ACTA N° 10

FECHA: Bogotá, 16 Enero de 2025

HORA: 02:00 p.m. - 3:00 p.m.

LUGAR: Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3

TEMA: Socialización Métodos de cocción en los alimentos

ASISTENTES: Tecnólogo en Gastronomía Luis Felipe Escobar Montoya, Manipuladoras de alimentos Ángela Galvis, Arelis Guarnizo, Servicios Generales Jenny Niño, Kely González.

ORDEN DEL DÍA:

1. Socialización Métodos Cocción en los Alimentos.
2. Se aplica el pre test para saber cuánto conocimiento hay sobre el tema.
3. En primera instancia, se indica el objetivo de la capacitación, con el fin de garantizar una cocción adecuada de los alimentos y no perder los nutrientes de cada uno de los alimentos.
4. Se diligencia Listado de asistencia por parte de los asistentes.
5. Se les entrega folleto informativo sobre el tema.
6. Se aplica el pos test para resolver y aclarar dudas registró fotográfico.

OBJETIVO. Socializar al equipo de trabajo del Centro Integrarte atención externa grupo 3 sobre Métodos de cocción en los Alimentos, El objetivo de la cocción es la operación culinaria que se sirve del calor para que un alimento sea más rico, apetecible, comestible y digerible, favoreciendo también su conservación. Desde la elección de los ingredientes hasta la aplicación de calor, todo importa, El consumo en crudo de algunos alimentos, como las frutas y hortalizas, es el mejor modo de aprovechar todos sus nutrientes.

DESARROLLO:

Se realiza capacitación a el talento humano, manipuladoras de alimentos y servicios generales del Centro Integrarte de Atención Externa grupo 3 sobre métodos de cocción en los alimentos.

Al comenzar con la capacitación y socialización se indaga sobre cuáles son los métodos de cocción más conocidos y cuáles son los más utilizados en la unidad operativa, se explican algunos métodos que se pueden utilizar para la cocción de los alimentos con una mayor vida útil y sin perder las características organolépticas y nutrientes.

Powered by CamScanner

Dentro de estos métodos encontramos los siguientes:

¿Qué son los métodos de cocción?

Son técnicas culinarias que se aplican para modificar los alimentos crudos. Su característica en común es que en ellos se aplica calor con el propósito de cambiar el estado original de los ingredientes. Al conocerlas y reconocer para qué se emplea cada una, los chefs descubren como potencializar sabores, ofrecer texturas y crear mezclas sorprendentes.

¿Cuáles son los tipos de cocción?

Los tipos de cocción se pueden dividir en tres grandes grupos: calor en seco, calor en húmedo y combinada. Cada una les brinda a los ingredientes propiedades diferentes, por eso, diferenciarlas adecuadamente es crucial para ofrecer recetas realmente deliciosas.

• Calor en seco:

Es una técnica que suele elegirse para no agregar más calorías a los alimentos. Uno de sus principales beneficios es que les da una textura tierna a los componentes.

• Calor en húmedo:

Como su nombre lo indica, en estos tipos de cocción se necesita de un líquido para la preparación. En este grupo es fundamental mantener una temperatura adecuada para garantizar el mejor término en cada ingrediente.

• Cocción combinada:

En él se mezclan métodos tanto secos como húmedos. La principal característica es que los alimentos se cocinan en líquidos a fuego lento durante un largo período de tiempo.

Tipos de cocción y sus características

Ahora que tenemos claro cuáles son los principales grupos de cocción, vamos a detallar para qué sirven, cómo prepararlos adecuadamente y qué ingredientes son los más adecuados para cada técnica.

Calor en seco

Se aplican temperaturas altas para transferir calor a los alimentos. El objetivo es crear platillos con un toque dorado que evoque a aromas y sabores distintivos. Dentro de este grupo, los principales son:

• *A la parrilla:*

Es perfecto para dar un toque dorado, sellar los jugos, obtener un exterior crujiente y un interior lleno de sabor. La técnica correcta es ponerlos directamente sobre la llama controlando la temperatura y administrando el tiempo de cocción por cada lado para brindarles un acabado uniforme.

Powered by CamScanner

Es el tipo de cocción perfecto para cortes de carne delgados, hamburguesas, filetes de pechuga, trozos de pescado grueso e incluso algunas frutas y verduras que pueden darle textura al plato.

• *Asado*:

En esta técnica, la comida se cocina desde todos los lados del horno. Al emplearse un calor indirecto, los ingredientes tardan más en cocinarse. En este sentido, es importante utilizar temperaturas bajas para cortes duros y elegir unas elevadas en caso de usar filetes tiernos.

Es perfecto para cocinar grandes pedazos de proteínas. Por ejemplo, pavos o pollos enteros, trozos de costilla o lomos de cerdo. Además, es útil para resaltar los sabores de algunas verduras y frutas como los tomates, las uvas, la berenjena o la coliflor.

• *Horneado*:

Aunque el método de cocción es igual al asado, se diferencia porque las temperaturas utilizadas son más bajas. Es importante aclarar que al hablar de rostizado nos referimos principalmente a carnes o verduras.

Se usa para productos de pastelería como el pan, los pasteles y las tortas. Al cambiar la temperatura de la masa húmeda a una firme, también se emplea para cocinar pizza.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Verificación continúa de los procesos de cocción en los alimentos para obtener un alimento inocuo y no presentar ningún riesgo para la salud de los participantes.	Manipuladoras de alimentos.	Permanentemente

CONVOCATORIA: El mes de FEBRERO 2026

En constancia de lo anterior firman:

Powered by CamScanner

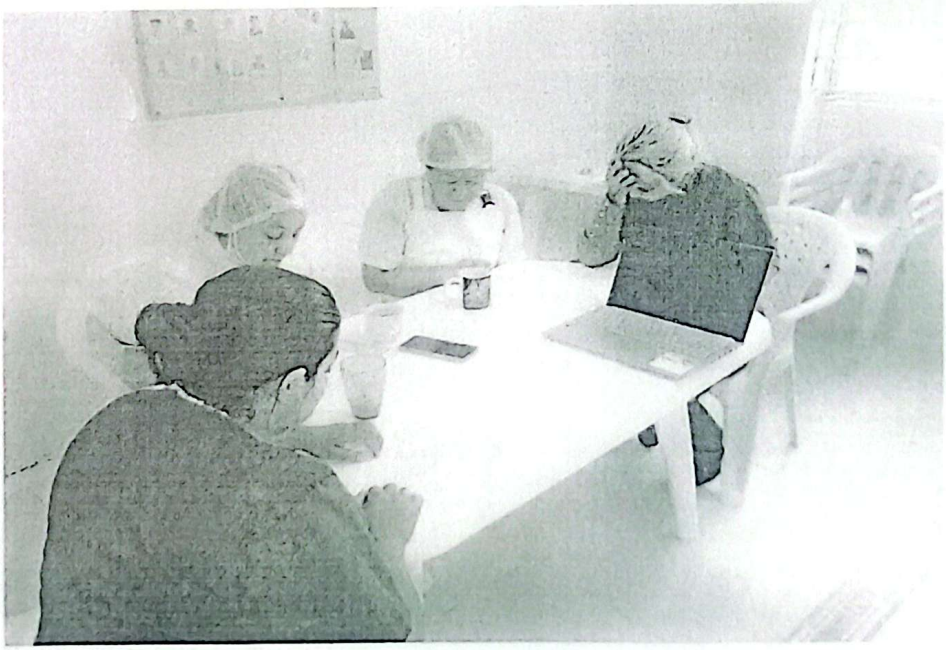
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luis Felipe Escobar M	Tecnólogo en Gastronomía	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	
Ángela Galvis	Manipuladora de alimentos	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	
Arelis Guarnizo	Manipuladora de alimentos	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	
Jenny Niño	Auxiliar de Servicios Generales	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	
Kely González	Auxiliar de Servicios Generales	Centro Integrarte Atención Externa Grupo 3	

Anexos: REGISTRO FOTOGRAFICO

Elaboró: LUIS FELIPE ESCOBAR MONTOTA – TECNOLOGO EN GASTRONOMIA

Powered by CamScanner





Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

Elige los métodos de cocción adecuados para obtener más nutrientes

Si tenemos por finalidad comer al mismo tiempo que nos nutrimos adecuadamente para evitar carencias de vitaminas, minerales u otras sustancias que el cuerpo necesita, es necesario que además de escoger y combinar adecuadamente los ingredientes, elijas los métodos de cocción adecuados para obtener más nutrientes. Cocción adecuada para obtener más nutrientes.

Durante la cocción de un alimento, dependiendo de la técnica escogida se pueden perder algunos micronutrientes, por ello, es importante si quieres incrementar la densidad nutritiva de tus platos, es decir, la concentración de nutrientes y no de calorías, que elijas adecuadamente el método de cocción a emplear.

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

METODOS DE COCCIÓN
CENTRO INTEGRARTE DE ATENCION EXTERNA
GRUPO 3
LUIS FELIPE ESCOBAR
TECNOLOGO EN GASTRONOMIA
SEPTIEMBRE 16/01/2026

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

Métodos de cocción ideales para alimentos de origen vegetal

Entre los ingredientes de origen vegetal que podemos utilizar encontramos cereales y derivados, legumbres, semillas, frutas y verduras. Los primeros dentro del cual incluimos pastas, arroz, harinas y demás, tienen alta cantidad de vitaminas del complejo B que son muy solubles en agua, mientras que las legumbres además de estas vitaminas contienen minerales como el hierro, calcio, magnesio u otros. Las semillas por su parte, tienen minerales varios, vitaminas del complejo B y vitamina E, y dentro de las frutas y verduras encontramos variedad de micronutrientes en su composición. Dado los nutrientes que posee cada uno, es importante que los cereales y derivados así como las legumbres, no se excedan en tiempo durante la cocción y también, resulta beneficioso para obtener más nutrientes, utilizar poca agua al cocinar. Los mejores métodos de coccion son el hervido con poca agua y en tiempo justo, siempre colocando el alimento cuando el agua ya está a punto de ebullición. También se puede realizar un escaldado que consiste en un hervor rápido e intenso, ésta técnica resulta mejor para pastas frescas.

Powered by CamScanner

VAPOR

Para las semillas no tenemos mayores problemas, pues si bien sus vitaminas son solubles en grasas son estables al calor, pero sus minerales si pueden perderse si hervimos o sumergimos en medio acuoso las semillas por mucho tiempo. Respecto a las frutas y verduras, hay variedad de formas de cocinarlas, la mejor técnica es la cocción al vapor para aprovechar al máximo los nutrientes, pues no se sumergen en agua, por lo tanto, las vitaminas C y del complejo B que son hidrosolubles no se pierden en notables cantidades como al hervirlas, también podemos realizar una cocción al microondas que tampoco requiere el adicionado de agua donde pueden perderse además de vitamina C y del complejo B, potasio, cloro, magnesio y demás nutrientes que se pierden en el agua de cocción.

Otros métodos válidos para cocinar frutas y verduras son al horno o al papillote, que si bien requieren altas temperaturas que pueden producir pérdida de nutrientes, evitan la fuga de micronutrientes solubles en agua.

Por supuesto, también nos queda la cocción a la parrilla o la plancha, que también puede producir pérdida por calor pero debemos tener en cuenta que podemos cocinar las frutas y verduras por menos tiempo.

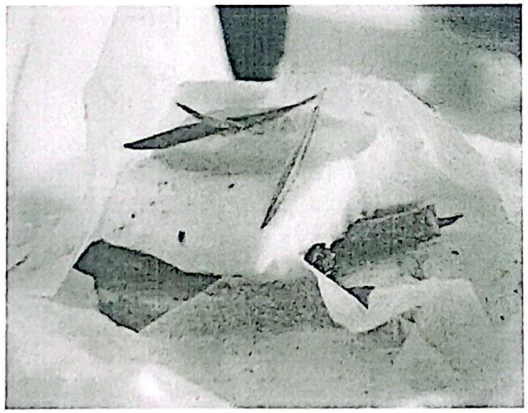
TIPOS DE COCCION

1. Coccion por calor, seco o por concentracion
2. Coccion en medio liquido o humedo
3. Coccion en medio graso
4. Coccion mixta o combinada

Métodos de cocción ideales para alimentos de origen animal.

Si nos referimos a alimentos de origen animal podemos hablar de lácteos, que no requieren **cocción** más allá del proceso industrial que los deja libre de bacterias perjudiciales para el organismo humano, y además, podemos hablar de huevos y carnes.

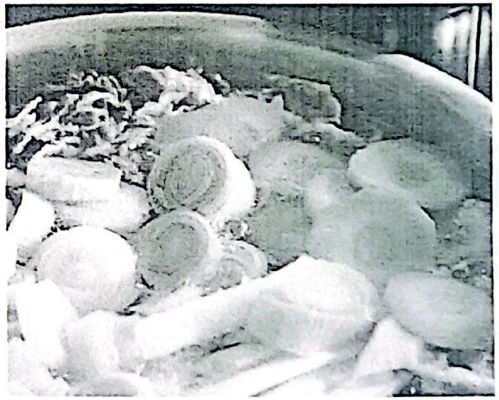
Los **huevos** pueden ser cocidos de múltiples formas, pero las mejores opciones son aquellas rápidas como un **salteado** o **a la plancha** que no requiere la exposición al calor por largo tiempo. Asimismo, se puede perder durante una fritura parte de la **vitamina A y D** que este ingrediente contiene. Por supuesto, la cocción de un huevo duro durante la cual no se extrae la cáscara, no tendrá efectos negativos sobre su composición química más allá de la pérdida por calor que éste pueda sufrir.



Para las carnes, los mejores métodos de cocción para obtener más nutrientes son aquellos en "seco" es decir, horneados, asados o a la plancha, pues el hervido permite la pérdida de potasio y otros minerales que son solubles en agua y que estos alimentos contienen.

Asimismo, las carnes contienen ácido fólico, una vitamina que se pierde en cocciones acuosas, por ello, lo mejor para cocinar carnes es elaborarlas al horno, a la parrilla o la plancha o bien, emplear métodos de cocción como el papillote que es semejante a una cocción al vapor o al microondas pero permitiendo más sabor en la comida.

Entonces, si quieres aprovechar mejor los nutrientes en la cocina, debes tener en cuenta no sólo la selección y la combinación de ingredientes sino también, la técnica de cocción usada, pues muchos minerales y vitaminas se pierden al cocinarse por las características del método empleado.



Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

Nombre: Jenny viño Kely Gonzalez Fecha: 16-01-2026

Dependencia CIAE Grupo 3 PRE TEST

3/3

1. Nombre mínimo 3 tipos de cocción
   COCCION POR FRITURAS
   COCCION POR AGUA
   COCCION POR VAPOR
2. ¿En qué consiste el escaldado y para que alimentos se puede aplicar?
   EL ESCALDADO CONSISTE EN HERVIR LA FRUTA CON AGUA PARA REDUCIR la acidez y TAMBIEN LOS VEJETALES
3. Mencione 2 métodos de cocción ideales para alimentos de origen animal.
   PARA LA CARNE EL MEJOR METODO

   PARA LOS HUEVOS EL MEJOR METODO ES EL SALTEADO

Nombre: Jenny viño Kely Gonzalez Fecha: 16-01-2026.

Dependencia CIAE Grupo 3 POS TEST

3/3

1. ¿Nombre mínimo 3 tipos de cocción
   Cocción por medios grasos
   Cocción por medios Líquidos o humedos
   Cocción por Calor, seco.
2. ¿En qué consiste el escaldado y para que alimentos se puede aplicar?
   Es una tecnica que consiste en sumergir los alimentos especialmente las frutas y los vegetales por un tiempo muy breve.
3. Mencione 2 métodos de cocción ideales para alimentos de origen animal.
   - para la carne el mejor método es en seco para la obtención de nutrientes
   - para los huevos el mejor método es el salteado

Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

Nombre: Angela Galvis - Arelis Guerrero Fecha: 16-01-2026

Dependencia CIAE - Grupo 3 PRE TEST

3/3

1. Nombre mínimo 3 tipos de cocción
cocción por frituras.
cocción por agua.
cocción por vapor ✓
2. ¿En qué consiste el escaldado y para que alimentos se puede aplicar?
El escaldado consiste en hervir la fruta con agua para reducir la acidez y tambien los vegetales. ✓
3. Mencione 2 métodos de cocción ideales para alimentos de origen animal.
- Para la carne el mejor metodo es en seco para la obtención de nutrientes.
- Para los huevos el mejor metodo es el salteado. ✓

Nombre: Angela Galvis - Arelis Guerrero Fecha: 16-01-2026.

Dependencia CIAE - Grupo 3 POS TEST

3/3

1. ¿Nombre mínimo 3 tipos de cocción
cocción por medios grasos
cocción por medios liquidos o humedos ✓
cocción por calor, seco.
2. ¿En qué consiste el escaldado y para que alimentos se puede aplicar?
Es una tecnica que consiste en sumergir los alimentos especialmente las frutas y los vegetales por un tiempo muy breve. ✓
3. Mencione 2 métodos de cocción ideales para alimentos de origen animal.
- Para la carne el mejor metodo es en seco para la obtención de nutrientes.
- Para los huevos el mejor metodo es el salteado. ✓

Powered by CamScanner