Cuando hay una mala ubicación de los alimentos en la heladera. Los alimentos listos para comer toman contacto con los alimentos crudos y se contaminan.



Contaminación cruzada indirecta

Es la producida por la transferencia de contaminantes de un alimento a otro a través de las manos, utensilios, equipos, mesadas, tablas de cortar, etc. Por ejemplo, si con un cuchillo se corta un pollo crudo y con ese mismo cuchillo mal higienizado, se troza un pollo cocido, los microorganismos que estaban en el pollo crudo, pasarán al pollo cocido y lo contaminarán. Generalmente ocurre por el uso de utensilios sucios, así como también por una mala higiene personal de quien manipula o vende los alimentos.



Recuerde:

- Ubicar los alimentos listos para comer en la parte superior de la heladera.
- Ubicar los alimentos crudos en la parte inferior de la heladera (de esta manera evitará que los jugos de estos alimentos contaminen los alimentos listos para comer que son los que requieren un mayor cuidado).
- Cubrir correctamente todos los alimentos que coloca en la heladera.
- Utilizar utensilios limpios para cada tipo de alimento.
- Lavar adecuadamente sus manos antes de preparar la comida.

RECOMENDACIONES PARA PRESERVAR LAS CONDICIONES DE HIGIENE EN LA COCINA

La persona

- Recogerse el cabello y colocarse gorra, pañuelo o cofia, sin que queden cabellos a la vista, estos suelen caerse y pueden pasar a los alimentos.

Resulta desagradable encontrar cabellos en la comida, además de ser antihigiénico.

- Lavarse muy bien las manos con agua, jabón y cepillarse las uñas. No manipular alimentos con esmalte en las uñas ya que con la humedad éste puede saltarse y caer en los alimentos.
- No usar anillos en la manipulación de alimentos, excepto si es del tipo alianza, ya que este es liso y no se junta suciedad en el mismo.
- Los zapatos deben ser antideslizantes y de un material grueso para evitar caídas y, en caso de derramarse un recipiente con agua caliente, proteja de quemadura de pies.
- Es fundamental lavarse muy bien las manos cada vez que se vaya al baño, las bacterias son microorganismos, que no se ven por su tamaño, pero que están y actúan contaminando (ver cuadro anterior sobre microorganismos).
- Recuerde no usar utensilios para carnes crudas y luego para las cocidas, porque se puede producir contaminación cruzada.

El espacio físico y utensilios

- Si se usa tabla de madera es importante lavarla muy bien antes de guardar o usar con otro tipo de alimento. Por ejemplo, si pica verduras después de carne, ya que al ser un material poroso y astillable pueden quedar partículas de madera en la comida o favorecer la contaminación cruzada de alimentos. Las tablas de plástico son más fáciles de limpiar.
- No amontonar utensilios en la pileta de lavar, lavarlos a medida que se utilizan.
- Cuando se terminan de usar, guardarlos limpios y bien secos para evitar que se forme moho.
- Lavar cacerolas y fuentes de vidrio o metal para evitar la acumulación de grasas o aceites en el fondo, paredes, asas y tapas. El uso las desgasta, pero eso no quiere decir que deban acumular por ejemplo, manchas de aceite quemado. (No utilizar esponjas verdes, de acero o bronce si las cacerolas o fuentes son de teflón, porque daña el material y pierde su antiadherencia).
- Observar que las cuchillas y cuchillos no estén oxidados. Por más que se limpien bien, pueden quedar sustancias tóxicas.
- Mantener las fuentes de horno bien limpias, evitar la acumulación de grasas y aceites. Para lavarlas utilizar agua bien caliente, ayuda a ablandar los restos de comida, y esponjas de bronce si fuera necesario (no si son de teflón). Los productos a base de oxígeno facilita la tarea de despegar manchas de comida.
- Evitar la formación de óxido en las fuentes de horno, secándolas muy bien después de lavarlas. Se pueden poner un minuto en el horno o sobre la hornalla para garantizar un buen secado.
- Mantener la mesa limpia y desocupada.
- Mantener siempre el piso de la cocina bien limpio. Si se cae al piso algún alimento debe ser descartado.
- Cuando se lavan los utensilios se comienza por los vasos, ya que la esponja

debe estar bien limpia y no contaminarse con restos de comida; luego los platos, los cubiertos y por último, los demás elementos.

- Los vasos no se dejan boca abajo sobre la mesada, ya que toman mal olor por la humedad de la misma, es conveniente que les entre aire para que sequen bien. Si no se cuenta con escurridor, ubicarlos sobre un paño limpio.
- Lavar siempre con agua caliente y detergente para desengrasar, no utilizar lavandina. La lavandina pierde su poder desinfectante al mezclarla con el detergente y además, la mezcla puede emanar vapores tóxicos.
- Tener siempre a mano el trapo de la cocina y el repasador bien limpio.
- Mantener limpio el tachó y el sector donde se coloca la basura. No acumular basura, especialmente los días de temperaturas altas.
- Utilizar guantes de goma para proteger las manos.

Los alimentos

- Escogerlos y utilizarlos en buen estado y lo más frescos posible.
- Las verduras y frutas se deben lavar con agua segura (el agua segura puede conseguirse colocando un chorrito de vinagre por cada litro de agua, nunca utilizar lavandina). Solicitar siempre instrucciones al/la empleador/a.
- Si se consumen alimentos enlatados, las latas no deben estar abolladas, golpeadas, oxidadas ni hinchadas, ya que eso quiere decir que el alimento que contiene en su interior está en mal estado. En estos casos puede haber riesgo de contraer la bacteria del botulismo.
- Una vez abiertas las latas no deben conservarse los alimentos en las mismas ya que se oxidan, deben pasarse a otro recipiente para conservar en la heladera.
- La carne roja es aconsejable consumirla cuando tiene la grasa blanca y la carne rosada, el color indica que es fresca y más tierna.
- El pollo es un alimento sano, pero hay que cuidar especialmente que la cocción sea completa. Está bien cocido cuando la carne pegada al hueso no presenta partes rojas o rosadas y se desprende fácilmente. Por otro lado, este tipo de ave puede transmitir la salmonelosis si está contaminado con la bacteria de la salmonella.
- Verificar siempre la fecha de vencimiento de los alimentos y que éstas no hayan sido adulteradas.
- Verificar que los alimentos frescos, como la leche y sus derivados, no hayan perdido la cadena de frío. Lo mismo para las carnes, fiambres y otros productos que vienen enfriados o congelados (encontrará información ampliada sobre este tema en la Ficha N° 2).

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

LA CADENA DE FRÍO

La mayoría de los alimentos son fácilmente alterables por bacterias, hongos, microbios y levaduras y su preservación fundamentalmente no se basa en la destrucción o eliminación de éstos, sino en retardar su germinación o impedir su crecimiento. Una manera de hacerlo es crear condiciones desfavorables a su actividad vital, a partir de distintos métodos, por ejemplo, el uso de bajas temperaturas como ocurre en la refrigeración y en la congelación. Mientras menor sea la temperatura, más lentas serán las reacciones químicas, las acciones enzimáticas y el desarrollo microbiano, porque las bajas temperaturas retardan el metabolismo.

Los productos alimenticios perecederos deben estar sometidos ininterrumpidamente a la acción del frío, desde la cosecha hasta su consumo. Por tal motivo es necesario disponer de adecuadas instalaciones de almacenamiento en las zonas de producción, así como contar con transporte con temperaturas reguladas.

A este conjunto de elementos para la mejor conservación de productos alimenticios perecederos se le conoce como **cadena de frío**. La heladera o frízer donde se conservan los alimentos para consumo personal, es el último eslabón de la cadena de frío.

Para que la conservación de los alimentos por el frío sea eficaz, deben respetarse tres aspectos básicos, tanto en el caso de los productos refrigerados como en el de los congelados:

- Partir de un producto sano y de calidad.
- Aplicar el frío tan pronto como sea posible.
- Mantener la acción del frío de forma constante y a la temperatura adecuada.

Es muy importante mantener la cadena de frío. Cuando un alimento se descongela, el proceso de reproducción de gérmenes se acelera y si se vuelve a congelar y descongelar, la cantidad de toxinas que se generan en el segundo proceso es tóxica. Por eso se recomienda no volver a congelar un alimento una vez que fue descongelado. Sólo se puede volver a congelar si se cambia el estado, es decir, si de crudo pasa a cocido y se congela cocido.

El frízer y los alimentos

La característica específica del frízer es que trabaja con frío seco, a diferencia de la heladera que lo hace con frío húmedo. Además, el congelador de una heladera trabaja siempre a 0°, mientras que el frízer debe siempre trabajar a -18°. La temperatura del gabinete inferior de la heladera debe tener siempre una temperatura

de 4°. Si no se respetan estos valores, los artefactos no funcionan correctamente y por lo tanto los alimentos sufrirán alteraciones.

El frízer no debe tener escarcha ni hielo en su interior, cuando el artefacto es del tipo “no frost”, si esto sucede estará trabajando a 0° igual que un congelador. Para mantener la temperatura adecuada, hay que mantenerlo libre de hielo y escarcha.

Los vegetales en el frízer

No es conveniente congelar vegetales sin blanquear. El blanqueo es un cocimiento parcial y rápido, que detiene la acción de las enzimas que causan la maduración de los vegetales.

Para el blanqueo no se debe utilizar utensilios de cobre ni de hierro. Se necesita una cacerola grande, un colador y un recipiente con agua fría (si es posible con cubitos de hielo). El agua de la cacerola debe estar en ebullición antes de colocar los vegetales y deberá mantenerse hirviendo durante todo el blanqueo. Se debe sumergir el colador con los vegetales en el agua hirviendo unos minutos, luego levantarlo y sumergirlo en el recipiente de agua helada. Se puede entonces empaquetar y poner en el frízer.

Al poner los alimentos en el frízer se debe tener en cuenta:

- Elegir alimentos frescos y de buena calidad.
- Dejar enfriar los alimentos antes de ponerlos en el frízer.
- Efectuar la preparación previa del alimento a congelar con todo el cuidado y la higiene posible.
- Elegir el envoltorio adecuado (bolsas plásticas, envases de plástico, quitar el aire y colocar una etiqueta con nombre del alimento, cantidad y fecha de congelado).
- Congelar porciones pequeñas, ya que tarda menos el proceso de congelado y descongelado.
- Los alimentos no se pueden volver a colocar en el frízer una vez que han sido descongelados, porque se acelera el proceso de descomposición, volviéndose tóxicos.
- Un alimento que se congeló crudo y se descongeló, sólo se puede volver a poner en el frízer una vez cocinado. Si se congeló ya cocinado, no se puede volver a poner en el frízer. Por eso se recomienda congelar en porciones para descongelar sólo las porciones que se van a consumir.
- Las verduras que se consumen crudas no se pueden congelar porque la temperatura del frízer las quema.
- Las milanesas deben congelarse de a una con separadores.
- Los alimentos se pueden congelar tanto en estado crudo como cocidos, excepto las verduras de hoja.
- Dejar un espacio de 1 cm. entre el tope del alimento y la envoltura, ya que al congelarse aumenta el volumen del alimento.

- Los envases que congelen líquidos se llenan hasta una $\frac{3}{4}$ partes.
- Las verduras que se consumen cocidas se pueden congelar previo blanqueado de las mismas (Ver Ficha N° 3).
- El pollo debe congelarse sin menudos ya que lo contaminan. Los menudos se pueden congelar por separado bien limpios y acondicionados.
- Las frutas se pueden colocar en el frízer peladas y rociadas con ácido ascórbico o jugo de limón.
- Los huevos no se pueden congelar con cáscara, sí mezclados en rellenos o comidas preparadas. Se pueden congelar las yemas o claras crudas por un año.

No olvidar: cuando se produce un corte de luz, no conviene abrir la puerta de congelador o frízer, para evitar la pérdida del aire frío y el ingreso de aire caliente.

El truco del “cubito”: ¿Cómo saber si el frízer se descongeló ante un corte de luz? Dejar un cubito en una bolsa de plástico adentro del frízer. Si luego de unos días en que estuvo ausente, el cubito perdió su forma, significa que se derritió y por lo tanto descarte los alimentos.

No se debe congelar:

- Huevos duros.
- Lechuga o verduras que se consumen crudas.
- Mayonesa sola.
- Tomates enteros (sí preparados para salsas)
- Yogurt.
- Sopas preparadas con fécula (no incide en su calidad saludable o su valor nutritivo, si en su aspecto y sabor).
- Gelatina (por su gran composición de agua se desintegra).
- Flan.

Los alimentos congelados fijan y concentran los sabores, por ello es aconsejable condimentar con cuidado, especialmente sal y pimienta.

Tabla de conservación de alimentos

Comida	Frízer
Tortas, panes, pastas	2 meses
Manteca	3 meses
Quesos blandos	2 a 3 meses
Quesos duros	6 meses
Vegetales cocinados	Hasta 10 meses
Vegetales de hoja cocinados	1 año
Pescado crudo	Hasta 10 meses
Pescado cocido	Hasta 10 meses
Carnes crudas	2 a 4 meses
Carnes cocidas	3 meses
Pollo crudo	Hasta 6 meses
Pollo cocido	6 meses
Sopas y guisos	2 meses

La limpieza de la heladera y el frízer

- No se debe utilizar elementos cortantes, filosos y/o puntiagudos para retirar la escarcha porque pueden dañar las paredes del frízer.
- Dentro del frízer está prohibido colocar agua caliente, para descongelar se puede acelerar el proceso con un ventilador o secador de pelo (aire caliente seco).
- No usar productos químicos para limpiar por dentro el frízer y la heladera. Se limpia con bicarbonato de sodio diluido en agua y un trapo que desodoriza y limpiar sin dejar residuos.
- Para limpiar por fuera, se puede usar algún lustra muebles para dar brillo.

TÉCNICAS BÁSICAS DE COCINA

La cocina emplea una variedad importante de técnicas para la cocción de alimentos. La elección depende del tipo de alimento que se va a utilizar, del resultado que se quiere lograr o de razones externas a la cocina, como la salud, las costumbres y los gustos de las personas. Saber cocinar de diferentes maneras ofrece la posibilidad de disponer de distintas herramientas para variar los procedimientos de cocción, al mismo tiempo permite experimentar mayor cantidad de sabores y texturas. En el contexto de trabajo permite al/la trabajador/a doméstico/a seleccionar la técnica que mejor se adapta al plato que se va a preparar, o a los hábitos y gustos de las personas que habitan en ese hogar.

Cómo freír:

Existe amplio consenso sobre las consecuencias en la salud si se abusa de las frituras. Sin embargo, la forma en que se realiza determina que un alimento sea fácilmente digerible o no. Algunas recomendaciones:

- La temperatura del cuerpo graso (aceite, grasa, manteca) no debe ser demasiado elevada, para evitar que se queme, ni muy baja porque aumenta la impregnación y los alimentos absorben mucha grasa.
- Cuanto más aceite en la sartén, menos en la comida.
- Freír puede ser peligroso, hay que estar atento en todo momento y no distraerse con otras tareas.
- No sobrecargar la sartén o cacerola. Pueden pasar dos cosas: que rebase al burbujear o que el aceite se enfríe y la comida se hierva en vez de freírse.
- El aceite debe estar limpio. Se puede volver a usar una o más veces sólo si se tiene cuidado de no pasarlo de temperatura y quemarlo; y de colarlo al enfriarlo para sacarle todos los restos (puntitos negros).

Cómo hervir:

- Si se va a hacer un plato en el que se quiere usar el líquido (como un puchero, sopas, caldos) cocinar los alimentos en agua fría, los sabores van a pasar despacio de los alimentos al agua, mezclándose.
- Si se quiere que los sabores queden en el producto, partir de agua hirviendo.
- La carne se incorpora en agua fría, se espuma y se le agrega el resto de los alimentos, para hacer el caldo bien sustancioso.
- En carnes hervidas de cualquier tipo, cuando lo que se pretende es valorizar el trozo de carne elegido, ponerlo en agua hirviendo de modo de cerrar los poros del alimento y que sus nutrientes queden encerrados (cuidado con las carnes que se ponen duras, hay que cocinarlas mucho tiempo).
- Las verduras deben cocinarse con muy poca cantidad de agua, retirarlas

cuando hayan logrado el punto de cocción deseado. Hay personas a las que les gusta “al dente”, es decir, “crujientes”, a otras les gusta “blandas”; el punto ideal es el gusto del comensal, por eso es importante que el/la trabajador/a se informe al respecto. Las legumbres secas se lavan, se remojan y se cocinan en la misma agua del remojo.

Cómo blanquear:

- Es un método de cocción en agua hirviendo previo a otro proceso de cocción posterior. Por ejemplo, las papas, batatas, zanahorias, nabos se pueden blanquear en agua hirviendo hasta que empiecen a ablandarse y luego se saltean, se asan al horno o a la parrilla.
- Para blanquear las hortalizas de raíz grande se empieza con agua fría para que el calor las vaya penetrando gradualmente y se hagan de manera más uniforme.

Cómo asar:

- Los alimentos que se cocinan sobre brasas o leños deben colocarse una vez que el combustible esté bien encendido.
- La cocción debe hacerse lentamente, para no arrebatarlo y salarlo al final para que no pierda sus jugos.
- Es fundamental calcular bien la cantidad de brasas. Las carnes más gruesas necesitan mayor cantidad y más temperatura, de lo contrario quedarán hervidas.
- La parrilla debe mantenerse limpia, sin restos de grasa o cenizas, las canaletas deben limpiarse cuando todavía está caliente.

Cómo grillar o cocinar sobre la plancha:

- La plancha tiene que ser de hierro y bien gruesa.
- Hay que calentarla a fuego bajo, despacio, para que el calor sea parejo.
- Aceitar un poco la comida, no la plancha.
- Todo lo que se grille deberá ser chato, no importa el grosor. Se pueden grillar bifes, costillas, pechugas de pollo, berenjenas o vegetales en láminas.
- Colocar el trozo de carne que se desee cocinar y dejarlo sobre ese lado hasta que aparezcan unas gotitas de sangre, luego darlo vuelta y completar la cocción del otro lado. Salar al final para que no pierda los jugos.

Cómo cocinar a vapor:

- Es uno de los métodos más seguros, aunque se aconseja usarlo preferentemente con verduras y alimentos tiernos.
- Resulta ideal para preparar las hortalizas ya que los nutrientes no se disuelven en el líquido, como podría suceder al hervirlas. Además en el caso de papas, batatas y zapallo, quedan intactos, no se deshacen como puede pasar cuando se hierven en agua.
- Basta hacer hervir en una cacerola con aproximadamente 2 centímetros de agua y sobre ella colocar un colador perforado especialmente para este fin. Hay que estar atento a que la cacerola no se quede sin agua y se queme.

- El agua debe hervir constantemente, los alimentos se disponen sobre el calor sin que entren en contacto con el agua y se tapan.
- Lo que se cocina al vapor se puede recalentar al vapor.
- Tiempos estimados: papas:15'; zanahorias:12/13'; maíz entero: 30'; coliflor: 8/10'; hojas verdes: 4/5'; ajo: 30'; hongos: 4'; espárragos: 4'; tomates: 5'; repollo: 13'.
- Hay diversos utensilios para cocinar al vapor. Consultar con la /el empleador/a.

Cómo freír en agua:

- Muchos alimentos se pueden freír o rehogar en sus propios jugos. La cebolla es uno de ellos, también el ají, el apio y el hinojo. Picar bien la verdura elegida y echarla en un recipiente antiadherente, previamente calentado.
- Saltear la verdura a esa temperatura hasta que apenas empieza a tomar color, bajar la llama, agregar unas gotas de agua, tapar y dejar freír en ese fondo natural formado.

Cómo cocinar en horno:

- Es quizás uno de los métodos más saludables para utilizar, ya que se puede hornear con o sin aceite, en agua, a baño María.
- Todo lo que se lleva al horno debe estar a temperatura ambiente, a menos que se indique lo contrario.
- Precalentar es la clave. Siempre que se lo vaya a usar, primero hay que prenderlo y después hacer todo lo demás.
- Ojo con el estante que se use. Para dejar crocante la parte inferior, se coloca la bandeja en el estante más bajo por unos minutos. Para dorar o gratinar, el de arriba. Y el resto, el del medio.
- Se debe utilizar el horno bien caliente para dar un primer golpe de cocción que dore la superficie y selle los poros de la carne, para luego bajar la llama y continuar con la cocción.
- Siempre dejar descansar las carnes por 10 minutos cuando salen del horno, para que queden más jugosas y cortarlas con más facilidad.

Cómo brasear:

- Es una forma de cocinar al horno, a temperatura baja (no más de 170° C) y por un largo período de tiempo. Se basa en cocinar carnes con algunos vegetales (zanahorias, cebollas, ajos), hierbas, especias y líquidos (caldo o vino). Todo se cocina en el horno.
- La carne se cubre con el líquido la mitad, se tierniza hasta quedar casi desarmada y los sabores se funden y transforman. Siempre debe estar cubierta con una tapa aluminio.
- Hay que dar vuelta la pieza un par de veces durante la cocción.

Cómo cocinar en sartén:

- El fuego debe ser medio, en una sartén gruesa o de teflón.

- Se puede cocinar con manteca, aceite de oliva, caldo o combinados con vino.
- Se puede cocinar pescados, papas hervidas, berenjenas, dejar que se doren, sin moverlos demasiado.
- Se forma una costrita en el fondo de la sartén a la que se le agrega algún líquido (agua, caldo, vino) para crear una salsa para el plato que se está cocinando.
- La temperatura no debe estar ni muy alta ni muy baja.
- La manteca nunca debe humear, si lo hace se debe tirar. Debe burbujear en torno a la comida, despacio.

El Baño María:

- Permite la cocción de un producto en un recipiente colocado dentro de otro que contenga agua. Es un método de cocción indirecto, para atenuar el calor directo de la llama.
- Puede utilizarse la llama de la hornalla o cocinarse en el horno.
- Es conveniente utilizar agua hervida, ya que con agua fría los alimentos se cocerían demasiado lentamente.

La olla a presión:

- Permite cocinar alimentos rescatando todos sus valores nutrientes. El tiempo de cocción es menor que en las cacerolas tradicionales, por lo que es importante leer con atención las instrucciones de uso.

La parrilla eléctrica:

- Permite la cocción como si se tratara de una plancha, pero hay que tener cuidado que el alimento esté colocado sobre una rejilla, para que vaya filtrando la grasa que va desprendiendo (especialmente carnes y aves).

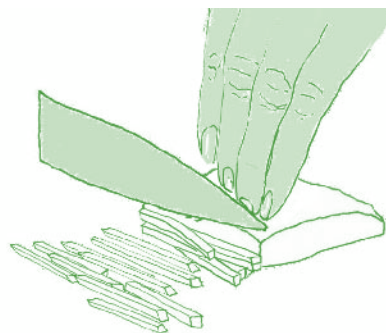
El horno de microondas:

- Por la rapidez con que descongela, cocina y calienta, por lo saludable de su sistema que permite cocinar los alimentos en sus propios jugos sin que pierdan nutrientes, por la limpieza de su uso, ocupa un lugar destacado entre los electrodomésticos actuales. Es importante leer el manual del usuario para aprovechar bien todas sus funciones.

Algunas técnicas para cortar verduras y legumbres:

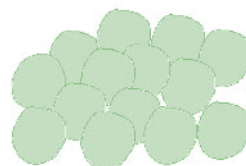
Juliana

Cortar alimentos en tiras largas y finas. Para cortar hortalizas en juliana se deben cortar primero rodajas finas, apilarlas y volver a cortar en tiras. Se denomina **chiffonade** cuando se corta en tiras muy finas las hojas de verduras o algunas hierbas.



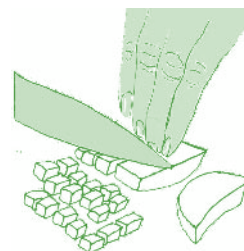
Noisette

Cortar frutas o verduras en forma de esferas. Se realiza con la cuchara del mismo nombre.



Cortar en dados

Cortar en cubos regulares. Puede cortarse primero en juliana y luego se cortan las tiras transversalmente. Si los dados son de tamaño diminuto, se denomina **brunoise**.



Concasseé

Picar en cuadrados o machacar en mortero, sobre todo vegetales



Picar

Para picar hortalizas se debe hacer un rápido movimiento hacia arriba y hacia abajo con un cuchillo de cocinero.

EL USO DEL HORNO MICROONDAS

¿Qué son las microondas?

Las microondas son ondas electromagnéticas calificadas como de frecuencia no ionizante, lo que significa que no produce cambios químicos.

Las moléculas de los alimentos y de los líquidos contienen partículas positivas y negativas en movimiento constante aunque lento. Las partículas positivas y negativas se atraen y repelen unas a otras como pequeños imanes.

En la cocción por microondas está acción molecular se acelera. Cuando las microondas bombardean la comida, las moléculas se agitan. Esta agitación ocasiona fricción entre las moléculas al chocar frenéticamente entre sí. La fricción produce el calor que cocina los alimentos o hierve el agua.

¿Cómo funciona?

Las microondas penetran en los alimentos hasta una profundidad de entre 1,9 y 3,8 cm. Al comenzar la cocción el calor se difunde por conducción hacia el interior del alimento. La cocina de microondas posee niveles variables de potencia que le permiten elegir la velocidad a la cual los alimentos se cocinarán.

Los niveles son:

- Warm.....calor suave, mínimo
- Defrost.....descongelar
- Simmer.....hervir
- Roast.....asar
- Reheat.....recalentar
- High.....calor alto, máximo

Las microondas rebotan en las paredes y en el fondo de la cocina y se introducen en los alimentos, también rebotan en la puerta por que dentro del vidrio hay un enrejado metálico. Las microondas no se acumulan ni en la comida ni en la cocina.

¿Cuál es la diferencia entre la cocción por microondas y la cocción convencional?

Las cocinas y hornos convencionales también cocinan los alimentos mediante la acción molecular. Las microondas son más rápidas porque se mueven directamente en el aire y a través de los recipientes y se introducen en los alimentos forzándolos a generar su propio calor.

En una cocina convencional lo primero que debe calentarse es el aire, para que

a su vez se calienta el recipiente y se cocinan los alimentos. Este procedimiento recibe el nombre de convención. Todos los métodos cocinan los alimentos de afuera hacia adentro, pero en la cocción por microondas - que produce calor radiante - la energía solo actúa en el alimento y no calienta el aire que lo rodea.

Manejo general del horno microondas

El horno microondas puede tener distintas funciones según el modelo: descongelar, calentar, cocinar, grillar, dorar. Para programar el tiempo y potencia del calor, se deben tener en cuenta algunas variantes:

- El tamaño y la forma del alimento.
- La densidad (líquido o sólido).
- La proporción de grasa o hueso del alimento.

Es muy importante que consulte el manual de uso del microondas disponible en la casa para aprovecharlo en todas sus posibilidades. Facilitará las tareas de la cocina y ahorrará tiempo.

¿Qué tipo de materiales se pueden utilizar en el microondas?

- Vidrio, loza, cerámica, platos, tazones, bandejas de plástico rígido (para calentar en periodos cortos de tiempo).
- Papel, sólo en los casos en que se va a calentar o descongelar un alimento, (tazas, platos, servilletas de papel o cartón).
- Importante: si tiene dudas sobre un recipiente de vidrio, cerámica o porcelana sin borde metálico, haga la prueba del recipiente, colóquelo en la cocina en high entre 15 o 20 segundos, si el recipiente se calienta no cocine ni recaliente alimentos.

No se debe

- ❗ Poner en funcionamiento el microondas sin comida adentro.
- ❗ Cocinar ni calentar huevos con o sin cáscara, pueden explotar.
- ❗ Recocer los alimentos. La cocción por demás de ciertos alimentos, como las papas, puede ocasionar una combustión que dañarían las paredes del microondas.
- ❗ Utilizar cacerolas, asaderas o placas de metal o vajillas y fuentes con bordes dorados o plateados (pinturas metálicas).
- ❗ Papel metálico.
- ❗ Recipientes de vidrio o loza con tornillos.
- ❗ Cocinar pochoclos.
- ❗ Esterilizar biberones.
- ❗ Derretir parafina.
- ❗ Secar frutas, especias, madera o calabazas.

Limpieza

Como con cualquier artefacto eléctrico, antes de iniciar la limpieza se debe desenchufar. Limpiar con una esponja o paño embebido en un desengrasante o agua

jabonosa. Nunca se debe aplicar el desengrasante directamente sobre el artefacto, ni verter agua en el interior del horno porque podría dañar su funcionamiento. Luego enjuagar con rejilla húmeda y secar con papel. Para sacar salpicaduras rebeldes colocar en un recipiente jugo de limón y prender el horno en high durante 3 minutos. Luego pasar una rejilla húmeda. Nunca utilizar elementos abrasivos porque podrían dañar el interior.

Para limpiarlo por fuera, se puede utilizar un desengrasante y luego darle brillo con un lustra muebles.

Para evitar riesgos

- Usar manoplas para retirar platos.
- En caso de incendio desenchufe el microondas y mantenga la puerta cerrada.
- Consulte el manual del microondas ante cualquier duda.

medidas y equivalencias DE SÓLIDOS Y LÍQUIDOS

Cuadro de equivalencias

Cucharada = 1 cuchara sopera

Cucharadita = 1 cuchara de postre

Pizca = lo que se puede tomar entre la punta de los dedos

Tazón = taza de desayuno, de café con leche

Taza = taza para té

Pocillo = taza para café

Vaso = vaso para agua mediano

No olvidar

- Cuando se mide una taza, se debe llenar sin comprimir su contenido y quitar con un cuchillo el exceso de ingredientes.
- Cuando mide una cucharada, tiene que ser al ras a menos que diga “colmada”.

Sólidos		Sólidos y líquidos	
1 taza de 	Gramos	1 cuchara sopera de 	Gramos
Azúcar común	200	Harina, azúcar impalpable, pan rayado, manteca o sal	15 aproximadamente
Azúcar impalpable	125	Agua	16
Harina	140	Azúcar común	20
Arroz	200	Arroz	20
Arvejas	125	Café	18
Pan rallado	70	Fécula de maíz	12
Queso rayado	100	Leche	17
Chips de chocolate	175	Levadura	10
Manteca	200	Aceite	15

Líquidos	Cc (centímetros cúbicos) y ml (mililitros)
½ taza	100 cc
1 taza	200 cc
5 tazas	1 litro
1 taza de té	150 ml
1 vaso de agua	200 ml
1 cuchara de té	5 ml
1 cuchara sopera	15 ml
¼ de taza	60 ml
1/3 de taza	75 ml
½ taza	125 ml
1 taza	250 ml
4 tazas	1 litro

Recuerde que siempre es conveniente utilizar la misma taza o cuchara para medir.

PONER, SERVIR Y RETIRAR LA MESA

La mesa debe tenderse de acuerdo a la comida que se servirá. Le presentamos un ejemplo que incluye cuatro platos: sopa, pescado, un plato principal y postre.

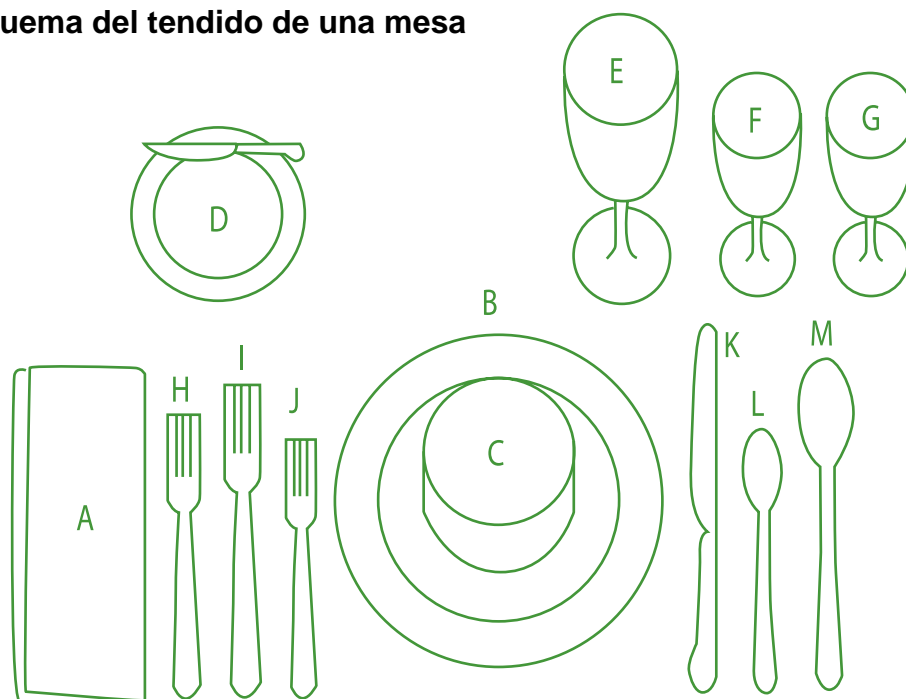
- Coloque las copas que usará a la derecha del juego de platos.
- Los cubiertos exteriores para el primer plato, los siguientes para el segundo, los de la parte superior del plato para el postre. (cuchillo, tenedor y cuchara, cubierto de pescado, cubierto de postre).
- Cada cubierto será utilizado para el plato previsto sin saltarse el orden.
- Coloque un muletón (pañó de protección que se usa debajo del mantel).
- Luego extienda el mantel.
- Coloque el plato principal, el plato de la entrada y el de sopa.
- Las servilletas a la izquierda o sobre el plato.
- A la izquierda coloque el platito de pan con cuchillo.
- Coloque la copa de agua y de vino a la derecha del plato.

Algunas sugerencias

- Coloque el pan en trozos pequeños.
- En algunos casos es costumbre ubicar las bebidas en una mesa auxiliar. Lo mismo vale para el servicio de café.
- Se sirve por la izquierda y se retira por la derecha (únicamente el café es servido por la derecha).
- Los vinos blancos se sirven con la entrada y el pescado. El vino tinto, con las carnes y platos con salsa. El champagne y vinos dulces con los postres. Estos detalles es necesario acordarlos previamente con el/la empleador/a.
- El café se puede servir con los licores, cigarros y cigarrillos. El cenicero se coloca a la derecha en línea con las copas.

DIAGRAMA DE MESA SERVIDA

Esquema del tendido de una mesa



- A. Servilleta y mantel
- B. Plato de servicio
- C. Tazón
- D. Plato para pan y mantequilla con cuchillo de mantequilla
- E. Copa para agua
- F. Copa para vino tinto
- G. Copa para vino blanco
- H. Tenedor para la entrada
- I. Tenedor para la cena
- J. Tenedor para el postre
- K. Cuchillo
- L. Cuchara para té/ Cuchillo para entrada
- M. Cuchara sopera

Existen variaciones en la disposición de los elementos del montaje de una mesa. Por ejemplo: los cubiertos del postre pueden ubicarse enfrente del plato.

Hay normas establecidas para usar, disponer y retirar los elementos de la mesa:

- Los cubiertos se utilizan de afuera hacia adentro, es por eso que se dispone: a la izquierda primero el tenedor de entrada, segundo el tenedor del plato principal y por último el tenedor de postre. A la derecha: primero la cuchara de sopa, luego el cuchillo de entrada y por último el cuchillo de plato principal.
- Los cubiertos ubicados en el centro del plato indican que el comensal ha terminado de comer.



mÓDULO 4

RECURSOS DIDÁCTICOS

ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO PONER EN EL FRÍZER Y CUÁLES NO? ¿CUÁNTO DURAN LOS ALIMENTOS EN EL FRÍZER Y EN LA HELADERA?

Cuadro N° 1

	Verdadero	Falso	Excepciones	¿Por qué?
Los tomates se pueden congelar crudos.				
Los huevos duros no se pueden congelar.				
La carne de cerdo se puede congelar cocida.				
El pescado crudo sólo puede mantenerse congelado durante un año.				
No se pueden congelar frutas.				
Las pastas pueden mantenerse congeladas durante 8 meses.				
Las comidas congeladas pierden sabor.				
El pollo descongelado que no se usó puede ser congelado nuevamente.				
La espinaca cruda se puede congelar por 3 semanas.				

ACTIVIDAD 8:

APRENDO A INTERPRETAR RECETAS DE COCINA

Receta N° 2

Masa brisé

Tamice 300g de harina 0000 junto con una pizca de sal. Colóquela en la procesadora con 150g de manteca bien fría cortada en cubitos y procese hasta arenar. Agregue 150g de azúcar impalpable, 2 yemas y 1 cucharadita de ralladura de piel de limón y 2-3 cucharadas de leche. Procese hasta que se forme el bollo. Retírelo, lleve a la heladera envuelto en papel film y deje reposar durante 30 minutos.

Precaliente el horno a 180°. Bata 500 g de ricota en un bol junto con 100 g de azúcar hasta que ésta desaparezca y la primera se vuelva cremosa. Incorpore 1 huevo, 3 yemas de a una y perfume con la ralladura de piel de 1 limón. Adicione 1 cucharada de manteca derretida, 1 cucharada de almidón de maíz y 150g de pasas de uva rubia o negra, previamente remojadas en agua tibia, bien escurridas. Mezcle hasta integrar.

Estire la masa, forre una tartera de 24cm de diámetro. Vierta el relleno y cubra con la otra mitad de la masa. Presione los bordes para unir, pinte la superficie con huevo batido y hornee a 180° C durante 30-40 minutos. Retire del horno y espolvoree con azúcar impalpable.

Receta N° 3

Corte 1kg de matambrito de cerdo o churrasquitos de cerdo en tiras y salpimiente. Mezcle 4 cucharadas de miel con 2 cucharadas de aceto balsámico y pinte la carne. Deje reposar media hora y grille en la plancha, sartén o parrilla. Sírvalo acompañado de la ratatouille y una ensalada de hojas verdes.

Ratatouille

Pique una cebolla, un morrón rojo, dos berenjenas, un diente de ajo y dos zucchini en brunoise. Saltee en aceite de oliva comenzando por las que demoran más tiempo en la cocción: cebolla, ajo y morrón. Luego integre las berenjenas y los zucchini. Cocine durante 15-20 minutos. Cuando los vegetales estén tiernos, agregue dos tomates peritas cortados en concassé previamente pelados y sin semillas. Cocine cinco minutos más. Salpimiente y en el momento de servir, perfume con la albahaca picada en juliana.

Receta N° 4

Procese 2 tazas de harina 000 junto con 1 pizca de sal y 150g de manteca helada cortada en cubitos hasta hacer migas. Agregue 2 ó 3 cucharadas de agua helada hasta formar una masa lisa. Únala, envuélvala en un plástico y deje reposar en la heladera como mínimo 30 minutos.

Ralle 8 choclos. En una cacerola coloque 2 cucharadas de aceite y dore 1 cebolla. Agregue el choclo, una cucharadita de ají molido y cocine durante tres minutos. Incorpore 2 cucharadas de harina, integre bien y añada medio litro de leche hirviendo. Continúe la cocción revolviendo constantemente hasta que quede cremoso (aproximadamente cinco minutos) y deje enfriar. Incorpore 200g de queso gruyere rallado, 2 cebollas de verdeo picadas y 2 yemas. Bata por último las 2 claras a punto nieve e incorpore en la preparación anterior.

Estire la masa y forre un molde de 30 cm. Cocine a blanco (precocer) durante 10 minutos a 160°C y luego coloque el relleno. Vuelva al horno 30 minutos más. Sirvala tibia acompañada con una ensalada verde.

Receta N° 5

Corte 1k de calabaza al medio, retire las semillas, pinte con aceite de oliva y cocine en el horno a 180° C hasta que esté tierna (durante 30-40 minutos). Retire la pulpa, coloque en la procesadora junto con dos tazas de caldo de ave y procese hasta lograr una crema homogénea. Vierta en una cacerola sobre el fuego, incorpore 1 taza de crema y 1 cebolla de verdeo finamente picada y lleve a punto de ebullición. Rectifique la sazón con sal y pimienta y agregue caldo hasta darle la consistencia deseada.

Mezcle 200g de queso crema con una cucharadita de curry, sal y pimienta. Sirva la sopa y corone con una cucharada de queso al curry. Espolvoree con ciboulette finamente picada.

ACTIVIDAD 11: ¿QUÉ APRENDÍ?

Planilla Nº 6

Conocimientos y habilidades requeridos	Me gusta	No me gusta	Lo hago bien	Necesito aprenderlo mejor
Aplicar normas de higiene personal en las tareas de la cocina.				
Mantener el espacio, los utensilios, vajilla y electrodomésticos en condiciones higiénicas.				
Aplicar técnicas de congelación de alimentos.				
Fundamentar los riesgos de congelar alimentos que ya se descongelaron.				
Registrar información sobre el tiempo adecuado de congelado de los alimentos más comunes.				
Utilizar diferentes utensilios de cocina y electrodomésticos para facilitar la tarea de la cocina.				
Aplicar técnicas básicas de cocina en la elaboración de un plato.				
Manejar las funciones de un microondas.				
Mantener la limpieza y el cuidado del microondas.				
Aplicar recetas de cocina.				
Interpretar medidas y buscar sus equivalencias.				
Tender la mesa, servir y retirar los platos según normas establecidas.				
Planificar y organizar las tareas de la cocina.				
Autoevaluar los resultados de las actividades de cocina.				

actividad complementaria

Diagrama N°7

Árbol de oficios



Planilla N°8

Relevamiento de instituciones educativas

Nombre del curso:
Institución:
Dirección, teléfono:
Fecha de inicio y de inscripción:
Horarios:
Requisitos:
Arancel:
Título:

Nombre del curso:
Institución:
Dirección, teléfono:
Fecha de inicio y de inscripción:
Horarios:
Requisitos:
Arancel:
Título:

Nombre del curso:
Institución:
Dirección, teléfono:
Fecha de inicio y de inscripción:
Horarios:
Requisitos:
Arancel:
Título:

Nombre del curso:
Institución:
Dirección, teléfono:
Fecha de inicio y de inscripción:
Horarios:
Requisitos:
Arancel:
Título: