



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
VICENTE LEÓN

Guía

general de estudio
de la asignatura

COCINA INTERNACIONAL

Juan Ignacio Medina Garzón



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
VICENTE LEÓN



Carrera de Tecnología Superior en Gastronomía
Cocina Internacional
GAS16-3P3
Tercer nivel



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

VICENTE LEÓN

Belisario Quevedo #501 / Latacunga – Cotopaxi

Campus Matriz

COCINA INTERNACIONAL

Autor: Juan Ignacio Medina Garzón

Directorio editorial institucional

Mg. Omar Sánchez Andrade Rector

Mg. Fabricio Quimba Herrera Vicerrector

Mg. Milton Hidalgo Achig Coordinador de la Unidad de Investigación

Diseño y diagramación

Mg. Alex Zapata Álvarez

Mtr. Leonardo López Lidioma

Revisión técnica de pares académicos

– Ing. Diego Armando Freire Muñoz Msc.

Universidad Regional Autónoma de los Andes “UNIANDES”

diegofreire@uniandes.edu.ec

– Lcdo. Carlos Fernando Inga Aguagallo Msc.

Instituto Superior Tecnológico Tungurahua

cinga.istt@gmail.com

ISBN: 978-9942-7211-4-3

Primera edición

Diciembre 2023

Usted es libre de compartir, copiar la presente guía en cualquier medio o formato, citando la fuente, bajo los siguientes términos: Debe dar crédito de manera adecuada, bajo normas APA vigentes, fecha, página/s. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma arbitraria sin hacer uso de fines de lucro o propósitos comerciales; debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original. No puede aplicar restricciones digitales que limiten legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

DESARROLLO GUÍA DE ESTUDIO	5
1. Datos informativos	5
2. Presentación de la Asignatura	5
3. Introducción de los temas	6
4. Objetivos de Aprendizaje	7
5. Competencia de Unidad	7
6. Unidad y Subunidades	7
Autoevaluación	28
6. Resultados de aprendizaje	32
7. Estrategias metodológicas	32
16. Glosario	37
17. Referencias Bibliográficas	52

DESARROLLO GUÍA DE ESTUDIO

1. Datos informativos

Juan Medina en el ámbito experimental, es un cocinero Latacungueño que se dedica a la investigación culinaria desde hace más de 12 años, su amor por la cocina lo ha llevado a recorrer todo el Ecuador, viajando por la costa, sierra, oriente y la región insular, teniendo un aprendizaje vivencial sobre la cocina ecuatoriana, también recorrió países como Perú, Colombia, Bolivia y Argentina, en los cuales tuvo experiencias como docente y aprendiz de los diferentes tipos de cocina en estos países, recorriendo mercados y lugares emblemáticos en los cuales la gastronomía fue identificada.

En el ámbito profesional es ingeniero en gestión de alimentos y bebidas de la universidad regional autónoma de los andes, Master en administración de empresas de la universidad técnica de Cotopaxi, formador de formadores registrado en senecyt, gestor cultural y miembro de la casa de la cultura Benjamín Carrión núcleo de Cotopaxi, así como miembro del Ruac.

Cabe recalcar que es el creador del evento gastronómico Yanuna Mikuy, el cual durante hace 5 años atrás se ha venido dando cita en la ciudad de Latacunga siendo parte del calendario de fiestas culturales y académicas en el cantón. Dicho evento se ha posesionado como uno de los eventos más importantes en el centro del país teniendo asistentes a nivel nacional e internacional, así como expositores de alto nivel y recalcando el producto y emprendimiento local dando lugar a los emprendedores de la provincia.

También se ha destacado por desarrollar eventos sociales con la Fundación Shungo y la Iglesia el El Salto, preparando, cauca de pollo, fanesca y colada morada más grande del Ecuador; los cuales han llegado a repartirse a las personas vulnerables de la Ciudad de Latacunga y los cantones aledaños.

2. Presentación de la Asignatura

El estudio de la gastronomía se ha enfocado desde diversos ángulos, sin embargo, en esta materia de la cocina internacional abarcaremos diferentes

temas teóricos y preparaciones de recetas de los distintos continentes tales como americano, asiático, europeo y africano. Además, podemos citar que la cocina internacional es el estudio de la relación del hombre con su alimentación y su medio ambiente o entorno. El estudiante podrá conocer, identificar y elaborar los distintos tipos de platos típicos y culturas de varios países, así nuestros estudiantes podrán contribuir al desarrollo de la gastronomía con un alto nivel de calidad. Se logrará conocer los diferentes tipos de métodos, montajes y técnicas culinarias utilizadas en otros países, basándonos a cada cultura y tipo de producto existente en los mismos. Este tipo de cocina se la puede servir de manera fría y caliente, ya que se pueden elaborar los diferentes tiempos de comida, teniendo un sin número de recetas.

3. Introducción de los temas

Cada una de las regiones, tiene su gastronomía arraigada a sus costumbres, tradiciones y culturas, es por eso que adquieren cualidades irrepetibles e inmejorables.

El ser humanos siempre han sido de instintos es por eso que han usado todos sus recursos para su alimentación estos serían recursos naturales los cuales se han convertido en sus alimentos hasta hoy en día.

Los cocineros se han vuelto portavoces de la cultura de los pueblos a que cada uno pertenece, llevando consigo su esencia y traspasando fronteras.

La misión del chef es respetar las tradiciones de cada región del mundo, tomando en cuenta las tradiciones, ingredientes y técnicas de cada país.

La unidad I trata sobre la obtención de conocimientos y el de poder identificar los distintos platos de la cocina internacional en base a las culturas de cada país.

La unidad II se refiere al aprendizaje sobre los métodos de cocción y preparación que se realizan en los distintos países con la finalidad de saber preparar sus platillos.

4. Objetivos de Aprendizaje

Al concluir el estudio de esta guía usted será capaz de:

- Tener conocimientos claros de la cultura Gastronómica Internacional.
- Identificar distintas preparaciones por el uso de ingredientes.
- Entender el significado conceptual y práctico de la Cocina Internacional.
- Conocer las elaboraciones más reconocidas y emblemáticas que marcan una diferencia en el ámbito cultural internacional.

5. Competencia de Unidad

UNIDAD I Conocer e identificar los distintos platos de la cocina internacional en base a la cultura de cada país.

UNIDAD II Conocer los métodos de cocción y preparación que se realizan en los diferentes países con la finalidad de saber preparar sus platillos

6. Unidad y Subunidades

Objetivos de Aprendizaje

Al concluir el estudio de esta guía usted será capaz de:

- Tener conocimientos claros de la cultura Gastronómica Internacional.
- Identificar distintas preparaciones por el uso de ingredientes.
- Entender el significado conceptual y práctico de la Cocina Internacional.
- Conocer las elaboraciones más reconocidas y emblemáticas que marcan una diferencia en el ámbito cultural internacional.

Cultura Gastronómica Internacional

La cocina está cobrando impulso actualmente gracias a su conexión con la nutrición adecuada que las personas necesitan en una era tan cambiante. Esta evolución nutricional ya no se trata solo de saber qué alimentos son nutritivos y cuáles no son tan importantes. Asocia también la preparación y sus diversas

variantes, según los productos disponibles en los países y sus costumbres. (Anderson, 2020)

Por eso, aprender qué es la Gastronomía Internacional te permitirá, además de aprender sobre comida y cocina, estar más inmerso en las diferentes culturas, sabores, texturas, olores y tradiciones del mundo.

Estudios Culinarios incluye los ingredientes, herramientas, técnicas, herramientas necesarias para poder aplicar proyectos culinarios con experimentación y fusión.

Por otro lado, la cultura se compone de diversas prácticas sociales que se transforman en hábitos, prácticas.

Un elemento importante de este aporte es la internalización cultural, puede entenderse como la forma en que los seres humanos utilizan diferentes formas de su cultura para realizar cualquier acción.

Por ende la cultura se establece como estilos y comportamientos que se difunden en la colectividad.

Tanto es así, que la cocina juega un papel fundamental en la cultura, pues a través de ella, los sabores, los gustos, las costumbres, las prácticas, los valores, etc., los utensilios de cocina con sus significados y funciones según el entorno, en la organización y motivos de su elaboración, y en las diversas costumbres y tradiciones que lo acompañan, festivales, entre otros. (Anderson, 2020).

La tradición culinaria, denota este autor, tiene en la tradición oral uno de los sus puntos más fuertes. Las tradiciones culinarias se refieren a los libros de cocina heredados oralmente a través de una serie de procesos por una serie de las formas y actividades de la vida cotidiana, como la vida familiar o relación entre padres e hijos. La cocina como tradición verbal se ha convertido en un sistema de representativo de interpretación de un mundo cultural que lo rodea y actúa como un lenguaje permisivo de diversos tipos de comunicación. (Anderson, 2020).

Esta contribución indica muchos significados simbólicos que se presentan en el acto de cocinar. Estos símbolos están referenciados a la tradición que es transmitida y tiene un significado sentimental para las personas que llevan dichos conocimientos y, a su vez, a medida que interactúan, sale a relucir, porque lo que importa no es sólo cómo se va a hacer la comida, sino también la habilidad de la persona que hace suyas las técnicas que usa en la cocina, las herramientas que usa, y en cierto modo, expresiones y sentimientos individuales. (Carter, 2017).

En síntesis, la Cultura Gastronomía internacional nos permite conocer una parte esencial de otras culturas y reconocer diferentes tradiciones, técnicas y preparaciones típicas, partiendo desde el conocer las mejores recetas y el cómo integrar los productos en una mezcla y maridaje de sabores, hasta la profundización, analítica y descriptiva de los componentes formativos y científicos de las regiones y los países; sabores y tradiciones. (Chang, 2020).

Significado de Cocina Internacional

Cuando se refiere a **cocina internacional**, en seguida se cualifican en la mente un sin número de imágenes sobre preparaciones diferentes de varias regiones, debido a que todas ellas forman una agrupación determinada en cocina.

Aunque la **cocina internacional** por lo regular se rige por los estereotipos de las zonas, esta suele ser tan variada que la mitad de las personas no conocen todas las capacidades.

La **comida internacional** basa sus conocimientos desde el principio de la alimentación, por lo que reúnen técnicas antiguas, modernas, diversos tipos de alimentos, variedad de instrumentos e incluso, inclusión de tecnología, básicamente lo que estudia la Gastronomía Internacional.

Todo esto nos llega a determinar que Cocina Internacional no es más que la aplicación de todos los conocimientos adquiridos por medio de la investigación, estudio y análisis de la Cultura Gastronómica Internacional, por la que los nuevos Chefs desarrollarán platos emblemáticos en cualquier lugar, acercándose lo más posible a los reales, y también para evolucionar de manera

creativa y culinaria en innovadoras técnicas y platillos de tendencias actuales a nivel global. (Dubois, 2020).

Principales Platos de Cocina Internacional

Lo primero que se debe tomar en cuenta es determinar que son platos nacionales o típicos. La concepción es informal e impreciso, pero tomando en cuenta que las naciones no siempre están consolidadas legalmente o a su vez ya han desaparecido como nación y solo queda su plato representativo llevándolo a recorrer el mundo en muchos casos.

El plato nacional es la preparación, comida o bebida que representa lo que agrada de forma particular a un país, ciudad o comunidad. Se puede ver que en la mayoría de los casos el con los que se sienten identificados las personas de varias naciones. Se utiliza comúnmente como un clisé de una cultura o región. Cada país tiene diferentes costumbres y diversos platillos típicos, con variedad de sabores. (García, 2019).

Tabla 1

Platos más consumidos a nivel global y de mayor preferencia y conocimiento de la gente y chefs.

Muestra aleatoria de Países	Respuesta más popular
España	Paella valenciana, gazpacho andaluz, tortilla de patatas, migas, cocido madrileño, la fabada asturiana, la escalibada.
Francia	La ratatouille, quiche, crepes salados o dulces, Moules frites, Boeuf Bourignon, Tarta Tatin.
Italia	El panzerotti, el carpaccio, pasta a la carbonara, bolognesa, pesto o puttanesca, ensalada caprese, risotto a la milanese o funghi, pizzas, calzone y focaccia.

Inglaterra	Roast beef, fish and chips, bangers and mash, english breakfast, sunday roast, toad in the hole, y el pudding Yorkshire.
Grecia	Moussaka, el gyro, los mezzedes, tzatziki, tiropita, dolmadakia.
Estados Unidos	Alitas de pollo, chili con carne, cheeseburger, sandwiches, spam, brownie, doughnuts, BBQ.
Canadá	Trempetes canadienses, sándwich de carne ahumada, arenques y salmón ahumado.
México	Enchiladas, tacos, mole, fajitas, quesadillas y totopos.
Marruecos	Hummus, cuscús, tajine, zaaluk, harira, kefta, méchoui, bissara.
Japón	Sushi, teriyaki, tofu, ramen, okonomiyaki, ramen mochis.
China	Arroz frito, pato a la pekinesa, chop suey, chow mein, nasi goreng, comida picante y especiada.
Tailandia	Pad Thai, cerdo satay, pollo picante con arroz, tom yum, fideos con curry y pollo, calamares salteados con salsa de ostra, pasteles y helado de coco
Alemania	Eisbein, Schweinbraten, Spätzle, Rouladen, Schnitzel, Leberkäse, Apfelestrudel, Schwarzwälder Kirschtorte.
India	Biryani, chana masala, aloo gobi, kulcha, kulfi, pollo tandoori, samosa, pakora, chicken tika masala.

Colombia	Bandeja paisa, sancocho, lechona, ajiaco, caldo de costilla, changua, tamales, papas rellenas.
Perú	Ceviche, Papa a la Huancaína, Mazamorra Morada, Anticuchos, chicha morada, pachamanca.
Brasil	Arroz Feijao, Feijoada baiana, rodizio, bobó de camarao
Argentina	Los asados, empanadillas de carne, choripán, alfajores de dulce de leche, mate.

Nota. Los platos se han seleccionado tomando en cuenta la popularidad mundial que han ganado.

Esta clasificación de las comidas típicas de otros países y de la gastronomía internacional podríamos decir que es bastante subjetiva y genérica ya que su consideración la tiene por los grandes gastrónomos y por los miles de personas que viajan a esos países y prueban su comida determinando por gustos que comidas son las más representativas y típicas del lugar, con lo cual al final podríamos decir que es una cuestión de gustos. (Gonzales, 2018).

En nuestro país podríamos decir que después de la comida mediterránea la que más acogida tiene es la americana y no sólo por los restaurantes de comida rápida de esta procedencia, sino porque cada vez estamos más influenciados por la tendencia americana que solemos ver por televisión, cine y series. (Gonzales A. y., 2019).

Cabe destacar sin ninguna duda también el auge de la cocina oriental y asiática y no sólo por el típico sushi sino porque usan muchas especias y salsas que convierten a sus arroces, fideos, carnes y pescados en platos únicos, siendo sus condimentos principales el jengibre, la cebolla, el cilantro, la lima, las guindillas, la soja, el sésamo, la salsa de ostras y la leche de coco.

Esto es desarrollado y tomado a ejemplo por la mayor parte de los restaurantes Michellin y de primera índole, en todos los países que desean demostrar su valía y que son insignia en el ámbito culinario, por lo que

promueven así su cultura regional de una manera profesional, con técnicas e implementos autóctonos, mediante la elaboración de platillos típicos de su país, los cuales son degustados por turistas y así conocidos a nivel global. (Jackson, 2020).

Objetivos de Aprendizaje

Al concluir el estudio de este capítulo, usted será capaz de:

- Comprender y aplicar correctamente métodos de cocción y preparaciones internacionales.
- Realizar técnicas culinarias típicas de algunos lugares.

Métodos de preparación, cocción, presentación de la cocina internacional (América, Asia, África y Europa)

Subsistencia, tradición, técnica y profesionalización han sido el fuego que ha forjado las técnicas culinarias: cocciones realizadas desde el descubrimiento del fuego, antigüedad y medievo, prehispánica, desde los primeros tratados de Apicius en la antigua Roma, colonizaciones y desarrollo de las culturas antiguas de América, Europa, África y Asia, pasando por la “ilustración” de Caramelle y Escoffier, llegamos a una evolución donde el arte y la ciencia se dan la mano: la cocina de hoy es indudablemente una cruce de tradición y tecnología.

Origen y Métodos de Cocción

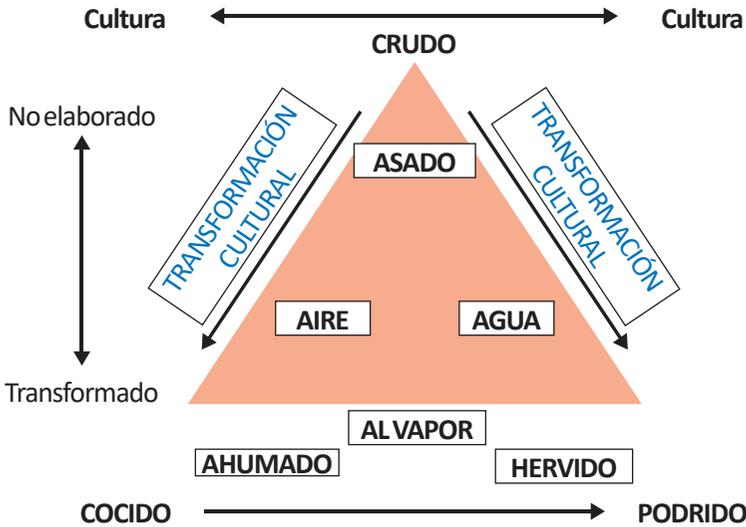
Todo empezó con Claude Lévi Strauss, antropólogo francés, quien describe en su triángulo de culinario las categorías fundamentales de las “carnes” alimentarias, en el que demuestra y establece los tipos de cocciones de cada alimento. Cada vértice del campo semántico triangular corresponde a la categoría de lo crudo, lo cocido o lo fermentado o podrido. Sin embargo, los métodos de cocción que conocemos actualmente como frito, hervido o incluso ahumado, no cabrían en estas aristas.

Por lo que el mismo antropólogo propuso un segundo triángulo culinario fundamental. El asado lo ubicó cerca de lo crudo; el hervido, de lo

fermentado; y lo ahumado, de lo cocido. De esta forma presentó los tres principales “métodos de cocción”: lo asado, lo hervido y lo ahumado. (Kowalski, 2017).

Figura 1

Triángulo culinario de Claude Lévi Strauss.



Nota. Las técnicas pueden aumentar dependiendo de la necesidad.

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos. Podemos distinguir los métodos de cocción por el medio en el que se realiza:

- Cocción en medio seco,
- Cocción en medio líquido o húmedo
- Cocción en medio graso
- Cocción mixta o combinada (agua y grasa)

Tabla 2

Sistemas de cocción aplicables a los alimentos.

TÉCNICAS CULINARIAS EN FRÍO	TÉCNICAS CULINARIAS TRADICIONALES			TÉCNICAS MODERNAS
Emulsionar	Por concentración	Por expansión	Por sistema mixto	Zumos y jugos
Amasar	Hervido –Blanquear –Escaldar –Escalfar	A partir de un líquido frío	Brasear	Concentrados
Majar	Saltear	Gratinar	Estofar	Infusiones
Batir	Risolar	Glasear	Guisar	Cocción al vacío
Triturar	Asar –Espetón –Parrilla –Brasa –Plancha –Hornear	Confitar	Vacío	Filtrados
Marinar	Vapor		Sofritos	Extractos
Espesar	Fritura		Sudados	Desecación
Trabar	Hornear –Baño maría – Microondas –Costra comestible –Costra no comestible			Congelación
Encurtir				Carbonatación
				Criogénica
				Escénicas
				Triturados

Nota. Recopilación de información respecto a técnicas de cocción.

Lo importante de los métodos y técnicas de cocción es el resultado final que presentan diferentes texturas a los alimentos.

Procesos Térmicos

El tema de los tratamientos térmicos tiene como función principal la eliminación de los microorganismos que pueden afectar a la salud de los comensales es por eso que la aplicación de métodos y técnicas es fundamental en los alimentos

– En las legumbres se inactivan moléculas inhibitoras de las enzimas digestivas del organismo humano.

– En huevos se desnaturaliza la avidina, que en condiciones naturales ayuda a la absorción de botina que evita crecimiento microbiano.

– En las patatas se destruye la solanina, que es un compuesto neurotóxico.

Tabla 3

Sistemas de cocción aplicables a los alimentos.

SISTEMA DE COCCIÓN APLICABLES A LOS ALIMENTOS				
PROCESO GENERAL	MEDIO GENÉRICO	MEDIO ESPECÍFICO	PROCESOS ESPECÍFICOS	PRODUCTOS (EJEMPLOS)
COCCIÓN	Acuoso	Agua	Cocer	Cocidos
		Leche	Cocer	Postres
		Vino	Estofar	Estofados
		Vinagre	Escabechar	Escabeche
	Gaseoso	Aire	Asar	Asado
	Graso	Grasa vegetal	Freír	Sofritos Fritura
		Grasa animal	Freír	Cocina nórdica

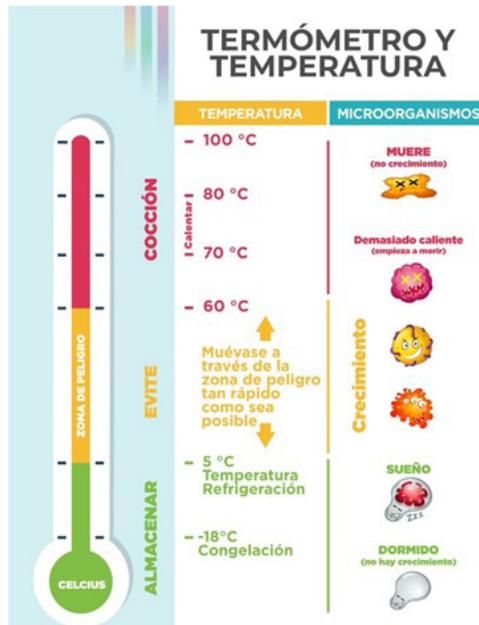
Nota. Tomado de Mataix, 2002.

Cocción en Medio Acuoso

Esta técnica está diseñada netamente para la preparación de alimentos en medios líquidos, esto puede ser en agua, vino, caldos los cuales en ciertos alimentos van a cambiar su textura volviéndolos baldos o duros dependiendo netamente del tipo de alimento y el tiempo de cocción.

Figura 2

Tipos de procesos tecnológicos aplicados a los alimentos y efectos sobre su valor nutritivo.



Nota. Entre más alta se la temperatura, menor será el tiempo de cocción; por el contrario, a más baja se necesita más tiempo para cocinarse.

Escaldar o Blanquear

Para esta preparación se debe mantener el agua en ebullición, es decir que supere los 100 grados centígrados y sumergir el alimento durante 3 minutos aproximadamente, pasado ese tiempo sacar los alimentos y pasarlos a agua fría para cortar la cocción y de esta manera tendremos alimentos al dente.

Hervir

Esta técnica tiene dos maneras de empezar: ya sea con todos los alimentos y el agua desde frío o esperar que el agua llegue al punto de ebullición y luego agregar los alimentos, la técnica ayuda mucho a la concentración de sabores en la preparación.

Escalfar o Pochar

Al igual que hervir esta técnica sirve para una cocción segura, pero a diferencia de hervir el escalfar o pochar no debe superar los 100 grados centígrados.

Cocción al Vapor

El vapor es una característica que se obtiene al superar un líquido una temperatura de 100 grados centígrados y genera otro estado del líquido. Lo importante en esta técnica es que el género líquido no toque al alimento solo su vapor. Esto ayuda a no tener pérdidas de nutrientes en los alimentos.

Tabla 4

Tipos de procesos tecnológicos aplicados a los alimentos y efectos sobre su valor nutritivo.

TIPOS DE PROCESOS TECNOLÓGICOS APLICADOS A LOS ALIMENTOS Y EFECTOS SOBRE SU VALOR NUTRITIVO	
Tipos de procesos	Efectos principales sobre el valor nutritivo de los alimentos
Higienización y conservación Refrigeración y congelación	Nulo o escaso
Deshidratación parcial y secado	Pérdidas variables de vitaminas y de valor biológico de las proteínas según la intensidad y la duración de los tratamientos empleados
Tratamientos térmicos convencionales	Limitación del deterioro y aumento de la vida útil

Termización	Nulo
Pasteurización	Ligeras pérdidas de algunas vitaminas
Esterilización	Pérdidas variables de vitaminas y de un valor biológico de las proteínas según la intensidad y la duración de los tratamientos empleados
Escaldado	Inactivación del polifenol oxidasas y limitación de vitaminas y minerales
Cocción	Mejorar la directividad de proteínas y de hidratos de carbono complejos. Pérdidas significativas de algunas vitaminas y minerales
Fritura	El aceite de fritura se incorpora al alimento. Peroxidación lipídica del aceite de fritura. Pérdidas moderadas del valor nutritivo de las proteínas debido a reacciones de mailliar, reacciones de oxidación de los lípidos y destrucción térmica de vitaminas.
Extrusión	En la corteza de los productos se producen pérdidas de proteínas por reacciones de mailliar y de vitaminas termolábiles
Horneado	Pérdidas nutritivas relacionadas con las proteínas y con las vitaminas termolábiles, especialmente tiamina
Tostado	Pérdida de vitaminas variables en función del método específico aplicado; similares a la extrusión.

<p>Expansión instantánea controlada Tratamiento térmico por campos electromagnéticos Calentamiento por microondas Calentamiento óhmico Calentamiento por radio frecuencia Calentamiento por inducción Calentamiento por arco de descarga</p>	<p>Pérdidas muy bajas de nutrientes con todos los procesos en comparación con los métodos térmicos clásicos de cocción, como la pasteurización y la esterilización, perdidas nutritivas muy pequeñas por lixiviación o por efecto directo de calor.</p>
<p>Tratamientos no térmicos Altas presiones hidrostáticas</p>	<p>Escasa influencia sobre el contenido y la estabilidad de los nutrientes. Su aplicación es especialmente interesante en productos con alto contenido en vitaminas, ya que no produce pérdida (sobre todo los del grupo B)</p>
<p>Ultrasonido</p>	<p>La calidad nutritiva de los alimentos no se ve significativamente afectada</p>
<p>Pulsos electrónicos de alto voltaje</p>	<p>No afectan de forma sensible las propiedades sensoriales y nutricionales de los alimentos.</p>
<p>Radiación ultravioleta</p>	<p>No es adecuada para su utilización en ciertos alimentos ricos en grasas, especialmente grasas insaturadas, puesto que acelera la formación de olores a rancio debido a su fuerte acción catalítica sobre la oxidación de los lípidos</p>
<p>Irradiación Plasma</p>	<p>Aparición de sabores anómalos puede ocasionar una pequeña pérdida de vitaminas</p>
<p>Procesamientos biológicos</p>	<p>Aumento del valor nutritivo por síntesis de vitaminas y mejora de la digestibilidad de las proteínas</p>
<p>Adición de sustancias químicas</p>	<p>Variable, algunos reaccionan con vitaminas destruyéndolas. Otras suponen un suplemento de nutrientes</p>

Nota. Fuente: Gil Á, 2010

Cocción En Caldo Blanco

Es la cocción de un alimento en un medio ácido y con almidón (agua, harina y limón o vinagre), lo cual proporciona una capa protectora en los alimentos, para evitar posibles oxidaciones en ciertas legumbres o verduras.

Cocción en Medio Graso

Este método usa como fuente principal algún tipo de grasa, sea animal o vegetal. En cada técnica la cantidad de grasa va a variar y dará una textura diferente a los alimentos.

Salteado

Aquí se somete a los alimentos de fuego alto, con poca grasa en un sartén o wok para que se pueda remover constantemente, para evitar que los alimentos se quemen.

Rehogado

Es un tipo de cocción que se utiliza poca grasa a fuego bajo lento sin que se dore en tiempo corto. Esto es para que pierdan los alimentos poca humedad y absorban un poco de grasa para posteriormente agregar un caldo o líquido para terminar la preparación.

Sofreír

Los alimentos se cocinan en una temperatura máxima de 100 grados centígrados por lo cual irán soltando sus jugos y sabores para obtener una mejor textura y mejor sabor en el resultado final.

Confit o confitar

En esta técnica se cuecen los alimentos de manera lenta y prolongada en grasa animal o vegetal o mantequilla clarificada, que no sobrepasa su punto

de burbujeo, entre los 50 a 65 grados, en un recipiente tapado para que se logre su cocción sin que llegue a dorarse.

Fritura

En esta técnica de cocción se cuecen los alimentos de manera rápida a alta temperatura (170 a 190 grados Celsius), en un medio graso para que queden crocantes por fuera y cocidos y tiernos en el centro. Se pueden utilizar alimentos crudos o previamente cocidos.

Dorar

En esta técnica se utiliza poca grasa en alta temperatura (160° C) para sellar los alimentos y que se realice la reacción de Maillard o pardeamiento de los alimentos sin llegar a quemarlos.

Cocción Mixta o Combinada

Guisar

Esta técnica es una mezcla entre rehogar y agregar un género líquido para hervir nuestra preparación

Estofar

Es una cocción lenta (entre 60 y 80 grados) y prolongada sin rehogarlos, freírlos, sofreírlos o dorarlos, es decir los alimentos desde crudo con un medio líquido cerrado en un recipiente.

Brasear

Es una técnica combinada de calor seco y húmedo, en el que se cocina el alimento en una grasa o aceite para dorar la superficie y sellarlos, y se termina la cocción por un medio húmedo, todo a fuego lento y por largo tiempo.

Cocción en Seco, Medio Aéreo o por Concentración

En este método podemos destacar que no se necesita de géneros líquidos para su proceso es por eso su denominación

Cocción al Horno

Este tiene como característica poner los alimentos en recipientes que soporten temperaturas hasta los 220 grados centígrados los cuales deberán ingresar al horno por tiempos que varían desde los 10 minutos en adelante.

Cocción al Gratín

Esta técnica se caracteriza por crear una capa dorada por la transmisión de calor a los géneros expuestos además de obtener una capa crujiente.

Cocción a la Plancha

La técnica de cocción a la plancha es una técnica rápida. Se puede cocinar alimentos como carne, pescado y verduras por contacto con una superficie caliente por ambos lados, ya sea añadiendo unas gotas de aceite.

Cocción a la Parrilla o a la Brasa

Esta técnica se caracteriza por recibir fuego directo generado por carbón, leña, viruta, etc, y este fuego puede ser controlado por la persona a cargo de la brasa. Su temperatura puede ir desde los 70 grados centígrados hasta los 220 dependiendo del género.

Cocción Asado o Rustido

Es una cocción de un género con cierto porcentaje de grasa, directamente al calor de una hoguera o parrilla ensartado en un espetón, espada o pincho, o al calor de un horno o de un asador.

Sous Vide o al Vacío

Esta técnica es relativamente nueva y se caracteriza por ser usada en restaurantes de vanguardia, el objetivo de la técnica es cocinar el género a una temperatura no mayor a los 70 grados centígrados por un lapso de entre 4 y 24 horas, manteniendo las características nutricionales del género y ayudando a su conservación.

Se recomienda usar la técnica de sellado al vacío de los alimentos que serán llevados al sous vide.

Baño María

Este género utiliza la base similar al vapor con la diferencia que el vapor no toca directamente al alimento sino es puesto en recipientes que reciben el vapor y lo distribuyen a los alimentos puestos en dichos recipientes.

Presentación de Platos de Cocina Internacional

En occidente la costumbre de sentarse alrededor de una mesa viene desde los griegos que disfrutaban de banquetes y largas conversaciones.

Los romanos imitaron las costumbres griegas y celebraron auténticas fiestas llenas de lujo, con un sinnúmero de manjares presentados en hermosas vajillas y mesas decoradas con flores. Las grandes presentaciones y recepciones siempre estuvieron reservadas para los poderosos y así se mantuvieron durante la Edad Media y el Renacimiento.

En 1765 abre el primer restaurante que serviría platos al público tomando en cuenta que no solo se debe saciar el hambre sino también tener un buen gusto. (Lee, 2018)

La evolución del emplatado

La nouvelle cuisine consideró en que los platos no solo fuesen deliciosos, sino que tuviesen un encanto visual al llegar al sitio de cada comensal.

Las preparaciones se colocan en el centro del plato y, para el plato principal, el ingrediente estrella que alguna vez fue la carne con sus guarniciones en el sentido de las agujas del reloj. Las verduras se torneaban para darle un aspecto elegante al plato y los arroces se sirven con timbales.

Con el tiempo, la cantidad de alimentos se ha ido reduciendo para encajar los elementos de la vajilla y disponerlos de forma atractiva. En los 80 se jugaba con la geometría, pero aun teniendo en cuenta la extensión de los platos, la altura empezó a ganar adeptos. Ya en los 90 se ven presentaciones donde la forma y el color toman un lugar destacado en cada plato. La experimentación en cocina molecular con diferentes vajillas, como se explicó al principio. El plato se convierte en el lienzo donde el artista (el chef) pinta su cuadro. (Lopez, 2020)

Emplatar en Tiempos Actuales

Actualmente al presentar un plato se toman en cuenta todos los sentidos para cautivar la vista, el olfato el tacto gusto y oídos de los comensales.

Los cocineros aplican muchas técnicas y usan su creatividad pensando en la presentación, por eso la vajilla en muchos restaurantes es el factor decisivo, y elementos como el color o la técnica nuevas cocinas, como esferificación y el nitrógeno, tienen un espacio relevante en los nuevos emplatados.

E.U.P.F.A corresponda a las iniciales de cinco principios:

– **Equilibrio:** el que debe haber entre todos los elementos del plato tomando en cuenta los ingredientes, formas, texturas y colores.

– **Unidad:** mostrar la preparación como un todo en el plato, evitando demasiados espacios en blanco que rompan el conjunto.

– **Punto focal:** igual que en la fotografía, tener un elemento principal que dirija al ojo y de ahí lo lleve al resto de elementos.

– **Flujo:** se refiere a la dirección de los ingredientes dispuestos en el plato. Pueden estar distribuidos de forma dispersa, circular o lineal, todo depende del efecto que se quiera conseguir.

– **Altura:** disponer capas que doten de volumen y altura al plato da una sensación atractiva y succulenta.

Técnicas de Emplatado Gourmet

En lo referido anteriormente, enfrentarse a un plato es similar a enfrentarse a un bloque de mármol o un lienzo en blanco. La composición es un factor muy importante a la hora de presentar un plato y en ello se debe trabajar a partir de diferentes técnicas a la hora de diseñar la colocación y decoración de un plato.

Figura 3

Tipos de procesos tecnológicos aplicados a los alimentos y efectos sobre su valor nutritivo.



Nota. Los emplatados pueden variar en función a la necesidad.

Emplatado Simétrico

- Es el emplatado más equilibrado de todos.
- Ambas partes del plato son exactamente iguales y a modo de espejo.
- Ambas partes deben tener las mismas proporciones y estética.

- El peso de los elementos se reparte equitativamente en el plato.
- Este tipo de composiciones simétricas dan sensación de orden y armonía al comensal.

Emplatado Asimétrico

- La dispersión o composición asimétrica es un tipo de decoración de platos en apariencia fácil, “un desordenado ordenado”.
- Se trata de disponer los elementos sin orden alguno. Debe tener un elemento central que guíe el ojo.
- El secreto está en la combinación de colores, volumen y textura para lograr un “desorden” perfecto.
- Actualmente es uno de los más usados.
- Normalmente se usa en vajillas “amorfas” y de tamaños grandes.
- Técnica muy usada en productos con mucha altura.

Composición en Escala

- Consiste en elegir una figura geométrica.
- Presentar en el plato elementos de la misma forma en diferentes tamaños. Ej: Circunferencia.

Composición triangular/ piramidal o romboidal.

- La triangulación evita que el ojo salga del plato.
- La mirada recorre una y otra vez cada arista “rebotando” de un elemento a otro.
- Se deben colocar los ingredientes del plato realizando esta forma geométrica.

Emplatado horizontal

- Aporta elegancia en la presentación.
- Se deben disponer en el plato los elementos formando líneas horizontales.
- Fácil de trabajar cuándo se emplata con varias salsas o guarniciones que sirvan para formar una línea.
- Ideal utilizar vajillas rectangulares.

Emplatado con líneas curvas.

- El ojo tiene la tendencia casi irresistible de crear formas a partir de los puntos.
- Proporciona un gran impacto visual.

Autoevaluación

1. ¿Quién determinó las cocciones de los alimentos en un gráfico?

- a) Marie-Antoine Carême
- b) Claude Levi
- c) Auguste Escoffier
- d) Paul Bocuse

2. Seleccione la respuesta correcta de emplatados.

- 1. Equilibrio
 - a) Disponer capas que doten de volumen y altura al plato da una sensación atractiva y succulenta.
- 2. Punto focal
 - b) El que debe haber entre todos los elementos del plato tomando en cuenta los ingredientes, formas, texturas y colores
- 3. Flujo
 - c) Se refiere a la dirección de los ingredientes dispuestos en el plato. Pueden estar distribuidos de forma dispersa, circular o lineal, todo depende del efecto que se quiera conseguir.
- 4. Altura
 - d) Igual que en la fotografía, tener un elemento principal que dirija al ojo y de ahí lo lleve al resto de elementos.

Respuestas:

1a, 2b, 3c, 4d	1d, 2c, 3b, 4a	1b, 2a, 3d, 4c	1b, 2d, 3c, 4a
----------------	----------------	----------------	----------------

3. Seleccione la respuesta correcta de emplatados.

- 1. Simétrico
 - a) Tiene nueve secciones iguales
- 2. En escala
 - b) La triangulación evita que el ojo salga del plato
- 3. Romboidal
 - c) Elegir una figura geométrica
- 4. Tercios
 - d) Partes iguales tipo espejo

Respuestas:

1a, 2b, 3c, 4d	1d, 2c, 3b, 4a	1b, 2a, 3d, 4c	1b, 2d, 3c, 4a
----------------	----------------	----------------	----------------

4. Escriba verdadero o falso a los siguientes enunciados

- a) El baño maría es un método de cocción con el que se proporciona calor directo de agua hirviendo a los ingredientes que se desea cocinar, ofreciendo una temperatura suave, uniforme y constante. (_____)
- b) Las Es una cocción lenta (entre 60 y 80 grados) y prolongada sin rehogarlos, freírlos, sofreírlos o dorarlos, es decir los alimentos desde crudo con un medio líquido cerrado en un recipiente. (_____)
- c) En el cofitado se cuecen los alimentos de manera lenta y prolongada en grasa animal o vegetal o mantequilla clarificada, que no sobrepasa su punto de burbujeo, entre los 50 a 65 grados, en un recipiente tapado para que se logre su cocción sin que llegue a dorarse. (_____)
- d) Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos cocidos mediante la aplicación de calor para su congelarlo. (_____)
- e) Claude Levi fue un químico francés. (_____)

5. Blanquear es:

- a) Someter el género a fritura en horno.
- b) Se cuecen los alimentos en agua por poco tiempo.
- c) Se cocinan los alimentos desde agua fría.
- d) Cocinar en un líquido bajo los 100 grados.

6. Los elementos que ocupan las nuevas cocinas:

- a) Esferificación y nitrógeno.
- b) Tiempo y geometría.
- c) Vajilla clásica.
- d) Vegetales torneados.

Actividades de Aprendizaje

Tarea 1: Elaborar una tabla con tipos de cinco preparaciones por cada método de cocción y organizarlas. Deben poner gráficos

– Esto es para tener más noción para los tipos de cocciones que se ocupa a nivel profesional.

Procedimiento

- Usar explicaciones visuales o fotografías.
- Explicar de manera precisa los métodos de cocción de manera concreta.

Rubrica de evaluación

Tabla 5

Evaluación

ASPECTOS A EVALUAR	PUNTUACIÓN	PUNTUACIÓN		
		ADECUADO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
ADECUACIÓN AL TIEMPO ESTABLECIDO	La presentación es en la fecha correspondiente	3	1,5	0
ORDEN Y COHERENCIA	Desarrolla la tabla de manera coherente y clasificando de acuerdo al tipo de cortes, torneados y elaboraciones solicitadas.	3	1,5	0
RELEVANCIA DE LA INFORMACIÓN	Justifica de manera adecuada su respuesta.	4	2,0	0
PUNTUACIÓN TOTAL		10,00	5,00	0,00

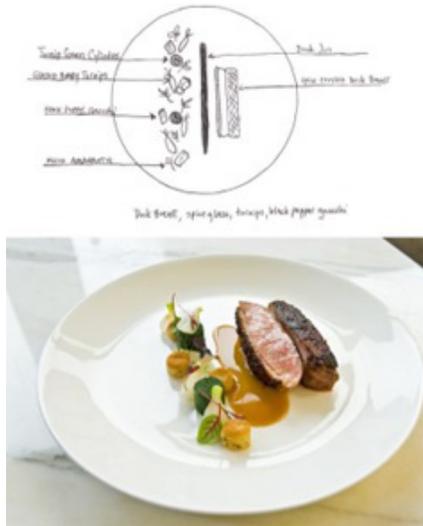
Tiempo establecido

Para la elaboración de la tarea se otorga un tiempo de unas 2 horas clase.

Tarea 2: Investigar y elaborar bosquejos de dos platos de cada tipo de emplatado que hay.

– Esto es para tener más idea de los tipos de emplatados para los talleres.
Ejemplo:

Figura 4



Nota. Ejemplo emplatado fuente Pinterest.

Procedimiento

- Usar colores.
- Explicar de manera clara la información solicitada.

Rubrica de evaluación

Tabla 6

Evaluación

ASPECTOS A EVALUAR PUNTAJACIÓN	PUNTAJACIÓN			
	ADECUADO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	
ADECUACIÓN AL TIEMPO ESTABLECIDO	La presentación es en la fecha correspondiente	3	1,5	0

ORDEN Y COHERENCIA	Desarrolla la tabla de manera coherente las unidades de medida e información de las carnes	3	1,5	0
RELEVANCIA DE LA INFORMACIÓN	Lo investigado concuerda con lo aprendido	4	2,0	0
PUNTUACIÓN TOTAL		10,00	5,00	0,00

Tiempo establecido

Para la elaboración de la tarea se le otorga un tiempo de unas 10 horas clase.

6. Resultados de aprendizaje

UNIDAD I El estudiante conoce el origen, significado y uso de la cocina fría para su buen desempeño en la gastronomía actual.

UNIDAD II El estudiante conoce los métodos de cocción y preparación que se realizan en los diferentes países con la finalidad de saber preparar sus platillos

7. Estrategias metodológicas

Tabla 7

Evaluación

Estrategias Metodológicas	Finalidad	Técnicas
Experiencia Concreta	Desarrollar los saberes de introspección que se ha desarrollado en cada uno de los participantes. Realizar prácticas grupales para fortalecer lo aprendido.	Investigaciones, juegos, canciones, observación directa, visitas técnicas, collage, proyecciones, viaje imaginario sustentado en la práctica real docente, Experimentación, acertijos.

Reflexión	Grupalmente realizar talleres de lectura que refuercen los aspectos vistos en el módulo, así como visualizar una problemática social donde los estudiantes puedan generar soluciones.	lluvia de ideas, diálogos, discusiones, foros, conversatorios, rueda de atributos.
Conceptualización	El docente juega un papel importante haciendo actividades para el intercambio de información.	Mapas conceptuales, creación de diapositivas y presentaciones presenciales
Aplicación	El estudiante deberá generar nuevos contenidos o propuestas con los conocimientos adquiridos en la guía	Mentefactos conceptuales desarrollo de gráficos de Euler ven

Autoevaluación

1. ¿Qué elementos son los incluyen los estudios culinarios de la Cultura Gastronómica?

- a) Hábitos, prácticas y tradiciones.
- b) Ingredientes, herramientas, técnicas, herramientas necesarias para poder aplicar proyectos culinarios con experimentación y fusión.
- c) Diferentes culturas, sabores, texturas, olores y tradiciones del mundo.
- d) Comportamientos y estilos de vida que las personas aceptan y difunden a la colectividad.

2. Seleccione la respuesta correcta.

- | | |
|--------------|---|
| 1. Japón | a) Moussaka, el gyro, los mezzedes, tzatziki, tiropita, dolmadakia. |
| 2. Tailandia | b) Sushi, teriyaki, tofu, ramen, okonomiyaki, ramen mochis. |

3. India c) Biryani, chana masala, aloo gobi, kulcha, kulfi, pollo tandoori, samosa, pakora, chicken tika masala.
4. Grecia d) Pad Thai, cerdo satay, pollo picante con arroz, tom yum, fideos con curry y pollo, calamares salteados con salsa de ostra, pasteles y helado de coco.

Respuestas:

1a, 2b, 3c, 4d	1d, 2c, 3b, 4a	1b, 2a, 3d, 4c	1b, 2d, 3c, 4a
----------------	----------------	----------------	----------------

3. Escriba verdadero o falso a los siguientes enunciados

- a) La dinámica social siempre subyace en la acción de alimentarse, toda vez que el hecho alimentario se organiza según las estructuras económico-sociales, geografía, género, clase y estatus, además de la propia concepción de comer. (_____)
- b) Las tradiciones culinarias se refieren a los libros de cocina heredados oralmente a través de una serie de procesos por una serie de las formas y actividades de la vida cotidiana, como la vida familiar o relación entre padres e hijos (_____)

4. Cultura Gastronómica es:

- a) Cocina étnica.
- b) La producción, procesamiento, conservación y distribución de alimentos, y hoy en día muchos países, ciudades y regiones
- c) Es una actividad que se ha globalizado, a semejanza de las demás ramas industriales.
- d) La referencia a aquellas tradiciones culinarias que se practican o a aquellos productos o preparaciones que se consumen de manera general por todo el mundo.

5. Cocina internacional es:

- a) Una mezcla de maridaje y sabores.
- b) El desarrollo de los estudios de la Cultura Gastronómica global.
- c) Plato nacional.
- d) Cocina global.

Actividades de Aprendizaje

Tarea 1: Elaborar una tabla con cortes, medidas de vegetales y de ser el caso torneado y gramajes.

– Esto es para tener más noción para la estandarización de la producción de recetas que más adelante se realizará

Procedimiento

– Usar explicaciones visuales o fotografías.

– Explicar de manera precisa los pasos a realizar.

– Justifique su trabajo mediante recomendaciones y tips a tomar en cuenta.

Rubrica de evaluación

Tabla 8

Evaluación

ASPECTOS A EVALUAR PUNTUACIÓN		PUNTUACIÓN		
		ADECUADO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
ADECUACIÓN AL TIEMPO ESTABLECIDO	La presentación es en la fecha correspondiente	3	1,5	0
ORDEN Y COHERENCIA	Desarrolla la tabla de manera coherente y clasificando de acuerdo al tipo de cortes, torneados y elaboraciones solicitadas	3	1,5	0
RELEVANCIA DE LA INFORMACIÓN	Justifica de manera adecuada su respuesta	4	2,0	0
PUNTUACIÓN TOTAL		10,00	5,00	0,00

Tiempo establecido

– Para la elaboración de la Tarea # 1 se otorga un tiempo de unas 2 horas clase.

Tarea 2: Elaborar una tabla con unidades de medida y otra sobre las temperaturas de cocción interna de las carnes y sus cortes (res, cordero, aves de corral, animales de caza, pescados, moluscos y bivalvos).

– Esto es para tener más en consideración los cortes que se utilizan en cocina internacional.

Procedimiento

- Usar explicaciones visuales o fotografías.
- Explicar de manera clara la información solicitada.
- Justifique su trabajo mediante recomendaciones y tips a tomar en cuenta.

Rubrica de evaluación

Tabla 9

Evaluación

ASPECTOS A EVALUAR	PUNTAJACIÓN	PUNTAJACIÓN		
		ADECUADO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
ADECUACIÓN AL TIEMPO ESTABLECIDO	La presentación es en la fecha correspondiente	3	1,5	0
ORDEN Y COHERENCIA	Desarrolla la tabla de manera coherente las unidades de medida e información de las carnes	3	1,5	0
RELEVANCIA DE LA INFORMACIÓN	Justifica de manera adecuada su respuesta	4	2,0	0
PUNTAJACIÓN TOTAL		10,00	5,00	0,00

Tiempo establecido

– Para la elaboración de la tarea # 2 se otorga un tiempo de unas 8 horas clase.

16. Glosario

A

ADEREZAR. Sazonar los alimentos. También, preparar u ornar un plato.

ADOBO. Caldo hecho con diversos ingredientes y especias que sirve para sazonar, aromatizar y conservar carnes, pescados y otros alimentos crudos.

AGRIDULCE. De sabor entre agrio y dulce.

AHOGAR. Rehogar, estofar.

ALBARDAR. Envolver una pieza de pescado, ave o carne en una loncha de tocino o jamón, para que no se reseque al cocerse; en los asados de aves, con excepción del pato silvestre, es imprescindible el albardado, sobre todo para cubrir la delicada parte de la pechuga. También se dice albardar de rebozar un alimento con harina y huevo antes de freírlo.

AL DENTE. Punto de cocción de las pastas, cuando se retiran del fuego algo duras.

ALIÑAR. Aderezar, condimentar.

ALIÑO. Condimento, adobo, aderezo con que se sazonan los alimentos, sin cocinarlo adecuadamente

ARREGLAR. Preparar de forma completa un ave para su cocción.

AVINAGRAR. Poner agria una vianda.

AZAFRANAR. Poner azafrán a un líquido.

AZUCARAR. Endulzar o cubrir con azúcar un manjar.

B

BANDAS. Tiras de pasta estiradas con el rodillo y listas para recortar o moldear.

BATIR. Remover enérgicamente ciertos alimentos.

BIFE. Tajada muy fina de carne vacuna.

BIRRIA. Guiso mexicano de carnero, chile y especias.

BLANQUEAR. Dar un hervor a un producto para ablandarlo, darle color o quitarle el mal sabor u olor.

BRANDADA. Modo de preparar el pescado, especialmente el bacalao, haciéndolo puré.

BREGAR. Amasar la masa del pan con rodillo.

BRETONA (A LA). Modo de guarnecer un plato con judías blancas, cebollitas y tocino.

BRIDAR. Armar.

C

CANAPÉ. Rebanadita de pan de miga, tostado o frito, que se cubre con diferentes manjares.

CARAMELIZAR. Revestir un molde con caramelo.

CARAMELO. Pasta de azúcar fundido con diversas esencias.

CARBONADA. Carne hervida y después asada a la parrilla. También, guiso de carne desmenuzada, zapallo, papa y arroz.

CARCASA. Esqueleto de un ave.

CARNAZA. Carne sin huesos y sin nervios.

CASABE o CAZABE. Harina de yuca. También, torta de preparada con esa harina.

CASCAR. Romper, partir, machacar un alimento.

CASCO. Cada una de las capas gruesas de la cebolla.

CATAR. Probar alguna bebida o alimento para comprobar su sabor.

CAZADORA (A LA). Forma de guisar ciertas carnes aderezadas con hongos, cebolla, hierbas y vino blanco.

CEBICHE. Plato típico andino que consiste en pescado macerado en jugo de limón y ají.

CECINA. Carne de vacuno curada con sal y humo durante seis meses en secaderos naturales.

CHALUPA. Tortillita mexicana cubierta de carne, chile, jitomate y otros ingredientes.

CHAMUSCAR. Pasar ligeramente por una llama un ave u otro alimento para eliminar los restos de pluma o pelo.

CHANCACA. Maíz o trigo tostado con miel. También, pan o bollo de azúcar.

CHANFAINA. Guiso hecho de menudos y carnes picadas, aceite y especias.

CHARQUE o CHARQUI. Carne salada y secada al sol.

CHICHARRON. Residuo de las pellas del cerdo, una vez derretida la grasa. También, carne u otro alimento requemado.

CHUCRUT o CHOUCROUTE. Col fermentada en salmuera y aromatizada con jengibre.

CHUNO. Almidón de maíz o de papa. También, especie de pan hecho con harina de papa.

CHUPE o CHUPE. Guiso americano generalmente caldoso, hecho con carne o pescado, papas, queso, huevos, etc.

CHURRASCO. Filete de carne de unos 2 o 3 cm de espesor, de primera calidad, que se asa a la plancha o a la parrilla. También, bocadillo de carne hecha a

la parrilla o a la plancha, o trozos de carne asados en pinchos que se comen acompañados por una salsa de tomate y cebolla en Brasil.

CIVET. Estofado de ciervo, liebre u otra carne de caza, con vino tinto, cuya salsa se liga con la misma sangre del animal.

CLARIFICAR. Eliminar las impurezas del caldo, gelatina, jugo, etc., mediante el espumado durante la cocción o el colado.

CODILLO. Pedazo de hueso del jamón, vaca o buey, con restos de carne adherida a él.

COLAR. Pasar por un colador un líquido para quitarle las impurezas.

COLMAR. Llenar un recipiente hasta los bordes.

COMAL. Plato grande de barro donde se asan las tortillas.

CONCENTRAR. Reducir un caldo, un jugo o un puré por evaporación.

CONDENSAR. Hacer que un caldo, una salsa u otro preparado sean más densos.

CONDIMENTAR. Sazonar con hierbas aromáticas, aderezos, especias, etc., una vianda.

CONDIMENTO. Todo aquello que sirve para sazonar y aromatizar la comida, como son las hierbas, aderezos, etc. La diferencia con las especias es que los condimentos se emplean frescos y con escasa o nula transformación.

CONFIT. Carne, generalmente de oca o pato, confitada.

CONSISTENCIA. Densidad y ligazón entre las partes de una masa.

CONSOMÉ. Caldo de carne claro, concentrado y enriquecido, que suele servirse en bol.

CORDON. Guarnición con forma de cordón para decorar un plato.

COSTILLAR. Parte del buey o vaca situada debajo de la espalda.

COSTRÓN. Trozo de pan sin corteza, frito en aceite o grasa, con el que se acompañan diversos platos.

CUBRIR. Bañar.

CURAR. Exponer carne o pescado previamente sazonado a la acción del aire o del humo para conservarlo.

D

DECORAR. Adornar, ornar un plato para su mejor presentación.

DEJO. Gusto o sabor que queda de una comida o bebida.

DESANGRAR. Mantener la carne o el pescado en agua fría durante un tiempo para que desprendan los restos de sangre.

DESBARBAR. Cortar con tijeras las barbas o aletas de pescados y moluscos.

DESBINZAR. Quitar la binza al pimiento para molerlo.

DEGLASAR. Diluir un jugo o salsa con vino, caldo o otro líquido volviéndolo más ligero.

DESGRASAR. Quitar la grasa de un jugo, caldo o salsa durante o después de la cocción.

DESMOLDAR o DESMOLDEAR. Quitar el molde a una preparación.

DESPRESAR. Separar las presas de las aves.

DESVENAR. Quitar las venas o nervios a los pimientos u otras hortalizas y a la carne.

DESYEMAR. Separar la yema de huevo.

DISOLVER. Mezclar sustancias sólidas y líquidas hasta unir las.

E

EMBEBER. Empapar un alimento con un líquido.

EMBORRACHAR. Embeber.

EMBUCHAR. Embutir carne condimentada y aderezada en un buche o tripa de animal.

EMBUTIR. Rellenar de carne condimentada y aderezada el buche o tripa de un animal; hacer embutidos.

EMPANAR. Envolver una vil-da en masa para cocerla en el horno. También, rebozar con leche, huevo y pan rallado un manjar para freírlo.

ENCEBOLLADO. Guiso de hígado o carne troceados que se fríen con abundante cebolla.

ENCHILADA. Torta de harina de maíz rellena con distintos manjares y condimentada con chile.

ENCOLAR. Añadir gelatina a un alimento para que al enfriarse tome cuerpo.

ENCOSTRAR. Guisar con costrones.

ENCRASAR. Espesar o endurecer un líquido.

ENCURTIDO. Fruto u hortaliza conservados en vinagre.

ENFONDAR. Cubrir el fondo de un molde con ciertos ingredientes o masa para preparar un plato o un postre.

ENHARINAR. Rebozar un alimento con harina para freírlo o espolvorear con harina un manjar o una superficie.

ENHORNAR. Meter un manjar en el horno para cocerlo o asarlo.

ENLARDAR. Untar con lardo o grasa lo que se está asando.

ENMELAR. Untar con miel un alimento. Dulcificar.

ENROLLADO. Arrollado.

ENSARTAR. Atravesar las carnes con la brocheta, pincho o espetón para asarlas.

ENTRADA. Plato ligero que se sirve inmediatamente después de la sopa o consomé y que precede al plato principal.

EPAZOTE. Hierba aromática mexicana.

ENTREMES. Manjares que se sirven antes del servicio de la comida.

ESCABECHE. Adobo o marinada que se prepara con vino, vinagre, laurel y otros ingredientes, para la conservación de aves o carnes de caza o pescados.

ESCALOPAR. Cortar un alimento en lonchas delgadas y sesgadas.

ESCALOPE o ESCALOPA. Filete fino sacado del lomo alto.

ESCAMAR. Quitar las escamas al pescado.

ESPECIA. Sustancia de origen vegetal que se emplea para sazonar y aromatizar los alimentos.

ESPECIAR. Condimentar, sazonar con especias los alimentos.

ESPESAR. Ligar, trabar una salsa.

ESPETAR. Ensartar.

ESPINOCHAR. Quitar las hojas del choclo o panocha de maíz.

ESPUMAR. Retirar con la espumadera la espuma que se forma en la superficie de un caldo, almíbar u otra cocción.

ESTIRAR. Extender con el rodillo una masa hasta darle el grosor deseado.

ESTOFAR. Condimentar y guisar un manjar en una cacerola tapada a fuego suave.

ESTRELLAR. Freír los huevos.

EXPRIMIR. Sacar el jugo o el agua de un fruto u otra vianda.

EXTRACTO. Sustancia concentrada obtenida de la carne, leche, vegetales, etc.

F

FAJARDO. Cubilete de hojaldre, relleno de carne picada y perdigada.

FALAFEL. Albóndiga frita de judías, cebollas, ajo, perejil y cilantro típica de la cocina árabe.

FANESCA. Sopa de pescado seco y legumbres.

FARSA. Relleno de picadillo de una o varias materias.

FIDEO. Pasta hecha con harina de trigo y algún otro ingrediente, que se presenta en forma de cinta o hilo.

FILETE. Loncha o bistec de solomillo; por extensión, la procedente de cualquier otra parte del animal. También, tira de pechuga del ave y parte dorsal del pescado.

FILETEAR. Cortar un alimento en lonchas muy delgadas.

FLAMEAR o FLAMBEAR. Llamear, pasar un alimento por la llama; se suelen flamear las aves una vez desplumadas a fin de quitarles las plumas más pequeñas y los cañones de las mayores. También, rociar con coñac u otro licor ciertos alimentos y encenderlos para aromatizarlos o realzar su sabor.

FONDANT. Derretido, fundido.

FONDEAR. Rellenar el fondo de una cacerola con tocino, hortalizas, etc., para rehogar en él un manjar.

FONDO. Caldo que resulta de cocer un alimento y que se emplea para hacer sopas, consomés, mejorar salsas, etc.

FORRAR. Untar o barnizar un molde para formar en él una capa de gelatina.

FREÍR. Cocer un alimento en grasa, aceite o mantequilla hirviendo. La temperatura y el tiempo de cocción dependen de la textura del alimento y de su tamaño.

FUMET. Residuo concentrado de caldos y jugos guisados, que se emplea en la elaboración de ciertas salsas.

FUNDIR. Derretir.

G

GACHA. Especie de papilla de harina cocida con agua, sal y leche, miel o huevo.

GIGOT. Pierna entera de cordero o carnero.

GLASA. Fondo de carne o pescado.

GLASEAR. Abrillantar y dorar un alimento en el horno rociándolo con su propio jugo. También, bañar la superficie de un bizcocho, pastel, etc., con azúcar impalpable o glasé, mermelada, chocolate, etc.

GRAMAR. Dar una segunda mano de amasado a la masa de pan.

GRANIZADO. Bebida refrescante hecha de jugos o esencias de fruta mezclados con hielo picado.

GRASA. Manteca o sebo de un animal. También, cualquier sustancia untuosa de origen mineral o vegetal.

GRASERA. Bandeja que se coloca debajo de los asados para recoger la grasa que sueltan durante su cocción.

GROSURA. Sustancia grasa o mantecosa o jugo untuoso y denso.

GRUMO. Conglomerado que se forma en una crema mal cocida o cocida en exceso.

GUACAMOLE. Salsa de aguacate, cebolla y chile.

GUARNICIÓN. Complemento alimenticio y ornamental de un plato.

GUISAR. Preparar y cocer los manjares después de rehogarlos en una salsa.

H

HARINADO. Harina disuelta en agua.

HARIRA. Sopa árabe de pollo con arroz o tallarines y garbanzos.

HERMOSEAR. Quitar los elementos sobrantes o inútiles en la preparación de un manjar.

HERVIDO. Cocido, olla.

HERVOR. Dejar hervir un alimento o un preparado durante unos momentos.

HIELO. Agua congelada. II é. El picado muy fino. II trocear El picado en pequeños trozos.

HOI-SIN. Salsa de soja espesa.

HOJALDRAR. Dar a la masa forma de hojaldre.

HOJALDRE. Masa muy trabajada con mantequilla, que al cocer al horno forma numerosas hojuelas superpuestas.

HORTALIZA. Planta o verdura y se cultiva en la huerta.

HUEVA. Masa de huevos de algunos peces y que, como el pescado esturión, del mújol, del lumpo, etc., tiene valor gastronómico

HUITACOCHÉ o CUITLAOCHE. Hongo negro que crece en el maíz, de alto valor culinario entre los mexicanos.

I

INCISIÓN. Corte superficial que se hace a los alimentos para que no se abran al cocerlos o, en caso de ser demasiado gruesos para facilitar su cocción.

INFUSIÓN. Obtención con agua punto de ebullición de las partes solubles de una sustancia vegetal.

INGREDIENTES. Elementos que forman parte de un plato o condimento.

INSERIR. Hacer incisiones en una carne o pescado para trufarlos

ITALIANA (A LA). Modo de preparar las carnes, pescados y vetaras con setas o tomates, y de cocinar las pastas con queso parmesano rallado.

J

JALEA. Conserva hecha con jugo de fruta cocido y con azúcar.

JARDINERA (A LA). Guarnición hecha con hortalizas frescas, cocidas por separado.

JORA. Maíz germinado para fermentar y bebida alcohólica hecha a base de maíz.

JUAN-LA-TANG. Caldo agrio.

JUGO. Zumo que se obtiene de los vegetales o de las carnes.

JULIANA. Verduras cortadas en trocitos pequeños.

K

KEBAB. Especie de brocheta de carne de cordero o cabrito, pimientos verdes, tomate, cebolla y otros ingredientes, típica de la cocina turca y árabe.

L

LACÓN. Paleta de cerdo curada, que se come cocida si su tiempo de curación es de un mes, y cruda si es de seis meses.

LAGUA. En Bolivia y otros países del área andina, caldo espesado con cereales y chuno molidos.

LAMINAR. Cortar un alimento en rodajas o rebanadas muy finas.

LAMPREAR. Guisar un alimento, cociéndolo, después de frito o asado, en agua o en vino con azúcar y especias.

LAURIZ. Cría de conejo que aún mama o que se saca del vientre de su madre; su carne se tiene por un exquisito manjar.

LEBRADA. Guiso de liebre.

LECHAL. Cría de la oveja u otro animal que aún mama.

LECHAZA. Huevas de pescado.

LECHECILLAS. Mollejas de ternera, cordero, cabrito, etc. Asaduras.

LECHÓN. Cría de cerdo que aún mama.

LEGUMBRE. Fruto o semilla que se cría en vaina.

LEGUMBRERA. Fuente especial en la que se sirven las legumbres.

LENGUA. Despojo del vacuno, cordero o cerdo, que se emplea en numerosas recetas.

LEUDAR. Fermentar la masa con la levadura.

LEVAR. Efecto que produce la levadura en la masa al fermentar.

LICUAR. Derretir o transformar en líquido una vianda.

LIGAR. Espesar un líquido o una salsa.

LLAPINGACHO. Tortilla de papa con queso.

LOCRO. Guiso americano de carnes, maíz, papas, zapallo y otros ingredientes.

LONCHA. Tajada delgada de carne.

LONGANIZA. Embutido delgado hecho con carne de cerdo picada y adobada.

M

MACEDONIA. Frutas o verduras diversas cortadas en dados y mezcladas.

MACERAR. Poner un manjar de frutas, verduras o carnes en un líquido durante unas horas o días y a temperatura ambiente. La maceración de las carnes de caza en un adobo o marinado es imprescindible aun después de un período de faisandaje, para ablandarlas y aromatizarlas. El adobo, enriquecido durante el proceso de maceración con los jugos de las carnes, se emplea posteriormente tanto para la cocción de las mismas como para la elaboración de la salsa que acompañará al plato.

MACHACAR. Triturar, quebrantar algún alimento o condimento.

MÁCHICA. Harina de cebada.

MAGRA. Loncha de jamón.

MAGRO. Carne magra de cerdo sacada de las proximidades del lomo.

MAICENA. Almidón de maíz refinado.

MAJADO. Trigo o maíz triturados que se emplean para ciertos guisos y preparación hecha con aquellos.

MAJAR. Triturar, desmenuzar un alimento de modo grosero.

MAJEAR. Preparar, disponer un alimento para su cocción.

MALCOCINADO. Menudos de las reses.

MAMEY. Fruto de pulpa rosada, fino, aromático y de agradable sabor, que se emplea para elaborar licores.

MANDIOCA. Yuca.

MANIR. Marinar la carne u otro alimento para que se ablande o tome sazón.

MANJAR. Cualquier alimento.

MANTEQUILLA. Manteca obtenida de la leche de vaca.

MARGARINA. Sustancia grasa, semejante a la mantequilla, de origen vegetal.

MARINADA. Adobo en el que se maceran algunos alimentos.

MARINAR. Macerar.

MARMITA. Olla de cobre con tapa ajustada.

MASA. Mezcla de harina u otra sustancia en polvo con agua o cualquier otro líquido, de la que resulta un todo espeso, blanco y consistente.

MECHAR. Introducir en la carne mechas o tiras de tocino, jamón, frutas, etc.

MEDALLON. Rodaja circular de un alimento.

MÉDULA. Sustancia grasa y de color blanquecino que se halla en el interior de ciertos huesos del animal.

MENESTRA. Guisado de verduras y trocitos de carne o jamón.

MERMA. Cantidad que se reduce de una vianda durante la cocción o preparación.

METATE. Mortero de piedra rectangular, típica de México.

MILTOMA. Pimiento.

MOJAR. Echar agua, caldo u otro líquido a un recipiente para la cocción de un manjar.

MOLCAJETE. Mortero mexicano de piedra negra. Por extensión, mortero.

MOLE. Salsa mexicana picante cuyos ingredientes básicos son los chiles y el chocolate. Existen variantes regionales, como la popular mole poblano, que incorporan distintos ingredientes. Acompaña principalmente las carnes de cerdo, pollo y pavo.

MOLO. Puré de papas.

MONDAR. Quitar la piel a las frutas, tubérculos, etc.

MONDONGO. Callos e intestinos de las reses de matadero.

MONTAR. Batir con energía las claras de huevo y la nata.

MORCILLA. Embutido relleno de carne, sangre cocida y otros ingredientes, debidamente sazonados.

MORCILLO. Parte de un animal, que comprende desde el hombro hasta el brazo y cuya carne es muy musculosa.

MORRO. Extremidad carnosa de la cara de ciertos animales y pescados.

MORTERADA. Cantidad de alimentos que se machacan de una vez en un mortero.

MORTERO. Recipiente donde se quebrantan diversos alimentos.

MORTIFICAR. Orear, dejar reposar la carne durante un tiempo para que se enterezca.

MOTE. Maíz desgranado y cocido con sal o pelado con cal y agua y después cocido. También, guiso o postre de trigo triturado.

N

NAPAR. Cubrir un preparado con una salsa, crema, etc.

NATA. Crema de la leche.

NATILLA. Postre hecho con crema de huevo, leche y azúcar cuajados a fuego suave.

NIDO DE GOLONDRINA. Especie de gelatina china elaborada a partir de los nidos construidos por las salanganas o golondrinas de mar.

NÍSCALO. Hongo, robellón.

NIXTAMAL. Maíz cocido con cal, para amasar las tortillas.

NOGADA. Salsa hecha con nueces y especias.

NOIX. Pieza de la ternera, cuya carne se emplea para escalopas, escalopines y picadas.

NOPAL. Chumbera cuyas hojas o pencas, llamadas nopalitos, se emplean como ingredientes en diversos guisos o ensaladas.

Ñ

ÑAME. Raíz de la planta del mismo nombre, de sabor semejante a la batata.

ÑOQUIS. Pasta italiana hecha con puré de papa, harina, sémola y huevo.

O

OREJÓN. Durazno descarozado y secado sol.

OSSOBUCO. Plato italiano que se prepara estofando carne de ternera con hueso y médula o caracú.

OTOE. Raíz semejante al ñame. **OVAS.** Huevas del pez.

P

PACHAMANCA. Carne o pescado que en América del Sur se asa entre dos piedras calientes.

PAILA. Especie de cazuela de cobre.

PALADAR. Sabor que se percibe de los alimentos.

PALADEAR. Degustar pausadamente un manjar.

PALETA. Carne tierna y magra que envuelve el omóplato del cerdo.

PANCETA. Trozo de la parte ventral del cerdo.

PAPATZUL. Taco de tortilla con huevo y otros ingredientes.

PAPILLOTE. Hoja de papel blanco untado con aceite u otra sustancia grasa con la que se envuelven las carnes, aves o pescados para asarlos al horno.

PARRILLADA. Manjares hechos de una vez a la parrilla o barbacoa.

PELLIZCAR. Hacer pequeñas incisiones en el borde de un pastel.

PEPITORIA. Guiso de gallina troceada y cocida en salsa ligada con yema de huevo. Por extensión, carne hecha de este modo.

PERDIGAR. Rehogar la perdiz para conservarla cierto tiempo; por extensión se aplica a otros alimentos.

PERDIGÓN. Pollo de la perdiz, cuya carne delicada y aromática es muy apreciada culinariamente.

PERNIL. Anca y muslo del animal, sobre todo el del cerdo.

PIBIL. Carne envuelta en hoja de plátano y asada en horno pib.

PLANCHA. Utensilio que consiste en una lámina de hierro que se coloca sobre el fuego, para asar sobre ella diversos alimentos solos o con una pizca de aceite o mantequilla.

POLENTA. Gachas de harina de maíz.

POLLA. Gallina joven de tamaño mediano.

POLLO. Cría de las aves y, también, gallo joven de tamaño mediano.

POZOLE. Caldo de maíz cocido y carne de cerdo deshebrada.

PRINGAR. Embeber con pringue el pan u otro alimento.

PRINGUE. Grasa animal, manteca.

PUCHERO. Recipiente de barro o de hierro fundido, ancho de cuerpo y boca, que sirve para guisar. Olla, cocido.

PUNTO. Cocción perfecta de los alimentos.

PURGAR. Limpiar, hacer soltar a ciertos alimentos sus impurezas.

Q

QUENELLE. Especie de masa de pescado, ave o ternera, que se moldea como albondiguilla para guarnición de diferentes platos.

QUIMBOLITO. Masa de dulce envuelta en hojas de achira y cocida al vapor.

R

RABADA. Cuarto trasero del carnero sacrificado.

RAGÚ. Estofado de carne, ave o pescado cortados en trozos y acompañados de verduras.

RASPA. Espina de los pescados.

RAYÓN. Cría de jabalí de pocas semanas.

REBAJAR. Extender la pasta con un rodillo hasta conseguir el grosor deseado. También, disminuir la sazón, densidad o color de un preparado añadiéndole agua u otro líquido.

REBANADA. Lámina delgada de algún alimento.

REBOZAR. Pasar un alimento por harina y huevo batido antes de freírlo.

REDONDO. Cuarto trasero del buey o ternera sacrificados.

REDUCIR. Espesar una salsa, jugo o almíbar por evaporación.

REFRESCAR. Añadir agua fría a una vianda después de cocida, para cortar inmediatamente la cocción, o bien añadir pasta nueva a otra ya trabajada.

REGAR. Mojar superficialmente un manjar.

RELLENAR. Poner un preparado en el interior de una vianda.

REMOJAR. Desalar. Embeber de agua una vianda.

REVENIR. Rehogar.

REVIVIR. Calentar a fuego lento una preparación ya cocida.

ROCIAR. Regar la carne u otro alimento con su jugo o grasa.

ROLLO. Arrollado.

ROUX. Preparación hecha con harina tostada en mantequilla, que se emplea para dar mayor o menor color a los fondos.

RUNGO. Lechón, cerdo de menos de un año.

S

SALAR. Poner en sal un género crudo para su conservación.

SALAZÓN. Salar carnes y pescados para conservarlos. También, almacenamiento de carnes y pescados salados.

SALCHICHA. Embutido delgado de carnes de cerdo y ternera picadas debidamente sazonadas.

SALCOCHAR. Sancochar.

SALMUERA. Solución de agua, sal común y de nitro, y aromatizantes, que se emplea para salazón de carnes y pescados.

SALPIMENTAR. Sazonar un manjar con sal y pimienta.

SALSA DE OSTRAS. Extracto concentrado de ostras.

SALSEAR. Cubrir con salsa un preparado antes de servirlo.

SALTEAR. Cocer los alimentos en una sartén o cacerola baja sin tapa, con grasa o aceite calientes y a fuego vivo, removiéndolos constantemente para lograr un dorado uniforme.

SANCOCHAR. Cocer ligeramente los alimentos en agua con sal.

SASHIMI. Plato japonés consistente en pescado crudo acompañado con salsas de soja y de rábano picante.

SAZONAR. Condimentar cualquier vianda con sal y especias.

SOPAIPILLA. Fritura de harina, zapallo y azúcar, entre otros ingredientes.

SUDAR. Poner alimentos al fuego en un recipiente cerrado para que suelten su jugo.

SOFREÍR. Freír ligeramente un manjar.

SOLOMILLO. Parte de la res situada entre el lomo y las costillas, que se considera de primera calidad.

SOMORRAR. Chamuscar.

SOPES. Tortillas pequeñas de maíz cubiertas con frijoles y otros ingredientes.

SUKIYAKI. Plato típico japonés, hecho a base de hongos y tallos de bambú.

T

TACO. Tortilla enrollada y relleno de carnes, legumbres, etc.

TAJINE. Especie de cazuela árabe y estofado que se hace en ella.

TAMIZAR. Pasar por el tamiz o cedazo la harina para obtener un polvo más fino.

TAMAL. Preparación hecha con harina de maíz, carne y otros ingredientes, envueltos en hojas de maíz y cocidos al vapor. Su color depende de la clase de chile que se emplee.

TAPA. Platillo de diversos ingredientes, que se comen a modo de aperitivo.

TAPIOCA. Harina de yuca.

TEMPLAR. Colocar las patas delanteras del cangrejo en la cola, mientras ésta se deja levantada.

TERRINA. Vasija de barro para cocer carnes, pescados y caza. Plato.

TOTOPO. Trocito de tortilla frito, que se emplea para las sopas o para acompañar frijoles fritos o guacamole.

TOURNEDO. Medallón de lomo.

TRINCHAR. Cortar las aves por sus coyunturas, para servir las o guisarlas.

TROZAR. Machacar, majar, tritular groseramente los alimentos.

TSIANG.YEU. Producto sazonador chino.

TUETANO. Médula, sustancia grasa que se halla en el interior de los huesos.

U

UNTAR. Engrasar.

V

VACIAR. Retirar las vísceras del interior de un animal.

VERDURA. Hortaliza, sobre todo la que se come cocida.

VIANDA. Todo lo que sirve de alimento al hombre. Comida que se sirve en la mesa. (Martínez, 2017)

VINAGRETA. Salsa fría compuesta de aceite, vinagre, sal y pimienta con la que se acompañan pescados o aderezan ensaladas.

VOLCÁN. Disposición de la harina formando un cono con un cráter u hoyo en el medio, en cuyo interior se echan los ingredientes restantes de la masa.

W

WELSH–RABBIT. Preparación inglesa que consiste en una tostada de queso derretido en cerveza.

WOK. Sartén china con una o dos asas.

WORCESTERSHIRE. Salsa inglesa de tomate muy condimentada.

Y

YAGUA. Palma venezolana que se emplea como hortaliza.

YEMA. Parte central del huevo, de color amarillo, y la más nutritiva.

YOGUR. Leche fermentada y cuajada.

Z

ZABUCAR. Revolver una vianda de arriba abajo y de un lado a otro.

ZARZUELA. Guiso de varios pescados o mariscos.

ZUMO. Jugo de los vegetales u otras viandas.

ZURRUSCO. Churrasco.

17. Referencias Bibliográficas

- Andersen, EK y Hansen, SJ (2020). De Tapas a Paella: Un Viaje Culinario por la Diversa Gastronomía Española. Ediciones Sabores Ibéricos.
- Carter, LK y Martínez, ED (Eds.). (2017). EDI 8, Aromas de América Central: Recetas y Relatos de las Cocinas de Belice, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica y Panamá. Editorial Cocina Viajera. Editorial
- Chang, L. y Park, J. (2020). “Movimientos de comida fusión: creatividad culinaria en un mundo globalizado”. *Food Culture Quarterly*, 15(3), 324-341.
- Dubois, PL y Dubois, CM (Eds.). (2018). Secretos Culinarios de Francia: Desde la Cocina Clásica hasta la Vanguardia Gastronómica. Cocina Étoilee Press.
- García, M. (Ed.). (2019). Delicias Europeas: Un Viaje Gastronómico a Través de las Cocinas Continentales. Editorial Gastronomica.
- González, AB y Rodríguez, FS (2018). “Explorando la evolución de la cocina mexicana: desde las antiguas recetas aztecas hasta las innovaciones modernas”. *Revista de Historia Culinaria*, 22(1), 45-62.
- González, AB y Silva, CM (2019). De la Pampa a los Andes: Gastronomía Tradicional y Contemporánea en Argentina y Chile. Ediciones Gastronómicas del Sur.

- Jackson, SW y Miller, RJ (2020). *Cocina Tex-Mex: Sabores y Tradiciones de la Frontera Americana y Mexicana*. Libros del Suroeste.
- Kowalski, P. y Nowak, A. (Eds.). (2017). *Cocina del Este de Europa: Tradiciones y Platos Clásicos de Polonia, Hungría y más*. Ediciones Europa Oriental.
- Lee, JH y Martínez, SM (2018). “Sabores Globales: Un Análisis de la Diversidad Culinaria en la Cocina Internacional”. *Revista de Gastronomía y Cultura Alimentaria*, 15(2), 45-62.
- López, AR, & Silva, JM (2020). *Cocina Latina Auténtica: Recetas y Secretos de las Tradiciones Gastronómicas de América*. Cocina Viva Ediciones.
- Martínez, ED y Wong, L. (Eds.). (2017). “Sabores de Asia: tradiciones culinarias e innovaciones modernas”. Asociación Culinaria Asiática.
- Muller, HA (2017). *Cocina Alemana Tradicional: Platos Clásicos y Auténticos de las Regiones Germánicas*. Editorial Teutónica.
- Navarro, RL y García, EM (2021). *Del Maíz al Chocolate: Una Ruta Culinaria por las Civilizaciones Prehispánicas de Mesoamérica*. Cocina Ancestral Ediciones.
- Nguyen, TT (2017). “El arte de la cocina vietnamita: desde recetas tradicionales hasta fusión moderna”. Libros del Instituto Culinario.
- Patel, SR y Kapoor, R. (Eds.). (2019). “Especias y sabores: una perspectiva global”. Instituto de Estudios de Alimentos y Sabor.
- Pérez, CA (2017). *Cocina Criolla: Recetas Clásicas de Puerto Rico y el Caribe*. Editorial SaborCaribeño.
- Pérez, JM y Wilson, ES (Eds.). (2018). *Cocina Regional Europea: Explorando Diversas Tradiciones Gastronómicas*. Ediciones Viaje Culinario.
- Pérez, M. (2022). Entrevista personal sobre la Evolución de la Cocina Internacional. 5 de julio.
- Ríos, JA y Vargas, LM (2018). *Cocina Caribeña: Deliciosas Recetas de las Islas del Caribe*. Editorial Delicias Tropicales.
- Rodríguez, M. (Ed.). (2018). *Sabores de América: Una Exploración de la Cocina Tradicional en el Continente*. Editorial Gastronómica.
- Rossi, F. y Bianchi, L. (2021). *Delicatessen Italianas: Un Recorrido por la Alta Cocina de Italia*. Editore del Gusto.
- Santos, MG y Oliveira, FR (Eds.). (2018). *Del Amazonas a los Andes: Un Viaje Gastronómico por las Regiones de Sudamérica*. Ediciones Sabor Local.
- Smith, AF (2020). “Explorando la Cocina del Mundo: Un Viaje a Través de las Tradiciones Culinarias Internacionales”. Editorial Gastronomía Global.
- Smith, AR y Brown, LJ (2020). *Sabores del Viejo Mundo: Recetas y Tradiciones*

Culinarias de Europa. Cocina Global Ediciones.

–Smith, JP y González, L. (Eds.). (2019). Los Sabores de la Diversidad: Una Mirada a las Cocinas Indígenas y Mestizas de América. Ediciones Culinarias Globales.

<https://twitter.com/AgrocalidadEC/status/1255248245401452553>

<https://www.pinterest.es/pin/793266921888283698/>



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
VICENTE LEÓN

Guía

general de estudio
de la asignatura

Diciembre 2023

ISBN: 978-9942-7211-4-3



9 789942 721143