ACTA N° ° 271

FECHA: Bogotá, 12 diciembre de 2025.

HORA: 04:00 p.m. – 05 :00 p.m.

LUGAR: Centro Integrarte Atención Externa Grupo 9

TEMA: Cocción de alimentos

ASISTENTES:

Asistencia (ver adjunto)

ORDEN DEL DIA:

1. Socialización Cocción de alimentos (Preparación de alimentos con proceso térmico. Preparación de alimentos sin proceso térmico y Proceso de freído.
2. Actividad practica
3. Evaluación de temas vistos

Objetivo

Orientar a los Manipuladores en La cocción de alimentos y las técnicas aplicación de calor para modificar las propiedades físico-químicas y las características organolépticas de los alimentos, para que puedan ser ingeridos adecuadamente por la población atendida.

DESARROLLO

Se realiza la introducción al tema por medio de imágenes explicativas a los manipuladores de alimentos en Preparación y proceso térmico. Los tiempos de cocción de los alimentos influyen en la calidad nutricional y organoléptica de los mismos y estos pueden variar de acuerdo con la cantidad de alimentos a preparar y la fuente de energía. El tiempo de cocción de los alimentos varía de acuerdo con el tipo de alimento, a continuación, se describen los métodos de cocción por grupos de alimentos.

La preparación de ensaladas que requieran proceso térmico, pero que se consuman en frío, por ejemplo, habichuelas, zanahoria, arveja, remolacha entre otras, deben ser enfriadas rápidamente para garantizar que la ensalada llegue a la temperatura de seguridad en el menor tiempo posible, se sugiere disponer en recipientes planos de bajo fondo y se extienda el producto permitiendo que el vapor se libere en pocos minutos para luego protegerlo del medio ambiente.

Es indispensable que el tiempo de exposición del alimento a temperatura de peligro (4°C +/-2°C a 60°C) sea de quince (15) a veinticinco (25) minutos máximos.

Cuando se requiera la adición de salsas o aderezos, ésta se debe hacer cuando la

ensalada se encuentre fría y máximo cinco (5) minutos antes del servido.

Proceso de freído

- Agregar el aceite a un recipiente limpio y seco, para evitar que el aceite se queme y se deteriore rápidamente.
- No agregar sal a los alimentos antes de freírlos porque la sal acelera la oxidación del aceite.
- Utilizar aceite sin usar para cada preparación, las mezclas con otros aceites o grasas pueden dañar la calidad y rendimiento de un aceite.
- La relación óptima para freír de aceite/alimento es de 6 a 1, mantener esta relación evita que la temperatura del aceite disminuya y resulten alimentos grasosos[1].
- Freír los alimentos a la temperatura indicada. Los alimentos que se fríen por encima de la temperatura correcta logran un color intenso, pero no quedan totalmente cocidos, las temperaturas recomendadas para freír de acuerdo al tipo de aceite se muestran en la siguiente tabla[2].

ACEITE	TEMPERATURA CORRECTA PARA FREIR
Aceite de girasol	140°C a 160°C
Aceite de maíz refinado	210°C a 220°C
Aceite de soya refinado	220 °C a 230°C

- Tener en cuenta el tiempo de fritura del alimento ya que no depende solamente de la temperatura del aceite, también depende de la cantidad de alimento, de su tamaño, de la forma y del contenido de agua del mismo. Si los alimentos tienen un alto contenido de agua y se fríen a una alta temperatura se forma una corteza caramelizada y el interior queda sin cocinar.
- Agregar una cantidad grande de alimento frío al aceite caliente hace que la temperatura del aceite disminuya drásticamente, llevando a un mayor tiempo de fritura y a un producto final con alto contenido de aceite.
- No freír en el mismo aceite diferentes clases de alimentos, utilizar recipientes separados.
- Escurrir bien los alimentos fritos después de freírlos, esto mejora la apariencia de los productos y el aporte nutricional.
- Retirar constantemente los sobrantes de alimentos que van quedando suspendidos cuando se fríe, estos sobrantes se queman y originan humo.

Métodos de cocción de las carnes

Se deben calentar los alimentos entre 65°C a 74°C. Con una cocción adecuada se pueden eliminar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo. En consecuencia, se debe prestar atención especial para cortes de carne picada, filetes de carne asada, trozos grandes de carne y aves enteras.

Cocción de pollo y pescado

- Retirar el exceso de grasa y piel del pollo.
- Si se observan vísceras en el pollo o pescado, retirarlas.
- No es recomendable una cocción a temperatura muy alta para evitar que pierdan sabor, jugosidad y textura.
- El pollo o el pescado congelado no deben pasar directamente al proceso de cocción.
- La temperatura de cocción no debe superar los 176°C ya que por encima de dicha temperatura el alimento se deshidrata, dando como resultado una carne seca y dura.

Métodos de cocción de las verduras

Horneado: usado para tortas con verduras.

Hervido:

- Usado para que las verduras no pierdan los nutrientes y características organolépticas.
- Por una parte, de verdura dos de agua.
- No adicionar bicarbonato de sodio en la cocción, se destruyen las vitaminas y aumenta el aporte de sodio a la preparación.
- Agregar la sal al final de la preparación, probando previamente la misma para verificar la necesidad de adición de sal, si es necesario, adicionar la sal con cuchara, dejar cocinar de 3 a 5 minutos más y apagar, sin exceder la cantidad de sal estimada para la preparación.

Al vapor

- Usado en verduras de consistencia blanda.
- Retiene nutrientes.

El tiempo de cocción de los vegetales define el contenido de micronutrientes e influye en las características organolépticas, por esta razón el punto de cocción adecuado de los vegetales es cuando estos quedan crujientes u ofrecen una pequeña resistencia al ser mordidas.

Preparación de las leguminosas

- Hidratar previamente antes de la cocción cuando sea necesario.
- Cuando el alimento requiera cocción a presión de vapor se debe adicionar una cantidad de agua suficiente que permita una completa cocción.
- Agregar aderezos y especias.

El tiempo de cocción de las leguminosas oscila entre 45 minutos y 2 horas, dependiendo del tiempo de hidratación que hayan tenido previo a la cocción y de la variedad de alimento, el tiempo de hidratación recomendada para los fríjoles, arvejas secas, garbanzos es de 24 horas en agua a temperatura ambiente, las lentejas podrán hidratarse con un tiempo de 12 horas y este será suficiente para facilitar la cocción de esta.

Preparación de alimentos sin proceso térmico

Jugos de frutas y ensaladas crudas

Todas las frutas y hortalizas para utilizar en las preparaciones de los ciclos de menús que

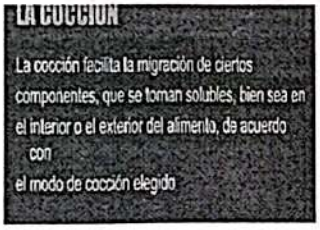
no requieren cocción (como los jugos y las ensaladas crudas) deben ser sometidas a un estricto proceso de limpieza y desinfección manteniéndose en temperatura de refrigeración 4°C +/- 2°C. Las frutas no pueden cocinarse para aumentar el rendimiento de los jugos ya que la cocción disminuye el aporte de micronutrientes.

Las condiciones higiénicas de todas las superficies, equipos y utensilios que entren en contacto directo con las frutas y hortalizas para las preparaciones o los recipientes en los cuales se va a almacenar o mantener el alimento, deben ser óptimas (lavadas y desinfectadas) con el fin de evitar la contaminación cruzada, siguiendo lo establecido en el Plan de Saneamiento de la unidad operativa.

En la preparación de los jugos el azúcar no debe ser adicionada en el momento de licuar, esta debe incorporarse momentos antes del servido para evitar que aumente la carga de levaduras en el jugo y se creen las condiciones óptimas de fermentación que ocurre cuando el azúcar entra en contacto con el agua, así mismo el recipiente en donde se deposite el jugo preparado debe ser de color claro, el color del recipiente no puede ser igual a los colores utilizados para las canecas de disposición de residuos.

En la preparación de las ensaladas crudas, se debe realizar la desinfección de las hortalizas, realizar el corte o preformado y mantener las precauciones explicadas anteriormente.

Posterior al desarrollo del tema se evalúa por medio de un pre tes los conocimientos adquiridos en la socialización, se finaliza brindando retroalimentación a la capacitación.



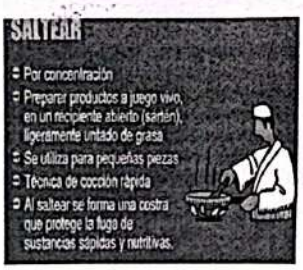












CARNES

PUNTO DE COCCION	CONSISTENCIA	COLOR INTERIOR	TEMPERATURA INTERNA
Azul (bleu)	Suave y blanda	Rojo	35 a 45 C
Sangrante (saignant)	Ligeramente resistente	Rojo rosado	50 a 55 C
Medio (a point)	Resistente y blanda al centro	Rosado	60 a 64 C
Bien hecha	Firme	Blanco gris	70 a 80 C



Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Elisabeth Molina	Manipuladoras de alimentos	CIAE GRUPO 9	Elizabeth
Erika Mejía Torres	Servicios Generales	CIAE GRUPO 9	Erika Mejía
Cindy zuleyda Lopera Baracaldo	Tecnóloga de Alimentos	CIAE GRUPO 9	
Alexandra Bernal Vanegas	Manipuladoras de alimentos	CIAE GRUPO 9	
Julián Pedreros Rubiano	Servicios Generales	CIAE GRUPO 9	Julian P.

Anexos: No Aplica

Elaboró: Cindy Zuleyda Lopera Baracaldo