COCINA TIPICA COLOMBIANA



Módulo 1: Conceptos y generalidades de la cocina

INTRODUCCION





El arte de la cocina es el acto social y público más antiguo. Las formas de alimentación consiguieron una notable interrelación entre las características sociales de cada grupo humano y las disponibilidades naturales. Una relación sociológica de dominio de la naturaleza que se ha desarrollado de forma distinta en cada zona y en cada confín del mundo.

En el Módulo 1 “Conceptos y generalidades de la cocina” estudiaremos los principales conceptos y hábitos de higiene y buena manipulación de las materias primas y productos culinarios

Durante el desarrollo del módulo encontraremos los temas explicados en forma agradable mediante actividades interactivas, para estudiar los conceptos desde el análisis y la comprensión. Al finalizar cada lección, realizaremos una actividad de aprendizaje como preparación para la evaluación final.

Visitemos todos los enlaces, ellos tienen información importante y complementaria para el logro de los objetivos de aprendizaje. Mantengamos a la mano una libreta de notas para escribir las conclusiones, resumen e inquietudes

COCINA TIPICA COLOMBIANA



TABLA DE CONTENIDO

1. Conceptos generales

2. Operaciones básicos

2.1. Bases de preparación

1.2. Grupos de alimentos básicos

2. Higiene y manipulación

2.1. Higiene de los alimentos

2.1.1 Manejo higiénico de los alimentos

2.2. La higiene en la cocina

2.3. La higiene personal

3. Almacenamiento de los alimentos

3.1 Almacenamiento refrigerado

COCINA TIPICA COLOMBIANA



OBJETIVOS





1. Diferenciar los procedimientos básicos para la preparación de alimentos

2. Identificar los elementos básicos para una preparación

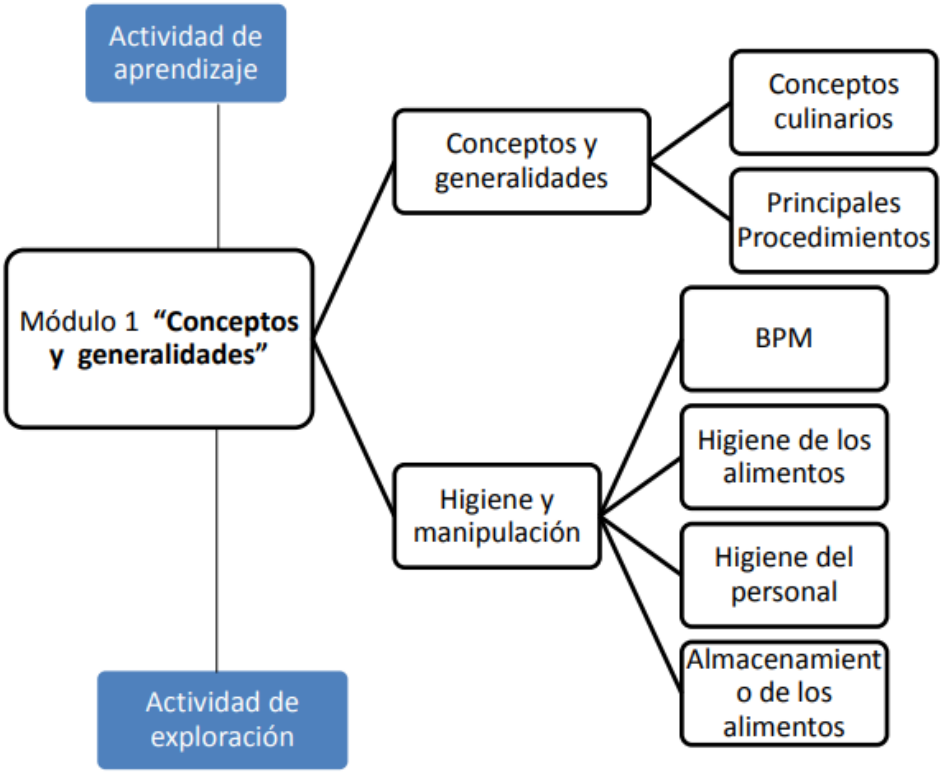
3. Identificar los hábitos de higiene y buena manipulación de las materias primas y productos culinarios.

4. Aplicar las normas de seguridad industrial para cocina, llevando a cabo una tarea segura y ordenada.

COCINA TIPICA COLOMBIANA



MAPA DEL MODULO



COCINA TIPICA COLOMBIANA



1. Conceptos generales

Para la preparación de diversos platos, manteniendo el concepto gastronómico característico de cada región, se requiere el conocimiento de conceptos y procedimientos básicos que permitirán una mayor comprensión y apropiación para la implementación en sus cocinas.

Analicemos las técnicas y procesos más comunes que se deben realizar en la preparación de cualquier alimento. Para esto, haz clic en cada número:

	Temperatura. **Una medida del calor o frío de un objeto o sustancia. Indica la cantidad de energía térmica contenida en el objeto o sustancia.**
	**Cocción**. Es la operación culinaria que se sirve del calor para que un alimento sea más sabroso y apetecible, favoreciendo también su conservación
	**Gusto**. Es este caso mediante el sabor; se dice del sabor de las cosas; se dice de la percepción de placer o deleite;
	**Textura.** Propiedades visuales y en especial táctiles de una superficie, así como las sensaciones que producen;

COCINA TIPICA COLOMBIANA



	**Orden.** Organización de cosas de acuerdo con una secuencia.
	**Higiene.** Higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.
	**Procesos**. Un conjunto de acciones integradas y dirigidas hacia un fin; Una acción continua u operación o serie de cambios o tareas que ocurren de manera definida;
	**Procesos**. Un conjunto de acciones integradas y dirigidas hacia un fin; Una acción continua u operación o serie de cambios o tareas que ocurren de manera definida;
	**Fritura**. Es la cocción de un alimento mediante la inmersión rápida en un recipiente lleno de materia grasa muy caliente. Cuando está bien realizada y a la temperatura adecuada, el resultado es un alimento seco, crujiente y dorado.
	**Salteado.** Es un método para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de grasa en una sartén y empleando una fuente de calor relativamente alta. Cocinar rápidamente con poca grasa y a fuego alto.
	**Insumo**: Comprende los ingredientes, envases y empaques de alimentos.

COCINA TIPICA COLOMBIANA



	**Ingredientes primarios**: Son elementos constituyentes de un alimento o materia prima para alimentos, que una vez sustituido uno de los cuales , el producto deja de ser tal para convertirse en otro.
	**Ingredientes segundarios:** Son elementos constituyentes de un alimento o materia prima para alimentos , que, de ser sustituidos, pueden determinar el cambio de las características del producto, aunque este continúe siendo el mismo.
	**Alimento perecedero:** El alimento que, en razón de su composición, características físico-químicas y biológicas, pueda experimentar alteración de diversa naturaleza en un tiempo determinado y que, por lo tanto, exige condiciones especiales de proceso, conservación, almacenamiento, transporte y expendio
	**Alimento No perecedero:** El alimento que, en razón de su composición, características físico-químicas y biológicas, pueda experimentar alteración de diversa naturaleza en un tiempo determinado y que, por lo tanto, exige condiciones especiales de proceso, conservación, almacenamiento, transporte y expendio

1.1 Operaciones básicas

Las operaciones básicas se refiere a los aspectos culinarios que nos hablan de cómo deben ir cortados y cocidos los alimentos como: verduras, hortalizas carnes o vegetales. Analicemos cada uno de ellos:

COCINA TIPICA COLOMBIANA



COCCION



CORTES



CORTES

El corte es la operación que se hace con el cuchillo y de acuerdo al tamaño y forma, se le da el nombre. Analicemos algunos de los cortes más comunes en vegetales, frutas y carnes.

Hermosear: Retirar las partes inútiles de un producto, para dar una mejor presentación.



Brunoise: hortalizas o vegetales cortadas en pequeños cubos.



Macedonia: Mezcla de frutas u hortaliza cortadas en cubos grandes.

COCINA TIPICA COLOMBIANA





Juliana: Corte que se hace a las hortalizas en forma de tiras de unos 5cms.de largo X 2mlm. de ancho aproximadamente



Rodajas: Corte redondo y grueso, que se aplica a tubérculos. Frutas, hortalizas alargadas o redondas.



Bastones: corte alargado, grueso y sin puntas.



Jardinera: corte en forma de rectángulo que se hace a algunas hortalizas, es una especie de macedonia, pero mas larga.



Chifonade: corte de tiras muy delgadas, se aplica a las hortalizas de hojas anchas.

COCINA TIPICA COLOMBIANA



COCCION



Cocinar un producto es aplicarle calor Hervir: este método de cocción, como su nombre lo indica, consiste en cocer los productos en un medio líquido que hierve. con el fin de hacerlo mas digestible, agradable al paladar, destruir los microorganismos peligrosos para la salud, incrementar su aroma, mejorar su textura y apariencia. La cocción facilita la migración de ciertos componentes, que se tornan solubles, bien sea al interior o exterior de algún alimento.

Analiza los siguientes tipos de cocción:

Hervir: este método de cocción, como su nombre lo indica, consiste en cocer los productos en un medio líquido que hierve.	
Escalfar: método de cocción en un medio liquido, pero sin dejar que llegue a punto de ebullición.	
Escaldar: método de cocción que se hace a algunos vegetales y hortalizas en agua hirviendo, por poco tiempo, con el fin de realzar colores, sabores y texturas.	
Al vapor: método de cocción, que se hace con agua hirviendo, pero sin que el liquido toque el producto, este vapor caliente, cocinara el producto. Es una manera saludable de cocinar los alimentos, pues no se hace con medios grasos, que suelen ser poco saludables.	
Asar: Método de cocción que se hace a los alimentos, sometiéndolos a alta temperatura, con el fin de dorar su superficie y dejar sus jugos en el interior. Las formas mas usadas de asar un producto es a la • A la plancha. • Al horno. • A la parrilla.	

COCINA TIPICA COLOMBIANA



Saltear: método de cocción que se realiza de manera rápida, con poca grasa y a muy alta temperatura, al saltear los ingredientes dejan en su interior gran parte de sus jugos, y les da una terminación dorada y crocante.	
Brasear: método de cocción que se hace a un alimento en un recipiente tapado, o en el horno cubierto con algo, se hará a temperatura media y por largo tiempo, se utilizara un medio aromatizado, los beneficios de este tipo de cocción es que penetra lentamente la presa dándole una suave textura	
Estofar: este método consiste en cocinar los productos en un recipiente cerrado (olla a presión), a fuego lento en una pequeña cantidad de liquido o grasa, de esta forma el calor se transmite no solo por medio del liquido, si-no también por el vapor, haciendo que aquellos tejidos muy cerrados se cuecen perfectamente debido a la presión del vapor. Los jugos y las grasa de la cocción se mezclan, dando un mejor sabor a las preparaciones.	
Fritura: método de cocción, que se realiza sumergiendo un producto en abundante aceite caliente. Para un correcta fritura se deben de tener en cuenta algunos consejos prácticos: ✓ Secar bien el producto que se va a freír. ✓ Freír el alimento en pequeñas cantidades de acuerdo al espacio de la freidora. ✓ Escurrir cuidadosamente los alimentos una vez estén fritos. ✓ Los productos congelados bajan la temperatura del aceite al sumergirlos, lo que hará mas lenta la cocción que si estuvieran a temperatura ambiente.	



1.2 Preparaciones base

Una parte fundamental de la cocción, la constituye las preparaciones base, llamadas así porque a partir de ellas se elaboran las otras preparaciones de la cocina. Existen dos reglas de oro para obtener una buena preparación base que todo buen cocinero debe conocer:

- Tener la materia prima suficiente y de la mejor calidad.
- Hacer las preparaciones con el máximo cuidado y dedicación.

Las preparaciones base más utilizadas son:

1. Fondo blanco, que es la base para de las salsas blancas, se hace a partir de huesos de ave.

2. Fondo oscuro, base del jugo ligado y de las salsas oscuras, se hace a partir de huesos y limpieces de la carne de res.
3. Fondo de pescado, llamado también court billón
4. Consomé, tomado de la cocción de materias no grasa de carnes de res y ave, cocinados con zanahoria, apio, perejil, tomillo y laurel.

1.3 Grupos de alimentos básicos

Conocer los Grupos de Alimentos o Grupos Alimenticios es de gran importancia para una alimentación sana y equilibrada. A continuación te presentamos como se dividen los grupos de alimentos.

Leche y productos lácteos
Son alimentos casi completos, sobre todo la leche, de importancia capital en todos los estados. Se les califica como grupo de alimentos protectores o de seguridad, siendo de gran riqueza en calcio o proteínas de alto valor biológico.

COCINA TIPICA COLOMBIANA



Carnes, productos de La pesca y huevos

Estos alimentos tienen en común ser fuertes de materias nitrogenadas (proteínas) con alto valor biológico. Es necesario considerar que las proteínas son los constituyentes principales de la materia viva, de ahí su importancia.

Verduras y frutas

Son en general alimentos hipocalóricos, son fuente importante de vitamina C. Proporcionan fibra alimentaria, asegurando con ello un tránsito intestinal normal, si su consumo es regular

Alimentos feculentos (harinas y almidones) y alimentos azucarados

Este grupo de alimentos aporta fundamentalmente hidratos de carbono, como la papa, los cereales y derivados (pasta: fideos, macarrones, etc.) y las leguminosas. Pueden aportar también otros principios, sobre todo vitaminas del grupo B (cereales y leguminosas) y vitamina C (papa).

Materias grasas

Las materias grasas (mantequilla, margarina, aceites, tocino) son básicamente alimentos que aportan grasa, en consecuencia son alimentos hipercalóricos. Son fundamentalmente energéticos, si bien cumplen otras funciones de gran importancia biológica, ya que constituyen el vehículo de las vitaminas liposolubles y son fuente exclusiva de ácidos grasos esenciales



2 Higiene y manipulación



Los consumidores exigen, cada vez, más atributos de calidad en los productos que adquieren. La inocuidad de los alimentos es una característica de calidad esencial, por lo cual existen normas en el ámbito nacional

¿Buenas prácticas de Manufactura?

Las BPM involucran diferentes aspectos relacionados con instalaciones, equipos, personal manipulador, documentación, entre otros. Todas las Fábricas y los establecimientos donde se procesan alimentos deben cumplir con BPM. Su implementación permite :



1- Reducción del riesgo de contaminación de los alimentos que consumen los seres humanos.
2. Conciencia en los empleados de llevar a cabo procesos inocuos para obtener productos sanos.
3. Confianza de los clientes en productos que ha sido producido según normas sanitarias.
4. Cultura de documentación y registros en la empresa para facilitar la toma de decisiones.
5. Reducen costos de fabricación . Procesos más eficientes.



¿Cuál debería ser la calidad de las materias primas?

La calidad de las Materias Primas no debe comprometer el desarrollo de las Buenas Prácticas. Analicemos los siguientes aspectos relacionados con la calidad de las materias primas, haciendo clic en cada número:

• Una buena selección de las materias primas permite lograr productos de calidad
• Las Materias Primas deben ser almacenadas en condiciones apropiadas que aseguren la protección contra contaminantes
• El depósito debe estar alejado de los productos terminados, para impedir la contaminación cruzada. Además, deben tenerse en cuentas las condiciones óptimas de almacenamiento como temperatura, humedad, ventilación e iluminación.
• El transporte debe preparase especialmente teniendo en cuenta los mismos principios higiénicos-sanitarios que se consideran para los establecimientos

Tenga presente que …

El decreto 3075 de 1997 y resolución 2674 del 2013 del Ministerio de Protección Social, establece un conjunto de Buenas Prácticas de Manufactura BPM, las cuales deben ser cumplidas por todas las industrias del sector alimentario

En el país existe un gran número de pequeños y medianos productores de alimentos, quienes para ser competitivos, deben asegurar la calidad e inocuidad de los alimentos, acatando las regulaciones actuales.

COCINA TIPICA COLOMBIANA



¿Cómo manipular los equipos y utensilios?

Los equipos y utensilios utilizados en la manipulación de los alimentos deben ser :



1. Materiales inertes, resistentes al uso, a la corrosión, y cuya utilización frecuente incluya agentes de limpieza y desinfección.
2. Acabados lisos, no porosos, no absorbentes y libres de defectos, grietas, irregularidades que puedan atrapar partículas de alimentos o microorganismos.
3. En el caso de mesas y mesones, superficies lisas, sin aristas, de materiales resistentes, impermeables y lavables; no se permite el uso de madera.
4. En el caso de los equipos, estos deben ser instalados y ubicados según la secuencia lógica del proceso y con flujos continuos.



¿Requisitos higiénicos de fabricación?

A continuación se presentan algunos requisitos higiénicos de fabricación:



1. Lavar con agua potable y desinfectar las materias primas cuando sea necesario.

2. Mantener las condiciones de conservación como lo indica el fabricante y separar productos crudos de los terminados.

3. Almacenar los envases utilizados, evitando que sean fuente de contaminación.

4. Realizar las operaciones de producción en óptimas condiciones sanitarias, en una planta limpia, conservando la calidad de las materias primas, del producto en proceso y producto terminado, manteniendo los controles necesarios para reducir el crecimiento potencial de microorganismos y evitar la contaminación.

5. Prevenir la contaminación cruzada durante la fabricación, el procesamiento, envasado y almacenamiento



2.1 Higiene de los alimentos

Cuando hablamos de higiene no nos referimos solo a la pulcritud del establecimiento (u hogar), o las personas que lo habitan (familiares). Limpios, higiénicos e inocuos deben ser los alimentos que allí se producen.

¿ Cuáles son los principales focos de contaminación?

Humanos
Toser, estornudar, manos mal lavadas, gripe, heridas abiertas, ropa, etc.
Animales:
Roedores, moscas, perros, garos, aves, etc
Otros:
Equipos, cubiertos, manteles, servilletas, vajillas mal lavadas, etc.

¿Cómo prevenirlos?

Humanos:
Lavarse las manos con frecuencia, manipular al mínimo los alimentos, usar uniformes limpios, papel en vez de trapos, no manipular alimentos cuando se tiene alguna enfermedad o heridas expuestas

Alimentos:
Almacenar los productos refrigerados, protegerlos de ratas, moscas y otros animales, cocer los alimentos correctamente, consumir los alimentos preparados el mismo día.

Ambientales:
Tener ares de trabajo bien aireadas, y ventiladas, disponer de medios de aseo continuo, tener buenos equipos de almacenamiento en frio, etc.



2.1.1 **Manejo higiénico de los alimentos**

La higiene de los alimentos será respetada en todas las etapas de manipulación de los alimentos. Ten presente los siguientes aspectos, en cuanto a la higiene de los alimentos, durante su manipulación :

La recepción de los alimentos será cuidadosa, verificando el olor y apariencia de lo que se recibe, desechando las que presentan condiciones riesgosas. Mejor si es en horas tempranas del día. Cuidar de su disposición, transporte y almacenamiento.

Al comienzo de la preparación, los productos serán adecuadamente lavados (mejor uno por uno). En el caso de la elaboración de alimentos que serán consumidos sin cocción previa, es indispensable su desinfección para reducir la carga microbiana presente. Deben emplearse utensilios exclusivos para el pelado y cortado, evitando usar en los cocidos, aquellos empleados en alimentos crudos.

Los utensilios usados en el cocinado, deben estar debidamente lavados y desinfectados. Las temperaturas y tiempo de cocción deben ser suficientes para cocer por completo los alimentos. La grasa y aceites que se usen para freír deben renovarse ante evidente cambio de color, sabor u olor (no se reutilizará el aceite que halla quedado del día anterior).

Para probar la sazón de las preparaciones directamente de la olla o otras fuentes, se deberán emplear utensilios que no se volverán a introducir si previamente no se lavan.

En el servido se emplearán utensilios exclusivos, previo lavado y desinfectado. La persona que sirve a los comensales debe poseer una rigurosa higiene personal, en especial en las manos. Por ningún motivo la persona que sirve el alimento debe tomar dinero al mismo tiempo.

Las sobras serán retiradas a la mayor brevedad posible, y llevadas a su disposición final alejada de la cocina, depositada y tapada.

Uno de los problemas mas graves de la higiene de las cocinas es el almacenamiento de las basuras; esta debe almacenarse en canecas metálicas, con tapa, resistentes al lavado Las canecas de basura atraen insectos y roedores, por lo cual deben permanecer tapadas y con el área alrededor siempre el limpia.

Los implementos de limpieza del establecimiento hay que mantenerlos limpios, los traperos, los trapos para el polvo, y los limpiones es necesario hervirlos con agua y jabón todos los días.

Si el personal son personas bien escogidas, responsables y consientes, la inspección de limpieza no es un problema, pero no por eso debe considerarse innecesaria



2.2. La higiene en la cocina

La higiene en la cocina es de vital importancia. Elementos sucios, contaminados y un ambiente descuidado pueden generar proliferación de gérmenes y enfermedades.

El manejo inadecuado del aseo de la cocina ocasiona problemas a:



• Las personas que trabaja en ella porque tienen que trabajar en un ambiente desagradable y sucio.

• Al propietario, ya que sus ventas bajaran al enterarse el cliente de que no es un sitio apropiado para ingerir sus alimentos. Así, como la posibilidad de pagar sumas grandes a las aseguradoras, honorarios legales, multas y mala publicidad que ahuyente a la

• Clientela. A los clientes, por que pueden sufrir problemas de salud ocasionados por alimentos no procesados higiénicamente (BPM)

2.2.1 Condiciones mínimas de una cocina



Ventilación:

Las ventanas utilizadas para ventilar deben estar provistas de sistemas que eviten la entrada de insectos y/o polvo, los ventiladores y extractores deben limpiarse con frecuencia para evitar que la grasa impida la salida del aire o que caigan residuos a la comida

COCINA TIPICA COLOMBIANA



Iluminación:

Una iluminación suficiente es esencial para que haya un buen rendimiento en el trabajo de la cocina, para mantener un mejor control de la higiene de los alimentos y espacios. La luz artificial con tubos de neón proporciona un haz de luz parejo y sin sombras, lo que lo hace la más recomendable.

Paredes:

Deben ser fuertes, brillantes, impermeables, fáciles de lavar y forradas en porcelana blanca y con buena altura, mínima de 1.80 2.0 metros

Pisos:

Deben ser de unas superficies suaves, no lisas, sin grietas, impermeables y fáciles de lavar. Los pisos deben lavarse diariamente, con agua, jabón y desinfectante.

Equipos:

Los equipos y herramientas de la cocina deben lavarse y desinfectarse después de cada jornada y almacenarlos adecuadamente.

Basuras:

Uno de los problemas más graves de la higiene de las cocinas es el almacenamiento de las basuras; esta debe almacenarse en canecas metálicas, con tapa, resistentes al lavado. Las canecas de basura atraen insectos y roedores, por lo cual deben permanecer tapadas y con el área alrededor siempre el limpia.



2.3. Higiene del personal

Las personas que preparan y sirven alimentos deben mantenerse completamente limpias; esta limpieza solo es posible si el personal dispone de los medios necesarios requeridos. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones al preparar o servir alimentos:

El lavado de las manos debe ser frecuente, especialmente después de salir del baño, al comenzar un trabajo o durante la manipulación de alimentos, las manos deben lavarse con jabón hasta el antebrazo y ojala con agua caliente o tibia.

El uso de anillos y joyas en la cocina esta prohibido ya que estos objetos transportan microorganismos y también porque impiden la manipulación apropiada de los alimentos y utensilios de cocina. Las uñas deben mantenerse limpias, cortas y sin esmaltes

El cabello debe lavarse con frecuencia y mantenerse corto recogido, el uso de gorros en la cocina es obligatorio para evitar la caída de cabello en los alimentos. No debe permitirse que las personas se toquen la nariz ni la boca cuando están manipulando alimentos.

Las personas que trabajan en la industria gastronómica deben permanecer largas jornadas de pie, lo que los obliga a colocar especial atencional al calzado, este debe estar confeccionado de modo que permita la buena distribución del peso del cuerpo, que sea fuerte y que proteja de posibles golpes y regueros

Los cosméticos transmiten olores y sabores a la comidas, por lo cual están prohibidos para las personas que manipulan alimentos.

Se recomienda la utilización de vestidos blancos para el trabajo en cocina, ya que la suciedad se detecta más fácilmente; los vestidos sucios transportan gérmenes que contaminan los alimentos.

El material de los uniformes de cocina, debe ser liviano, confortable, fuerte y absorbente pues la transpiración es alta en este tipo de trabajos.



2. Almacenamiento de alimentos

El almacenamiento adecuado de los alimentos es un factor importante en la prevención y control de perdidas por desperdicio, daño o contaminación. Cuando la materia prima se deja sin guardar en el área de recibo así sea por una corto periodo de tiempo su seguridad y calidad se ponen en peligro. Analiza los siguientes aspectos, relacionados con el almacenamiento de alimentos:

Espacios adecuados
Se deben de contar con espacio suficiente para almacenar los distintos tipos de productos tanto en el área de recibo como en el de preparación. El área de almacenamiento debe ser aireada, para que los productos almacenados conserven su calidad

Inspeccionar
La materia prima debe inspeccionarse para detectar daños y contaminación, así como contar y pesar los artículos antes de almacenarse en sus respectivas áreas, colocándole la fecha de recibo

Control de entrada
Los productos deben almacenarse en el orden de llegada, colocando los mas antiguos en frente para consumirlos antes

Limpios y ordenados
Las áreas de almacenamiento deben permanecer limpias y ordenadas, para lo cual se debe trapear el piso. Lavar las paredes y estanterías con frecuencia.



3.1 Almacenamiento refrigerado

La refrigeración afecta notoriamente la calidad y seguridad de los alimentos precederos y de las comidas procesadas. Las temperaturas bajas detienen o reducen el crecimiento de bacterias, levaduras y hongos.

¿Cuál es la temperatura ideal para evitar que los alimentos se dañen?

Se recomienda que todos los productos con riesgo de contaminación se almacenen a 7ºc o menos y de. 0ºc. a -20ºc los congelados. En ambos casos la temperatura debe controlarse dos veces al día, cada unidad debe mantenerse en optimas condiciones con una limpieza completa una vez por semana y limpiarlo in mediatamente después de cualquier cosa que se derrame.