



INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO  
VICENTE LEÓN

# Guía

general de estudio  
de la asignatura

---

FUNDAMENTOS BÁSICOS DE COCINA

---

Francisco Rafael Núñez Huertas

---



**Carrera de Tecnología Superior en Gastronomía**

**Asignatura: Fundamentos Básicos de Cocina**

**Código de la asignatura: GAS04- 1B3**

**Primer nivel**



INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO  
VICENTE LEÓN

Belisario Quevedo #501 / Latacunga – Cotopaxi

Campus Matriz

## **FUNDAMENTOS BÁSICOS DE COCINA**

Autor: Francisco Rafael Núñez Huertas

---

MSc. Ángel Velásquez Cajas Editor

---

### **Directorio editorial institucional**

Mg. Omar Sánchez Andrade Rector ISTVL

Mg. Fabricio Quimba Herrera Vicerrector ISTVL

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**

– Diego Salazar Duque

Universidad Tecnológica Equinoccial

diegoa.salazar@ute.edu.ec

– Jessica Alexandra Robalino Vallejo

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

jrobalino@epoch.edu.ec

---

**ISBN:** 978-9942-676-47-4

Primera edición

Agosto 2024

---

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.

---



RIMANA  
EDITORIAL

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 de la asignatura	6
5. Unidad y subunidades	6
6. Resultados de aprendizaje de la unidad	6
7. Estrategias metodológicas	7
8. Criterios de evaluación	7
9. Desarrollo de las subunidades	7
10. Actividad de aprendizaje	30
11. Autoevaluación	32
12. Evaluación final	33
13. Solucionario de las autoevaluaciones	34
14. Glosario	35
15. Referencias bibliográficas	39
16. Anexos o recursos	40

## **DESARROLLO GUÍA DE ESTUDIO**

### **1. Datos informativos**

Francisco Rafael Núñez Huertas, es un profesional con formación en Gestión de Alimentos y Bebidas, graduado en la Universidad Autónoma de los Andes, tiene experiencia como cocinero en el restaurante Restobar FICOFSA, CASA PILSENER Y DELICIAS AL CARBÓN en la ciudad de Ambato.

Se dedica a la elaboración de productos de panificación, actualmente se desempeña como docente de gastronomía en el Instituto Superior Tecnológico Vicente León en la ciudad de Latacunga, ha trabajado como operario en empresas de producción de alimentos, Panificadora el Pueblo; se ha capacitado en diversas áreas relacionadas con la gastronomía, la educación y el turismo, además posee certificaciones en formación de formadores. Sus habilidades incluyen la elaboración y producción de allullas, panes, chugchucaras y diversos platos afines a la gastronomía, así como la enseñanza de asignaturas relacionadas con la cocina y la seguridad e higiene de los alimentos.

Su formación, experiencia y capacitación lo hacen un candidato idóneo para roles en el ámbito de la gastronomía, la educación y la producción de alimentos.

### **2. Presentación de la Asignatura**

Fundamentos Básicos de Cocina es una asignatura eje en el campo de formación profesional de un cocinero, tiene como objetivo principal preparar técnicamente al estudiante en el área básica de la gastronomía, en el programa de estudio se toma en cuenta los elementos básicos detallados en la cocina como: generalidades de la cocina, la organización del trabajo en un restaurante, identificación de equipos y géneros que se utilizan en la cocina, bases culinarias y preparaciones clásicas de cocina, de tal manera que el estudiante adquiera conocimientos técnicos, científicos y de actualidad, para así fortalecer la competitividad profesional en el campo gastronómico, social y cultural de tal manera que se aporte con el desarrollo, fortalecimiento y crecimiento de la matriz productiva de la zona.

### **3. Introducción de los Temas**

Los temas propuestos son fundamentales para cualquier persona que desee incursionar en el mundo de la gastronomía. Las generalidades básicas de la cocina incluyen los conceptos fundamentales de la cocina, como los métodos de cocción, los ingredientes y las técnicas culinarias. La organización del trabajo en la cocina es esencial para garantizar la eficiencia y la calidad en la producción de alimentos. La historia de la cocina es importante para comprender la evolución de la gastronomía y cómo ha influido en la cultura y la sociedad. La terminología culinaria es necesaria para comunicarse de manera efectiva en la cocina. La salud del cocinero es crucial para garantizar la seguridad alimentaria y el bienestar del personal. En resumen, estos temas son esenciales para cualquier persona que desee incursionar en el mundo de la gastronomía y son fundamentales para garantizar la calidad y la eficiencia en la producción de alimentos.

### **4. Objetivos de aprendizaje de la asignatura**

Proporcionar a los estudiantes una comprensión sólida de los principios fundamentales de la cocina, incluyendo técnicas culinarias, seguridad alimentaria y conocimientos sobre ingredientes. A través de esta asignatura, los estudiantes desarrollarán las habilidades y conocimientos necesarios para planificar, preparar y presentar platos culinarios de manera competente, adquiriendo una base sólida que les permita continuar su educación culinaria o desempeñarse con éxito en el ámbito de la gastronomía.

### **5. Unidad y subunidades**

#### **5.1. Generalidades de la cocina**

##### **5.1.1. Historia de la cocina**

##### **5.1.2. Terminología culinaria**

##### **5.1.3. Salud del cocinero**

### **6. Resultados de aprendizaje de la unidad**

Aplica vocabulario culinario para facilitar la comunicación, comprensión y realización de los distintos aspectos de la cocina.

## **7. Estrategias metodológicas**

Las estrategias metodológicas para la asignatura de Fundamentos Básicos de Cocina requieren un enfoque dinámico que fomente el aprendizaje de destrezas y técnicas culinarias fundamentales para proporcionar a los estudiantes una base sólida en la teoría y la práctica, mismas que permitan desarrollar habilidades; las estrategias se basan en el Aprendizaje Cooperativo ya que se organizarán actividades como talleres y proyectos para alcanzar metas en común promoviendo las habilidades de trabajar en equipo, mejorando la comunicación y solucionando conflictos de manera acertada. Aprendizaje basado en problemas ya que se planteará estudios de casos aplicados en la cocina en un ámbito real y que necesita ser resuelto estimulando el pensamiento crítico, la creatividad y la aplicación de conocimientos en situaciones concretas. Aprendizaje basado en la experiencia ya que proporciona oportunidades para que los estudiantes adquieran experiencia práctica en cocina mediante proyectos áulicos de tal manera que estos ayuden a desarrollar habilidades específicas y permitan aplicar lo que han aprendido en situaciones reales.

## **8. Criterios de evaluación**

Describir al estudiante la importancia de la terminología culinaria, la convivencia de la higiene personal en cocina y en los alimentos, las instrucciones referentes a la organización del trabajo y sus brigadas, la importancia de saber seleccionar diversos utensilios, géneros y su equipamiento, conocimientos que serán evaluados a través de trabajos prácticos autónomos, lecciones orales, escritas y evaluaciones parciales, generando en el estudiante el perfil de un profesional competitivo en el campo gastronómico.

## **9. Desarrollo de las subunidades**

### **9.1. Generalidades básicas de cocina**

#### **9.1.1. Historia de la cocina**

La historia de la gastronomía constituye un exhaustivo análisis y relato de la alimentación humana a lo largo de diversas épocas y regiones del mundo. Esta narrativa está intrínsecamente entrelazada con el devenir de la humanidad,

ya que la necesidad básica de alimentarse para la subsistencia se ve enriquecida por la búsqueda de placer, disfrute sensorial y hasta apreciación estética en la comida. A medida que transcurre el tiempo, la gastronomía experimenta influencias y desarrollos notables, desde preparaciones simples hasta recetas complejas que emergen de diversas culturas y civilizaciones. Las huellas de la gastronomía se entrelazan con la historia de la cocina griega, romana, árabe, medieval, y la distinguida influencia de la cocina francesa durante la época de Luis XIV. Esta crónica culinaria es un reflejo de la evolución cultural, social y económica de la humanidad a lo largo de los siglos. La influencia de la gastronomía en la cultura de distintos países trasciende lo meramente fisiológico, convirtiéndose en una fuente de placer, disfrute sensorial y apreciación estética.

La cultura gastronómica, a su vez, refleja las tradiciones, identidades y valores de una sociedad, pudiendo amalgamar diversas tradiciones de otras naciones para unir o dividir a las personas. La gastronomía no existe en un vacío, sino que está intrínsecamente ligada a la historia, geografía, política y economía de una nación, donde factores geográficos, económicos y sociales influyen en el cultivo, cosecha, procesamiento y consumo de alimentos. A lo largo de la historia, la evolución de la gastronomía se ha erigido como un distintivo cultural identitario y una herramienta de desarrollo regional para territorios rurales y periféricos. En resumen, la gastronomía ha dejado su huella en la cultura de diferentes países al reflejar tradiciones, identidades y valores, y al unir a las personas a través de la experiencia alimentaria.

La evolución de la gastronomía a lo largo de la historia ha sido un fenómeno trascendental, marcado por transformaciones en los alimentos, técnicas de preparación y la cultura culinaria en general. Desde las primitivas prácticas de caza, pesca y recolección para la supervivencia, hasta el descubrimiento del fuego que impulsó la cocina, cada era ha dejado su impronta culinaria única. En la antigua Grecia, utilizaban productos frescos y de temporada, mientras que la gastronomía romana se destacaba por el empleo de especias y la elaboración de platos exquisitos. La Edad Media vio la especialización de la cocina con la aparición de recetas más elaboradas, y la Edad Moderna, marcada por la Revolución Industrial, presenció la generalización del uso de especias, la proliferación de restaurantes y el surgimiento de la literatura gastronómica. En tiempos contemporáneos, la gastronomía ha experimentado



innovaciones como la gastronomía molecular y la aplicación de principios científicos en la preparación de alimentos. La evolución de la gastronomía refleja, en última instancia, la intrincada interacción entre factores culturales, sociales, económicos y tecnológicos a lo largo de la historia.

**Tabla 1**

*Cronología de la historia de la gastronomía*

<b>HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA</b>		
La historia de la cocina es fascinante y abarca miles de años, reflejando la evolución de las sociedades y sus culturas, está estrechamente vinculada al desarrollo de la civilización humana a lo largo de los siglos		
<b>ÉPOCA</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>TÉCNICAS CULINARIAS APLICADAS</b>
<b>Prehistoria</b> (Antes del fuego)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dependían de una dieta basada en alimentos crudos como frutas, vegetales, raíces, semillas, nueces y carne cruda o en descomposición.</li> <li>– La masticación y la digestión eran los únicos procesos utilizados para hacer estos alimentos más accesibles y nutritivos.</li> <li>– Usaban herramientas de piedra, madera y hueso para cortar, picar y procesar los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Machacaban, trituraban y picaban para que las materias primas sean manejables</li> </ul>
<b>Prehistoria</b> (Después del fuego)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La cocción inicialmente pudo haber sido accidental.</li> <li>– La introducción de la agricultura y la domesticación de animales llevaron a avances en los métodos de procesamiento y cocción de alimentos.</li> <li>– Con el control del fuego, los seres humanos prehistóricos pudieron experimentar con diferentes métodos de cocción.</li> <li>– Los homínidos prehistóricos podrían haber creado recipientes de cerámica para hervir líquidos o cocinar alimentos.</li> <li>– Con la capacidad de cocinar alimentos, los humanos prehistóricos pudieron conservarlos por más tiempo.</li> <li>– Las comunidades prehistóricas construyeron estructuras para cocinar, como hornos de tierra o piedra, que permitían una cocción más controlada.</li> <li>– Se realizaban rituales y socialización alrededor del fuego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cocción sobre fuego</li> <li>– Asado</li> <li>– Envoltura en hojas y cocción en brasas o suelo caliente.</li> <li>– Cocción en cenizas calientes.</li> <li>– Uso de piedras calientes.</li> <li>– Hornos en tierra.</li> <li>– Secado al sol, ahumado o salazón, para preservar alimentos y tener reservas durante períodos de escasez.</li> </ul>

<p><b>La cocina en la antigüedad</b> (primeras civilizaciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Mesopotamia:</b> Se practica el cultivo del trigo y la cebada, así como el consumo de productos lácteos, carne de cordero y pescado de río. Proponen el uso gastronómico de las especias como el cilantro y el comino en ciertas preparaciones.</li> <li>– <b>Antiguo Egipto:</b> Practican la agricultura a lo largo del río Nilo con productos como: el trigo, la cebada, las lentejas entre otros. Los pescados y aves acuáticas formaban parte de la dieta y desarrollan técnicas de conservación como el secado y la salazón.</li> <li>– <b>Antigua Grecia:</b> Se cultiva el olivo, diferentes frutas y verduras, el pescado, el vino y el queso pasan a formar parte de la dieta. Empiezan a desarrollar fermentaciones controladas y a realizar eventos sociales con comida y bebida.</li> <li>– <b>Antigua Roma:</b> La dieta de los romanos se basa en frutas, verduras, carne, pescados y aves. El garum que es una salsa de pescado fermentado lo empiezan a utilizar como condimento. La cocina se empieza a estudiarla como especialidad. Aparecen establecimientos públicos donde se vendían alimentos conocidos como termopolios y comedores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Asado y parrilla.</li> <li>– Hervido</li> <li>– Cocción al Vapor</li> <li>– Horneado</li> <li>– Secado y ahumado</li> <li>– Fermentado</li> <li>– Salazón</li> <li>– Maceración</li> <li>– Moliendas</li> <li>– Uso de especias para condimentar</li> <li>– Se usan hornos de barro</li> </ul>
<p><b>Edad Media</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La cocina en la Edad Media estaba profundamente influenciada por la disponibilidad de ingredientes, las estaciones del año, la religión y la jerarquía social.</li> <li>– Las personas dependían en gran medida de los productos locales y estacionales, ya que no existían los métodos modernos de conservación de alimentos ni la posibilidad de importar productos de otras regiones.</li> <li>– Las especias se utilizaban para disimular sabores desagradables de alimentos en mal estado y también se creía que tenían propiedades medicinales.</li> <li>– Las festividades y eventos religiosos marcaban el calendario de comidas. Los banquetes eran comunes durante celebraciones especiales.</li> <li>– La sociedad medieval estaba dividida en clases sociales, y esto se reflejaba en la alimentación.</li> <li>– El pan era un alimento básico y fundamental en la dieta de la época.</li> <li>– La cerveza era una bebida común, ya que el agua potable podía ser contaminada, esta proporcionaba nutrientes y era una fuente de hidratación más segura.</li> <li>– Muchas hierbas se utilizaban tanto con fines culinarios como medicinales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Asar a la parrilla</li> <li>– Asar a la brasa</li> <li>– Cocinar en caldero</li> <li>– Cocción al horno de arcilla</li> <li>– Fritura</li> <li>– Salazón</li> <li>– Curados</li> <li>– Cocción en cazuelas</li> <li>– Destilación y elaboración de bebidas alcohólicas.</li> <li>– Marinados</li> <li>– Moliendas para obtener harinas.</li> <li>– Ahumados</li> <li>– Secados</li> <li>– Técnicas de emplatados</li> <li>– En los monasterios, se desarrollaron muchas recetas y técnicas de cocina, y los monjes a menudo mantenían jardines para cultivar hierbas y vegetales.</li> <li>– También se utilizaban vinagre y miel como agentes conservantes.</li> </ul>

<p><b>Renacimiento y época moderna</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aumento en la disponibilidad de ingredientes exóticos a través del comercio con Asia y América.</li> <li>– Empiezan a salir a la luz escritores gastronómicos Marie Antoine Careme, Bartolomeo Platina, François Pierre La Varenne.</li> <li>– Se introdujeron técnicas culinarias más avanzadas, como el uso del horno, la fritura y la cocción lenta. También se popularizó la técnica de “au gratin”.</li> <li>– Se utilizaban vajillas ornamentadas y se presta atención a la disposición artística de los alimentos en el plato.</li> <li>– Se desarrollaron salsas clásicas que forman la base de la cocina francesa moderna, como la bechamel y la hollandaise.</li> <li>– Las cortes reales y nobles eran lugares donde se desarrollaba una cocina más refinada y suntuosa.</li> <li>– La invención de la olla a presión en el siglo XVII, por ejemplo, influyó en la forma en que se cocinaban los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Asado a la parrilla.</li> <li>– Cocción al vapor</li> <li>– Confitados</li> <li>– Fermentaciones y conservaciones.</li> <li>– Escalfados y pochados</li> <li>– Salsas y reducciones</li> <li>– Horneados</li> <li>– Racionalización de especias</li> <li>– Elaboración de mermeladas</li> <li>– Elaboración de sopas y guisos</li> </ul>
<p><b>La cocina del siglo XX y XXI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Existe el crecimiento de la industria alimentaria a gran escala.</li> <li>– La globalización potenció la parte cultural y gastronómica de muchos países.</li> <li>– La introducción de equipos y utensilios de cocina modernos facilitó la preparación de alimentos en la cocina.</li> <li>– Aumenta la conciencia en la salud y la nutrición.</li> <li>– La sostenibilidad se convirtió en un tema crucial en la industria alimentaria.</li> <li>– El uso de técnicas culinarias de vanguardia como la cocina molecular, la tecnología ha transformado la forma en que cocinamos y experimentamos con los alimentos.</li> <li>– La aparición de las redes sociales ha tenido un impacto significativo en la cultura alimentaria.</li> <li>– Existe la personalización de dietas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sous Vide</li> <li>– Cocción al vacío</li> <li>– Fermentaciones</li> <li>– Cromatología</li> <li>– Herbológica</li> <li>– Técnicas de emplatados</li> <li>– Deconstrucciones</li> <li>– Cocina molecular</li> <li>– Técnicas de ahumado moderno</li> <li>– Sostenibilidad</li> </ul>

*Nota.* La presente tabla se puede utilizar para informar las características y técnicas utilizadas en cada época, (Flor et al., 2018), Francisco Núñez

## 9.1.2. Terminología culinaria

### 9.1.2.1. Glosario gastronómico

A decir de (Jordá, 2007), un glosario gastronómico es un compendio de términos y vocabulario técnico utilizados en el ámbito de la gastronomía y la cocina, este proporciona definiciones y explicaciones de palabras y expresiones específicas relacionadas con ingredientes, técnicas culinarias, utensilios, métodos de cocción, términos de servicio y otras prácticas culinarias.

### 9.1.2.2. Importancia de utilizar el glosario dentro de una cocina

- La finalidad principal de un glosario gastronómico es facilitar la comunicación y comprensión dentro del mundo de la cocina.
- Ayuda en la formación y desarrollo profesional de chefs y cocineros.
- Sirve como una herramienta educativa para aquellos que están aprendiendo o perfeccionando sus habilidades culinarias.
- Con un glosario compartido, se reduce la probabilidad de interpretaciones erróneas de las recetas.
- Explicar términos culinarios de manera comprensible puede mejorar la experiencia gastronómica y fomentar una mayor apreciación por la comida.

### 9.1.2.3. Terminología culinaria

**A punto:** Es una expresión utilizada en gastronomía para referirse al estado de cocción de los alimentos. Cuando se dice que un alimento está “a punto”, significa que ha alcanzado el grado exacto de cocción necesario para obtener la textura, sabor y jugosidad deseados. (Navarro, 2016)

**Apunto de nieve:** Claras emulsionadas por medio de un batidor incorporando aire hasta conseguir un aspecto de nieve o algodón. (Navarro, 2016)

**Ablandar:** Modificar o manipular manualmente una grasa u otro ingrediente con el objetivo de otorgarle una textura menos compacta. (Navarro, 2016)

**Abrillantar:** Realzar el brillo de diversas preparaciones, ya sean piezas recién horneadas o elaboraciones culinarias preexistentes, mediante el uso de mermeladas, gelatinas, jaleas, grasas o huevos. Este proceso busca conferir un acabado brillante y apetitoso, realzando tanto la estética como el atractivo visual de los platillos. (Navarro, 2016)

**Acanalar:** Realizar incisiones en la superficie externa de un alimento crudo antes de su uso, con fines decorativos. Este procedimiento se lleva a cabo en productos como vegetales o frutas con el propósito de mejorar su apariencia visual al momento de presentarlos. (Navarro, 2016)

**Acaramelar:** Se refiere al proceso de caramelización del azúcar. Este método implica calentar azúcar a fuego medio o alto hasta que se derrite y adquiere un color dorado o ámbar. Durante el proceso de acaramelado, el azúcar se descompone y desarrolla sabores más complejos y ricos, añadiendo profundidad y complejidad a diversos platos y postres. También se emplea

para cubrir frutas, frutos secos o semillas, y para la decoración de postres, entre otros usos. (Navarro, 2016)

**Acortezarse:** Se refiere a una masa o crema que, al entrar en contacto con el aire, pierde humedad y desarrolla una capa seca en su superficie. (Navarro, 2016)

**Aderezar:** Modificar el nivel de sal, aceite, especias, vinagre o aderezo en una preparación. (Navarro, 2016)

**Adobar:** Sumergir un alimento crudo en una mezcla llamada adobo, que generalmente consiste en una combinación de aceite, vino y diversas especias, con el propósito de conservarlo, ablandarlo o conferirle un sabor y aroma particular. (Navarro, 2016)

**Agitar:** Agitar una preparación, ya sea crema, salsa, sopa o aderezo, utilizando un batidor para restaurar su textura y uniformidad, evitando así que se seque y forme una costra en la superficie. (Navarro, 2016)

**Albardar:** Recubrir un alimento con láminas de tocino con el fin de realzar su sabor y prevenir la pérdida de humedad durante el proceso de cocción. (Navarro, 2016)

**Aligerar:** Volver menos viscosa una preparación. (Navarro, 2016)

**Aliñar:** Es la acción de agregar o mezclar condimentos, aderezos, hierbas, especias u otros ingredientes a una preparación culinaria con el objetivo de realzar su sabor, aroma y sazón. También puede referirse al proceso de ajustar y equilibrar los sabores mediante la adición de ingredientes como sal, aceite, vinagre, entre otros, para lograr el gusto deseado en la comida. (Navarro, 2016)

**Alisar:** Dejar lisa una superficie con la ayuda de una espátula. (Navarro, 2016)

**Almíbar:** Es una solución acuosa saturada de azúcar, generalmente utilizada en la cocina para endulzar y dar humedad a postres, frutas u otros alimentos. Se elabora calentando agua y azúcar juntas hasta que el azúcar se disuelve completamente, formando un líquido espeso y dulce. (Navarro, 2016)

**Amasar:** Proceso de manipular manual o mecánicamente una mezcla compuesta de harina y diversos ingredientes, con el objetivo de lograr una masa uniforme. (Navarro, 2016)

**Aplastar:** Disminuir el grosor de un alimento utilizando un rodillo o mazo. (Navarro, 2016)

**Armar:** Bridar alas y muslos antes de asarlo. (Navarro, 2016)

**Aromatizar:** Dar aroma y sabor a una preparación. (Navarro, 2016)

**Arropar:** Aplicar un paño húmedo sobre una masa con el fin de favorecer su proceso de fermentación, previniendo la sequedad y la formación de una costra. (Navarro, 2016)

**Asar:** Es el método de cocinar alimentos mediante la exposición directa al calor, típicamente a través de una parrilla, asador o una fuente de calor elevada. Este proceso de cocción implica la aplicación de calor seco y directo sobre la superficie del alimento, resultando en una cocción que realza los sabores y produce una textura dorada o ahumada en la superficie del alimento. (Navarro, 2016)

**Asustar:** Se utiliza para referirse a una técnica específica en la preparación de alimentos. Asustar implica verter un líquido caliente sobre un alimento, generalmente utilizado con vegetales de hojas verdes como espinacas o acelgas, para detener la cocción rápida y mantener su color verde brillante. (Navarro, 2016) Se refiere a sumergir el pulpo en agua hirviendo brevemente y luego retirarlo. Este paso se repite varias veces antes de cocinar el pulpo completamente. El propósito es contraer las fibras musculares y ayudar a romper las paredes celulares, lo que contribuye a que el pulpo quede más tierno después de la cocción final. (Navarro, 2016)

**Atemperar:** Trabajar una cobertura de chocolate previamente fundida, que se coloca sobre una superficie de mármol, removiéndola con una rasqueta hasta que se enfríe y espese, sin llegar a solidificar, antes que alcance su temperatura de utilización. Ajustar o reducir a la temperatura ideal una preparación. (Navarro, 2016)

**Bañar:** Humedecer la superficie de una preparación, pastel o tarta mediante la aplicación de un baño, ya sea de chocolate, glaseado, gelatina, u otro tipo de cobertura. (Navarro, 2016)

**Batir:** Agitar mediante un batidor de mano o batidora una sustancia hasta alcanzar la consistencia deseada. (Navarro, 2016)

**Bistec:** Es una porción de carne, generalmente de res, que se corta en forma de filete antes de ser cocinada. Puede prepararse de diversas maneras, como a la parrilla, a la plancha, asado, entre otras. (Gaviria Arbeláez, 2016)

**Blanquear:** Agitar vigorosamente las yemas y el azúcar hasta que la mezcla obtenga una textura cremosa y adquiera un tono más claro. (Navarro, 2016)

Poner un género al fuego en agua fría y llevarlo a punto de ebullición e incluso cocer a medias para quitarle impurezas, mal sabor, mal olor o color, desalarlo, etc.

**Bolear:** Configurar porciones de masa de manera redonda y uniforme, ya sea manualmente o mediante el uso de una máquina. (Navarro, 2016)

**Brasear:** Cocinar a baja temperatura durante un periodo prolongado, acompañado de condimentos como hortalizas, vino, caldo y especias. En la mayoría de los casos, el alimento se cocina en sus propios jugos. (Navarro, 2016)

**Bridar:** Atar con bramante (hilo) un género para que no se deforme el cocinado. (Navarro, 2016)

**Camisar:** Forrar las paredes internas de un molde con una masa, dejando un espacio en el centro para ser rellenado con otra preparación diferente. (Navarro, 2016)

**Caramelizar:** Es un proceso culinario en el cual se cocina lentamente vegetales en presencia de azúcares naturales hasta que estos azúcares se descomponen y se doran, creando una capa dorada y un sabor más dulce y complejo. (Navarro, 2016)

**Chateaubriand:** Es un corte grueso de carne, específicamente un filete de solomillo o filete mignon, que se cocina a la parrilla o asado. Es conocido por su ternura y sabor, y suele servirse con salsas o guarniciones adicionales. (Navarro, 2016)

**Chop:** Es una palabra que se usa comúnmente para referirse a un corte de carne, especialmente cuando se trata de carne de cordero o cerdo. Un “chop” suele ser una porción de carne con hueso, que puede ser asada, a la parrilla, frita o preparada de diversas maneras. (Navarro, 2016)

**Cincelar:** Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción. (Navarro, 2016)

**Clarificar:** Se refiere a un proceso mediante el cual se elimina cualquier impureza o sólido de un líquido, como caldos, sopas o salsas, para obtener una textura más limpia y transparente. El objetivo principal de la clarificación es purificar el líquido, eliminando partículas sólidas, grasas o sedimentos que puedan estar presentes. (Navarro, 2016)

**Clavetear:** Pinchar con clavo de olor un género para aromatizar. (Navarro, 2016)

**Cocer:** Transformar por la acción del calor, las propiedades físicas y químicas de un alimento. (Navarro, 2016)

**Cocer al Baño María:** Cocinar a fuego lento un alimento contenido en un recipiente rodeado de agua, evitando que alcance el punto de ebullición. (Navarro, 2016)

**Cocer al vapor:** Cocinar principalmente verduras u otros géneros, con humedad proveniente del agua o líquidos saborizados. (Navarro, 2016)

**Cocer en papillote:** Cocinar alimentos envueltos y sellados en papel pergamino o papel de aluminio para retener los jugos y aromas durante el proceso de cocción al vapor. (Navarro, 2016)

**Cocinar al vacío:** Preparar alimentos en bolsas selladas al vacío, excluyendo el

oxígeno, con el propósito de conservar los alimentos y preservar de manera óptima sus características organolépticas. (Navarro, 2016)

**Colar:** Pasar un líquido por un colador o estameña para privarle de impurezas. (Navarro, 2016)

**Concasse:** Es un término culinario que se utiliza para describir tomates que han sido pelados, sin semilla y picados en trozos pequeños. (Navarro, 2016)

**Condimentar:** Es el acto de agregar sazón, sabor o aroma a los alimentos mediante la adición de diversos condimentos, especias, hierbas, sal, aceites u otros ingredientes. (Navarro, 2016)

**Confitar:** Es un método de cocción en el que un alimento, típicamente frutas, verduras o carnes, se cocina lentamente en grasas o en azúcar a baja temperatura. Este proceso tiene como objetivo conservar y realzar los sabores del alimento. (Navarro, 2016)

**Cornet:** Cono de papel o plástico que se utiliza para realizar decoraciones muy finas con crema, chocolate o merengue. (Navarro, 2016)

**Corregir:** Modificar el sabor, color o consistencia de una preparación con el fin de mejorar su presentación. (Navarro, 2016)

**Couli:** Se utiliza como acompañamiento para platos salados o postres, y puede servir para decorar o realzar visualmente el plato, así como para agregar sabor. (Navarro, 2016)

**Cuajar:** Implica el cambio de una sustancia líquida a una forma más sólida o gelatinosa mediante procesos como la coagulación o la gelificación. (Navarro, 2016)

**Decantar:** Decantar implica verter líquidos de un recipiente a otro con el fin de separar sedimentos, mejorar la oxigenación y, en algunos casos, mejorar el aspecto de la preparación. (Navarro, 2016)

**Decorar:** Realzar la presentación de una preparación con diferentes elementos que por regla general son comestibles. (Navarro, 2016)

**Desangrar:** Sumergir un género en agua fría para que pierda sangre. (Navarro, 2016)

**Desecar:** Secar un preparado, por evaporación, poniéndolo con su cacerola al fuego y moviéndolo con la espátula de madera o con la ayuda del sol. (Navarro, 2016)

**Desescamar:** Implica retirar las escamas que cubren la piel de un pez, siendo estas estructuras de protección. Este procedimiento suele realizarse previo a la cocción o consumo del pescado. (Navarro, 2016)



**Desglasar:** Agregar un líquido como agua, fondo, caldo o vino a un recipiente donde se haya cocinado un alimento con el fin de diluir y recuperar los jugos o glaseados acumulados. (Navarro, 2016)

**Desgrasar:** Eliminar la grasa de un líquido o alimento, siendo un procedimiento realizado con el fin de disminuir el contenido graso en una preparación, especialmente en caldos, sopas, salsas u otros líquidos de cocción. (Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2019)

**Deshuesar:** Es el proceso de extraer los huesos de un alimento para facilitar su preparación y consumo. (Navarro, 2016)

**Desmoldar:** Retirar un preparado del molde, evitando que este pierda la forma. (Navarro, 2016)

**Desplumar:** Retirar las plumas de un ave, comúnmente realizado para su preparación culinaria. Este procedimiento es frecuente en aves de corral como pollos o pavos y generalmente se lleva a cabo antes de realizar otras etapas de limpieza y preparación, como el despiece. (Navarro, 2016)

**Dorar:** Dorar una preparación con la finalidad de que obtenga un tono dorado en su superficie o parte externa. (Navarro, 2016)

**Emborrachar:** Empapar o bañar una elaboración en almíbar aromatizado con algún licor y alguna fruta o especia. (Navarro, 2016)

**Empanizar:** Empanizar consiste en cubrir un alimento con una capa de migas de pan, pan rallado u otra mezcla antes de cocinarlo, con el propósito de proporcionar textura y lograr una superficie crujiente en los alimentos. (Navarro, 2016)

**Emparrillar:** Emparrillar consiste en cocinar alimentos colocándolos directamente sobre las rejillas de una parrilla, la cual puede variar en tipo, como una parrilla al aire libre, eléctrica, de gas o interior. (Navarro, 2016)

**Emplatar:** Es el proceso de disponer y exhibir los alimentos en un plato de manera atractiva y organizada antes de su servicio. Esta acción no se limita simplemente a trasladar los alimentos del recipiente de cocción al plato, sino que también implica tener en cuenta la estética y el diseño visual de la preparación. (Navarro, 2016)

**Emulsionar:** Es la unión forzada de dos sustancias inmiscibles con la ayuda de un batidor. (Navarro, 2016)

**Engrasar:** Untar con grasa o mantequilla el interior de un molde. (Navarro, 2016)

**Enharinar:** Espolvorear harina en la superficie de un género o un molde. (Navarro, 2016)

**Escabechar:** Es un método culinario que consiste en cocinar y marinar alimentos en una mezcla compuesta por vinagre, aceite, hierbas aromáticas y especias. Esta técnica se emplea con el propósito de conservar y resaltar los sabores de carnes, pescados, aves e incluso vegetales. (Navarro, 2016)

**Escaldar:** En el ámbito culinario, implica sumergir de forma rápida un alimento en agua hirviendo, seguido por su traslado a agua fría o helada. La aplicación de esta técnica varía según el tipo de alimento y el objetivo buscado. (Navarro, 2016)

**Escalfar:** Es una práctica culinaria que consiste en cocinar delicadamente alimentos sumergiéndolos en un líquido a una temperatura próxima al punto de ebullición. Este procedimiento se emplea frecuentemente en la preparación de huevos, pescados, frutas e incluso carne. (Navarro, 2016)

**Escalope:** Corte de carne o pescado que se asemeja al filete, con un peso que oscila entre 125 y 150 gramos. (Navarro, 2016)

**Espalmar:** Aplanar o extender un alimento, como carne o masa, con el objetivo de obtener una forma más delgada y uniforme. Este proceso puede llevarse a cabo mediante el uso de utensilios como un mazo de carne o simplemente aplicando presión con las manos. (Navarro, 2016)

**Espolvorear:** Recubrir la parte externa de una preparación con cacao en polvo, azúcar glasé u otros ingredientes similares. (Navarro, 2016)

**Espumar:** Retirar con la espumadera las impurezas de un líquido. (Navarro, 2016)

**Estofar:** Es una técnica culinaria que consiste en cocinar alimentos a fuego lento en un líquido, por lo general con la olla cubierta. Se emplea con frecuencia en la elaboración de guisos y platos que contienen ingredientes que necesitan tiempo para cocinarse y desarrollar sabores intensos. (Navarro, 2016)

**Filetear:** Cortar un género en lonchas delgadas y alargadas. (Navarro, 2016)

**Flambear:** Aplicar sobre una preparación caliente una bebida alcohólica de alta graduación que se encenderá al entrar en contacto con el fuego. (Navarro, 2016)

**Freír:** Es una técnica culinaria que consiste en sumergir alimentos en aceite caliente, llevándose a cabo en utensilios como sartenes, freidoras u otros recipientes adecuados. Al sumergir los alimentos en el aceite caliente, se logra una cocción rápida que les otorga una textura crujiente en la parte exterior. (Francisco Caizapanta, 2018)

**Glucosa:** Es un tipo de azúcar sencillo empleado como endulzante y fuente de energía en diversas preparaciones. Constituye uno de los elementos fundamentales de los carbohidratos y se encuentra de manera natural en varios alimentos, como frutas y miel. En la cocina, la glucosa se usa en la confección de

jarabes, glaseados, caramelos y otras delicias dulces. Además, desempeña un papel relevante en procesos como la fermentación y contribuye a la textura de ciertos productos, como helados y sorbetes. (Navarro, 2016)

**Gratinar:** Es una práctica en la cocina que consiste en dorar la parte superior de un alimento mediante la aplicación de calor directo desde arriba. (Francisco Caizapanta, 2018)

**Guarnecer:** Acompañar un género principal con otros sólidos menores, que reciben el nombre de guarnición. (Navarro, 2016)

**Ligar:** Mezclar o incorporar ingredientes de forma que se obtenga una textura más uniforme y espesa. Este procedimiento se aplica a salsas, sopas, cremas y otras preparaciones con el objetivo de conseguir una consistencia homogénea. (Navarro, 2016)

**Macerar:** Es una técnica culinaria que implica dejar un alimento, generalmente frutas o ingredientes aromáticos, en un líquido, como alcohol, vinagre o jugo, durante un período de tiempo. El objetivo de este proceso es realzar el sabor del alimento al permitir que absorba los sabores del líquido y, en algunos casos, también para ablandar la textura. (Navarro, 2016)

**Majar:** Triturar un ingrediente utilizando un mortero o una cazuela. (Navarro, 2016)

**Masa Madre:** Es una mezcla de harina y agua que se deja fermentar de manera natural con la ayuda de microorganismos presentes en el ambiente, como levaduras y bacterias. (Navarro, 2016)

**Modelar:** Manipular una elaboración para darle forma. (Navarro, 2016)

**Montar:** Batir con la ayuda de una varilla un alimento. Colocar los géneros sobre un plato (Emplatar). (Navarro, 2016)

**Napar:** Cubrir o glasear un alimento utilizando una capa de salsa, caldo o gelatina con el propósito de realzar su sabor, mejorar su apariencia y, en ocasiones, modificar su textura. (Navarro, 2016)

**Perfumar:** Aromatizar.

**Picar:** Consiste en cortar alimentos en fragmentos más pequeños o delgados. Esta acción se puede llevar a cabo utilizando cuchillos, tijeras de cocina, procesadores de alimentos u otros utensilios similares. La manera de picar varía según la receta y las preferencias, abarcando desde cortes finos hasta gruesos, en cubos o en juliana, entre otras técnicas. (Navarro, 2016)

**Pochar:** Cocción de un género en un líquido saborizado sin que llegue a su ebullición. (Francisco Caizapanta, 2018)

**Puesta a punto:** Preparación y disposición de todos los elementos necesarios para iniciar una actividad culinaria. (Navarro, 2016)

**Racionar:** Dividir o distribuir una cantidad específica de alimentos o recursos en porciones determinadas. (Navarro, 2016)

**Rallar:** Desmenuzar un género por medio de la máquina ralladora o rallador manual. (Navarro, 2016)

**Rebozar:** Se refiere al acto de cubrir o sumergir alimentos en una capa de harina, pan rallado, masa o algún tipo de cobertura antes de ser cocinados. Este proceso se realiza para proporcionar una capa exterior crujiente y dorada al alimento durante la cocción. (Navarro, 2016)

**Rectificar:** Corregir o ajustar el sazónamiento o color de una preparación.

**Reducir:** Reducir el volumen de una mezcla líquida mediante la evaporación, logrando una consistencia más densa o espesa. (Navarro, 2016)

**Rehogar:** Cocinar completamente o en parte a baja temperatura en una pequeña cantidad de grasa. (Gaviria Arbeláez, 2016)

**Risolar:** Dorar un alimento a fuego alto con grasa hasta que esté completamente cocido. Cuando se aplica específicamente a la carne, se denomina sellar. (Navarro, 2016)

**Salar:** Es la adición de sal a los alimentos con el fin de sazonarlos, intensificar su sabor y, en ocasiones, colaborar en su conservación. Esta acción se realiza al espolvorear o distribuir sal de manera homogénea sobre la superficie de los alimentos antes o durante su preparación. (Navarro, 2016)

**Saltear:** Cocinar velozmente alimentos en una sartén caliente con grasa, moviéndolos constantemente para evitar que se adhieran. Esta técnica de cocción rápida y a temperatura elevada es comúnmente empleada en la preparación de verduras, carnes y diversos ingredientes, conservando su textura crujiente y colores vibrantes. (Francisco Caizapanta, 2018)

**Sazonar:** Añadir condimentos a un género para darle olor o sabor. (Navarro, 2016)

**Sofreír:** Llevar los alimentos a fuego lento en poca grasa dejando que estos se caramelicen. (Navarro, 2016)

**Templar:** Atemperar o bajar la temperatura elevada de un alimento a una temperatura media. (Navarro, 2016)

**Tornear:** Corte clásico de la cocina que se lo realiza en tubérculos y hortalizas que consiste en dar forma de balón de fútbol americano con un cuchillo llamado puntilla, para embellecerlas se caracteriza por tener 7 caras iguales. (Navarro, 2016)

**Uperizar:** Este método, conocido como U.H.T., implica someter la leche a una temperatura extremadamente elevada durante un breve lapso de tiempo, seguido de un enfriamiento inmediato. (Navarro, 2016)

**Volcán:** Cráter formado con la mano en un montón de harina dispuesto sobre la mesa o en un recipiente en forma de corona, con el propósito de contener los líquidos de la masa que se va a preparar. (Navarro, 2016)

### **9.1.3. Salud del cocinero**

#### **9.1.3.1. Riesgo laboral**

Un riesgo laboral se refiere a la posibilidad de que ocurra un incidente, accidente o daño a la salud de los trabajadores en el entorno laboral. Estos riesgos pueden surgir debido a diversas condiciones, procesos, actividades o situaciones presentes en el lugar de trabajo. (Sanidad & Social, 2019)

#### **9.1.3.2. Factores de riesgo ergonómico**

Las lesiones vinculadas a movimientos repetitivos suelen afectar a tendones, músculos y nervios en áreas como el hombro, antebrazo, muñeca y mano. (Sanidad & Social, 2019)

Asimismo, las posturas forzadas pueden generar trastornos musculoesqueléticos. Estas molestias, de inicio gradual, tienden a subestimarse hasta que se vuelven crónicas, provocando daño permanente. Se localizan principalmente en el tejido conectivo, especialmente en tendones y sus vainas, pudiendo también afectar o irritar los nervios. (Sanidad & Social, 2019). La manipulación manual de cargas se asocia con fatiga fisiológica y con alteraciones en músculos (contracturas, calambres y rotura de fibras), tendones y ligamentos (sinovitis, tenosinovitis, roturas, esguinces, bursitis), así como en articulaciones (artrosis, artritis, hernias discales). (Sanidad & Social, 2019)

#### **9.1.3.3. Factor de riesgo psicosocial**

Los factores de riesgo psicosocial abarcan aquellas características vinculadas a la organización del trabajo y la carga mental asociada. Entre los elementos principales relacionados con la organización del trabajo se

encuentran el horario laboral, el ritmo de trabajo, la automatización de la producción, las relaciones de comunicación y personales, el estilo de liderazgo, el contenido laboral, las oportunidades de promoción, la identificación con la tarea, la capacidad de iniciativa y la estabilidad en el empleo. (Sanidad & Social, 2019). El estrés laboral y el “síndrome del quemado” representan dos de las manifestaciones más comunes de daño para la salud asociadas a la exposición a estos factores de riesgo psicosocial. El estrés laboral se define como el resultado de un desajuste entre las demandas o exigencias del trabajo y la capacidad de los trabajadores para hacer frente a dichas demandas en un entorno laboral específico. (Sanidad & Social, 2019)

Las posibles consecuencias del estrés laboral podemos agruparlas en:

– **Problemas físicos:** trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, endocrinos, musculares, dermatológicos, sexuales y otros. (Sanidad & Social, 2019)

– **Problemas psicológicos:** Alteraciones del sistema nervioso, trastorno del sueño, depresión, ansiedad, trastornos afectivos, trastornos de la personalidad, trastornos alimenticios, drogodependencias. (Sanidad & Social, 2019)

#### 9.1.3.4. Factor de riesgo químico

En el ámbito del hotelaría, la exposición a productos químicos es más prominente en los trabajadores de cocina y el personal de limpieza. Estos roles conllevan el uso habitual de detergentes, desengrasantes, desinfectantes y ocasionalmente, disolventes. (Sanidad & Social, 2019)

Según (Sanidad & Social, 2019) los problemas de salud más comunes asociados a estos productos son de naturaleza irritativa y alérgica, destacando lo siguiente:

– Sustancias alcalinas como el hidróxido sódico y el amoníaco poseen efectos corrosivos, pudiendo ocasionar quemaduras cutáneas según su concentración. (Sanidad & Social, 2019)

– La inhalación de estos productos puede provocar irritación en las vías respiratorias superiores. (Sanidad & Social, 2019)

– Las lejías también presentan un alto poder corrosivo y, al combinarse con ácidos, pueden liberar vapores tóxicos. (Sanidad & Social, 2019)

– Los disolventes, al disolver los lípidos superficiales, afectan principalmente las vías respiratorias y los ojos. (Sanidad & Social, 2019)

En particular, los cocineros, en comparación con otras ocupaciones, enfrentan un riesgo elevado de desarrollar problemas dermatológicos. Este riesgo se relaciona con el uso de productos químicos, la exposición al calor, el contacto frecuente con el agua y la manipulación de especias y alimentos que pueden actuar como irritantes o sensibilizantes. (Sanidad & Social, 2019)

### **9.1.3.5. Factor de riesgo biológico**

Según (Sanidad & Social, 2019) los trabajadores de cocina se enfrentan a la posibilidad de entrar en contacto con agentes biológicos debido a la manipulación de alimentos contaminados. Esta exposición puede tener implicaciones para la salud de diversas maneras:

– El contacto con hongos y sus esporas, así como virus, puede contribuir al desarrollo de problemas dermatológicos y respiratorios. (Sanidad & Social, 2019)

– La utilización de sistemas de aire acondicionado en entornos de cocina puede representar una fuente adicional de exposición a agentes biológicos, especialmente cuando el mantenimiento no es adecuado. En tales casos, la proliferación de hongos, levaduras y la producción de endotoxinas pueden producir problemas alérgicos y respiratorios. (Sanidad & Social, 2019)

### **9.1.3.6. Factores de riesgo físico**

Interpretando a (Sanidad & Social, 2019) los factores de riesgo físico son los siguientes:

– La exposición a altas temperaturas es común en entornos como cocinas y lavanderías, donde se utilizan fuentes de calor.

– En cocinas, se puede experimentar además exposición a cambios abruptos de temperatura debido a la entrada y salida de cámaras frigoríficas.

– La exposición prolongada a temperaturas elevadas puede resultar en sudoración profusa, con posibles efectos como hipotensión y lipotimias, especialmente en ambientes con alta humedad.

– El estrés por calor se manifiesta con síntomas como dolor de cabeza, malestar general, disminución del rendimiento, irritabilidad, déficit de concentración, náuseas, fatiga precoz, desvanecimiento y taquicardia.

– Por otro lado, las bajas temperaturas pueden causar malestar general, disminución del rendimiento psicofísico y falta de destreza manual debido a la vasoconstricción.

– En entornos como cocinas y ciertos locales, el ruido puede ser un problema, contribuyendo a la pérdida de audición, tensión muscular y favoreciendo la aparición de fatiga. (Sanidad & Social, 2019)

### 9.1.3.7. Normas básicas de seguridad e higiene en la cocina

Existen normativas y reglamentos que todos los cocineros deben seguir de manera obligatoria. Estas directrices están diseñadas tanto para prevenir la contaminación en cada preparación como para evitar accidentes laborales en el entorno de la cocina.

#### 9.1.3.7.1. Higiene en la cocina

##### Tabla 2

##### *Recomendaciones de aseo personal*

- 
- Toma una ducha antes y al finalizar la jornada laboral.

---

  - Ingresar correctamente uniformado a la cocina.

---

  - Mantener las uñas limpias y cortas.

---

  - Evitar el uso de esmaltes en las uñas.

---

  - Evitar el uso de pulseras, aretes, relojes, cadenas y demás elementos que pueda generar algún tipo de riesgo a la preparación.

---

  - Evitar el uso de cremas, maquillaje o perfumes.

---

  - Recogerse el cabello con malla.

---

*Nota.* Las recomendaciones son generales y deben aplicarlos obligatoriamente todos los cocineros, (Francisco Caizapanta, 2018), Francisco Núñez



### 9.1.3.7.2. El lavado de manos

Interpretando a (Gaviria Arbeláez, 2016) Lavarse las manos en la cocina es una práctica esencial por varias razones relacionadas con la higiene y la seguridad alimentaria:

– Prevención de Contaminación: Las manos son un vehículo común para la transferencia de microorganismos, como bacterias y virus. Al lavarse las manos, se reduce el riesgo de contaminar los alimentos con patógenos que podrían causar enfermedades transmitidas por alimentos.

– Eliminación de Residuos y Suciedad: Durante la manipulación de alimentos, es probable que las manos entren en contacto con suciedad, residuos de alimentos, grasa y otros contaminantes. Lavarse las manos ayuda a eliminar estos residuos, asegurando la limpieza adecuada antes de tocar alimentos.

– Control de Olores y Sabores: Lavarse las manos también contribuye a eliminar olores no deseados de ciertos ingredientes y sabores que podrían transferirse a los alimentos a través del contacto manual.

– Cumplimiento de Normativas Sanitarias: En muchas jurisdicciones, hay regulaciones sanitarias y normativas específicas que exigen el lavado frecuente de manos en entornos de preparación de alimentos. Cumplir con estas normativas es esencial para garantizar la seguridad alimentaria y el bienestar de los consumidores.

### 9.1.3.7.3. Pasos para lavarse las manos

Según (OMS, 2024) el lavado perfecto de manos se lo realiza de la siguiente manera:

- Mojarse las manos
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano y brazo, activarlo hasta que haga espuma.
- Frotar las palmas entre si
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa

- Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
- Enjuagar las manos con abundante agua.
- Secarlas con una toalla de un solo uso.
- Utilizar papel toalla para cerrar el grifo y desechar.

### **9.1.3.8. Recomendaciones para mejorar la seguridad en la cocina**

Interpretando a (FREMAP et al., 2016) las recomendaciones para trabajar en una cocina segura son:

- Los cuchillos no deben llevarse en los bolsillos y en caso necesario, deben guardarse en estuches o fundas protectoras.
- No se deben utilizar cuchillos con mangos astillados o rajados, ni aquellos cuya hoja y mango estén unidos de manera defectuosa.
- Al trasladar un cuchillo dentro de la cocina, este debe colocarse con la punta hacia abajo y pegado a la costura del pantalón.
- Evita dejar mangos, sartenes, ollas o cuchillos al borde de la mesa o la estufa.
- Utiliza guantes aislantes al retirar objetos del horno.
- Al calentar líquidos en el microondas, espera unos momentos antes de sacarlos para prevenir salpicaduras.
- Avisa al resto del personal siempre que traslades algo caliente en la cocina.
- Ten precaución con el uso de aerosoles en el área de cocina.
- Al inicio y al final de tu turno, verifica el cierre de las llaves de la instalación de gas; si detectas alguna fuga, informa a tu jefe de inmediato.
- Las quemaduras representan un riesgo común, por lo tanto, se aconseja cambiar el aceite cuando esté frío, evitar llenar los recipientes hasta el borde y manejar con precaución las tapas cuando estén calientes.
- En caso de incendio, es crucial cortar el suministro de gas.

- Las campanas de extracción deben ubicarse lo más cerca posible del foco de calor, respetando la altura del cocinero. Además, es esencial mantenerlas libres de grasas y suciedades generadas durante el uso regular.
- Asegúrate de tener las manos secas antes de utilizar aparatos eléctricos.
- Si algún dispositivo no funciona correctamente o se detecta alguna anomalía en la instalación eléctrica, es importante informar de inmediato a tu superior o al responsable del área.
- Evita acumulaciones y salpicaduras de agua en los aparatos eléctricos.
- En caso de que los diferenciales de protección se disparen sin razón aparente, notifica la situación a tu superior o al responsable del sector.
- No sobrecargues las tomas de corriente.
- El mantenimiento de las instalaciones eléctricas debe ser realizado exclusivamente por el Departamento de Electrotécnica

#### **9.1.3.9. El uniforme de cocina**

Interpretando a (Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2019) la vestimenta que posibilita reconocer a quienes desempeñan funciones en la cocina, asegurando que los diversos procedimientos culinarios se lleven a cabo con las debidas precauciones de higiene. La relevancia de usar el uniforme de cocina radica en la prevención de posibles accidentes. Actualmente, el uso de este uniforme se ha vuelto esencial para salvaguardar la seguridad de los cocineros.

##### **9.1.3.9.1 Partes del uniforme de cocina**

###### **La toca**

Suele confeccionarse en tela de drill, compuesta mayoritariamente por un 65% de poliéster y un 35% de algodón. Un elemento esencial durante la preparación de alimentos contribuye a absorber el sudor del personal y evita que los cabellos caigan en la comida.

###### **El pico**

Puede estar confeccionado con algodón y poliéster. Su función es aislar el sudor, impidiendo que entre en contacto directo con la filipina y previniendo así cualquier riesgo en el entorno de la cocina.

### **La filipina**

Es la prenda superior que debe abarcar el torso, la espalda y las mangas, con la principal función de resguardar al cocinero contra posibles quemaduras. Se presenta como una especie de chaqueta confeccionada en algodón doble. El grosor de la tela se diseñó con el propósito de ofrecer protección contra el calor y en algunos casos, para prevenir salpicaduras de aceite, es posible que la filipina cuente con un cierre de doble botonadura.

### **El pantalón**

El tejido de pata de gallo utilizado en los pantalones de los chefs tiene su origen en la vestimenta de los prominentes cazadores ingleses, conocidos como “English Master Huntsman”. La elección de este tejido tradicional se hizo con la intención de ocultar manchas y derrames.

Similar a la chaqueta, los pantalones de chef están diseñados para proporcionar comodidad. Idealmente, deberían contar con un cierre de botones a presión y, preferiblemente, se llevan sin cinturón para permitir su rápida eliminación en caso de derrames calientes.

### **El delantal**

El delantal desempeña un papel esencial en la seguridad del chef en su entorno laboral. Se trata de un accesorio fabricado con un material resistente, diseñado para ofrecer protección contra el fuego, manchas de aceite y vino. Su función principal es salvaguardar la indumentaria del trabajador, proporcionando defensa contra posibles desgastes durante las tareas diarias en la cocina.

### **El limpión de cocina**

Pieza de tela doblada y llevada en la cintura, comúnmente en pares, donde uno se destina a la limpieza de superficies y el otro se emplea para limpiar derrames generados por los alimentos. Generalmente, estos paños están confeccionados en algodón.

### **El calzado de cocina**

Ofrecen confort, mejoran la postura y se ajustan al arco del pie. Están fabricados con un material resistente a derrames y salpicaduras, además de contar con propiedades antideslizantes y facilitar el libre paso de oxígeno al pie.

### 9.3.10. Plagas en la cocina

**Tabla 3**

*Prevención de plagas en la cocina*

<b>¿Cómo prevenir?</b>	<b>¿Qué métodos usamos?</b>
<p>Verifica periódicamente que las puertas, ventanas y desagües no tengan agujeros, si los estuvieran avisa a tu jefe o repáralos de inmediato.</p> <p>Coloca mallas metálicas, sella grietas y huecos en techos, paredes o pisos. (Riva, 2018)</p> <p>Tapa y guarda los envases.</p> <p>Cierra las llaves de agua para evitar fugas, si detectas alguna en tuberías repórtala y solicita su reparación. (Riva, 2018)</p> <p>Tira diariamente la basura y mantén cerrados los contenedores. (Riva, 2018)</p> <p>Evita acumular cartones y sacos vacíos. (Riva, 2018)</p> <p>Cambia las cajas de madera por recipientes de acero inoxidable con tapa. (Riva, 2018)</p> <p>Si detectas la presencia de algún animal elimínalo rápidamente.</p> <p>Limpia y desinfecta el área contaminada, si es una plaga busca una empresa dedicada a exterminarla. También puedes aplicar productos autorizados por las autoridades competentes, siguiendo las instrucciones de uso y seguridad de su etiqueta. (Riva, 2018)</p>	<p>Químicos: como los plaguicidas. Antes de usarlos retira alimentos y utensilios para evitar su contaminación.</p> <p>Físicos: como los repelentes ultrasónicos que emiten sonidos para ahuyentar.</p> <p>Biológicos: son hormonas y feromonas que sirven para mantener fuera la plaga.</p> <p>Mecánicos: las ratoneras y trampas adhesivas nunca las uses ya que podrían convertirse en un foco de infección.</p>

<b>¿Qué parámetros evaluamos?</b>	<b>¿Quiénes son los responsables?</b>
<p>Definimos qué elementos vamos a limpiar y desinfectar, por ejemplo, mesas de trabajo, pisos, paredes, equipos y utensilios.</p> <p>Determinamos cuándo limpiar y desinfectar cada elemento: diario, por semana, mes o año.</p> <p>Los equipos y los utensilios deben lavarse varias veces al día según su uso, también hazlo cuando pases de un alimento a otro durante su preparación.</p> <p>Establecemos un horario de limpieza y desinfección para cada turno.</p>	<p>Colaboradores: limpian y desinfectan. Deben estar capacitados para hacerlo.</p> <p>Chef: vigila que las tareas se llevan a cabo según los procedimientos. inspecciona que la cocina esté limpia.</p> <p>Supervisor: revisa y evalúa que el programa sea efectivo, si no lo es planea otro.</p>

*Nota.* – La siguiente tabla detalla cómo prevenir las plagas en la cocina, (VALENCIA, 2015), Francisco Núñez

## 10. Actividad de aprendizaje

### 10.1. Tema: Historia de la cocina

**Objetivo de la actividad:** Al finalizar el estudio de la historia de la cocina, los estudiantes podrán elaborar un resumen coherente y conciso que destaque los principales hitos, cambios y tendencias que han definido la evolución de la gastronomía a lo largo del tiempo. Este resumen deberá mostrar comprensión de las influencias culturales, tecnológicas y sociales que han moldeado la forma en que se preparan y consumen los alimentos, así como la capacidad para identificar conexiones entre diferentes períodos históricos y sus impactos en la cocina contemporánea.

**Indicaciones:** Realizar un resumen de la historia de la cocina y un cuadro comparativo de la cocina en cada una de las épocas mencionadas en la unidad, especificando técnicas, utensilios e ingredientes.

#### **Rúbrica de evaluación:**

Contenido 7 pts.

Ortografía 1pts.

Normas APA 2pts.

### 10.2. Tema: Terminología culinaria

**Objetivo de la actividad:** Lograr que el estudiante adquiera una comprensión sólida de la terminología culinaria para mejorar sus habilidades prácticas y su capacidad para colaborar de manera efectiva en el ámbito gastronómico.

Al finalizar esta actividad, el estudiante será capaz de aplicar eficazmente la terminología culinaria al describir, analizar y ejecutar diversas técnicas de preparación de alimentos, utilizando un vocabulario preciso y específico del ámbito culinario. Esto incluirá la capacidad de identificar ingredientes, describir métodos de cocción, y comunicarse de manera efectiva en un entorno profesional de cocina.

**Indicaciones:** Realizar un crucigrama en el que se detalle 15 términos de manera horizontal y 15 términos de manera vertical utilizando el glosario culinario proporcionado en la unidad 1.

Realizar una sopa de letras con 30 términos utilizando el glosario culinario proporcionado en la unidad 1.

**Rúbrica de evaluación:**

Contenido	8 pts.
Ortografía	1 pts.
Formato	1 pts.

### 10.3. Tema: Salud del cocinero

**Objetivo de la actividad:** Al finalizar esta formación, los participantes deberán ser capaces de implementar prácticas de seguridad y bienestar en la cocina, abordando específicamente la salud del cocinero. Esto incluirá la adopción de medidas preventivas para evitar quemaduras, cortaduras y otros accidentes comunes en la cocina. Además, los participantes estarán capacitados para reconocer y gestionar los riesgos asociados con la exposición a agentes biológicos, químicos y físicos en la cocina, implementando medidas que promuevan un entorno de trabajo saludable. Asimismo, se espera que comprendan la importancia de mantener una buena higiene personal, utilicen correctamente el equipo de protección y estén alerta a signos de estrés y fatiga, adoptando prácticas que fomenten la salud física y mental del cocinero en el ámbito laboral.

**Indicaciones:** Realizar collages enfocados a los siguientes temas:

- Riesgos laborales del cocinero.
- Normas básicas de seguridad e higiene en la cocina
- Recomendaciones para mejorar la seguridad en la cocina.
- El uniforme de cocina
- Prevención y control de plagas en el establecimiento gastronómico

### Rúbrica de evaluación:

---

Contenido	8 pts.
Ortografía	1 pts.
Formato	1 pts.

---

## 11. Autoevaluación

### 11.1. Tema: historia de la cocina

**Indicaciones generales:** Seleccione la respuesta correcta según corresponda referente al tema citado.

**La época prehistórica se divide en antes del fuego y después del fuego:**

- Verdadero (...)
- Falso (...)

**Seleccione las técnicas que utilizaban en la prehistoria después del fuego:**

- Cocción en cenizas calientes (...)
- Fermentación (...)
- Cocción al vapor (...)
- Ninguna es correcta (...)

**Seleccione una característica de la cocina en el siglo XX y XXI:**

- Se usaba las especias en abundancia (...)
- La Fermentación fue la base de esta cocina (...)
- La sostenibilidad se convirtió en un tema crucial en la industria alimentaria (...)
- Ninguna es correcta (...)

**Seleccione las técnicas que se utilizaban en el renacimiento:**

- Sous vide (...)
- Cocina molecular (...)
- Confitado y fermentación (...)
- Cocción en cenizas (...)



## 11.2. Tema: Terminología culinaria

**Indicaciones generales:** Seleccione la respuesta correcta según corresponda referente al tema citado.

**Atar con bramante (hilo) un género para que no se deforme el cocinado se conoce como:**

- Brasear (...)
- Bolear (...)
- Camisar (...)
- Bridar (...)

**Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción se conoce como:**

- Clarificar (...)
- Clavetear (...)
- Cocer (...)
- Cincelar (...)

**Añadir un líquido (agua, fondo, caldo, vino) a un utensilio en el que haya sido cocinado un género para diluir y recuperar la glasa o jugos depositados se conoce como:**

- Decantar (...)
- Desescamar (...)
- Desglasar (...)

**Separar los huesos a una carne se conoce como:**

- Desescamar (...)
- Cincelar (...)
- Deshuesar (...)
- Bridar (...)

## 12. Evaluación final

**Tema:** Taller final

**Indicaciones generales:** En una hoja responde las preguntas del taller según corresponda referente a todos los temas de la unidad 1.

- Realiza un organizador gráfico de la historia de la cocina en el que detalles

todas las épocas. Realiza un mapa mental con 20 términos del glosario culinario.

- Realiza un collage del aseo personal del cocinero.
- Detalla 10 recomendaciones para evitar riesgos laborales.
- Grafica el uniforme de cocina y explica cada una de sus partes.

#### **Rúbrica de evaluación:**

Cada actividad tiene el valor de 2 pts.

### **13. Solucionario de las autoevaluaciones**

#### **13.1. Tema: historia de la cocina**

**Indicaciones generales:** Seleccione la respuesta correcta según corresponda referente al tema citado.

#### **La época prehistórica se divide en antes del fuego y después del fuego:**

- Verdadero (X)
- Falso (...)

#### **Seleccione las técnicas que utilizaban en la prehistoria después del fuego:**

- Cocción en cenizas calientes (X)
- Fermentación (...)
- Cocción al vapor (...)
- Ninguna es correcta (...)

#### **Seleccione una característica de la cocina en el siglo XX y XXI:**

- Se usaba las especias en abundancia (...)
- La Fermentación fue la base de esta cocina (...)
- La sostenibilidad se convirtió en un tema crucial en la industria alimentaria (X)
- Ninguna es correcta (...)

#### **Seleccione las técnicas que se utilizaban en el renacimiento:**

- Sous vide (...)
- Cocina molecular (...)
- Confitado y fermentación (X)
- Cocción en cenizas (...)

## 11.2. Tema: Terminología culinaria

**Indicaciones generales:** Seleccione la respuesta correcta según corresponda referente al tema citado.

**Atar con bramante (hilo) un género para que no se deforme el cocinado se conoce como:**

- Brasear (...)
- Bolear (...)
- Camisar (...)
- Bridar (X)

**Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción se conoce como:**

- Clarificar (...)
- Clavetear (...)
- Cocer (...)
- Cincelar (X)

**Añadir un líquido (agua, fondo, caldo, vino) a un utensilio en el que haya sido cocinado un género para diluir y recuperar la glasa o jugos depositados se conoce como:**

- Decantar (...)
- Desescamar (...)
- Desglasar (X)

**Separar los huesos a una carne se conoce como:**

- Desescamar (...)
- Cincelar (...)
- Deshuesar (X)
- Bridar (...)

## 14. Glosario

**Alimento:** Se refiere a cualquier sustancia sólida o líquida que se consume para proporcionar los nutrientes necesarios para el mantenimiento de la vida y el crecimiento del organismo. Los alimentos son esenciales para el funcionamiento

adecuado del cuerpo humano y otros organismos vivos, ya que proporcionan energía, vitaminas, minerales y otros elementos necesarios para el desarrollo y el mantenimiento de la salud.

**Ahumado:** Ahumar es un proceso de cocina que implica exponer los alimentos, como carnes, pescados o quesos, al humo producido al quemar maderas aromáticas. Este proceso no solo afecta el sabor del alimento, sino que también puede contribuir a su conservación al inhibir el crecimiento bacteriano.

**Asar:** Acción de cocinar alimentos mediante la aplicación directa de calor, ya sea a través de una parrilla, un horno, una parrilla eléctrica, o incluso sobre una llama abierta.

**Barro:** Se refiere a una mezcla de tierra y agua que tiene una consistencia pegajosa y maleable. Esta mezcla puede variar en composición, pero a menudo se compone de arcilla y otros minerales. El barro se utiliza a veces para hacer objetos de cerámica o para construir estructuras, como adobe.

**Brasa:** Se refiere a la parrilla o la parte de un fuego donde se colocan los alimentos para asarlos.

**Cocina:** Puede referirse al lugar físico donde se preparan alimentos, al proceso de preparación de alimentos, a un estilo específico de comida o a los utensilios y electrodomésticos utilizados en la preparación de comidas.

**Cocina molecular:** La cocina molecular es un enfoque culinario que utiliza principios de la ciencia y la química para transformar los ingredientes y crear platos innovadores. Este estilo de cocina implica la aplicación de técnicas científicas y experimentales para modificar la textura, la forma y la presentación de los alimentos.

**Cultura:** Se refiere al conjunto de conocimientos, valores, costumbres, creencias, prácticas y formas de expresión que caracterizan a un grupo social en un período específico.

**Curado:** Se refiere a un proceso de preservación y sazonado de alimentos mediante la aplicación de sal, azúcar, especias y, a veces, técnicas adicionales como el ahumado o el secado. Este proceso no solo ayuda a conservar los alimentos, sino que también desarrolla sabores únicos y texturas características.

**Cromatología:** Término que se utiliza para referirse al estudio de los colores y su aplicación en diversos campos, incluyendo la ciencia, el arte y la tecnología. Esta disciplina explora la naturaleza, la teoría y la percepción de los colores.

**Deconstrucción:** La deconstrucción es un enfoque culinario que implica descomponer un plato tradicional o convencional en sus componentes

individuales y luego presentar esos elementos de una manera nueva y creativa. Este enfoque busca sorprender al comensal al presentar los sabores y las texturas familiares de una manera inesperada.

**Emplatado:** Se refiere al proceso de presentar y distribuir los alimentos en un plato de manera estética y atractiva. El emplatado es fundamental en la presentación culinaria y juega un papel importante en la apreciación visual de la comida antes de ser consumida.

**Espicias:** Son sustancias vegetales aromáticas, generalmente de origen tropical, que se utilizan para sazonar o condimentar los alimentos. Estas sustancias se obtienen de diversas partes de las plantas, como las semillas, cortezas, raíces, flores o frutos. Además de proporcionar sabor a los alimentos, muchas especias también tienen propiedades aromáticas, medicinales y a veces preservativas.

**Fermentación:** Es un proceso biológico en el cual los microorganismos, como las levaduras, bacterias y mohos, descomponen los componentes de los alimentos, como azúcares y almidones, para producir productos finales como ácidos, alcohol o gases. Este proceso transforma los alimentos de diversas maneras, creando sabores, texturas y aromas únicos.

**Fritura:** Es un método de cocción que implica sumergir alimentos en aceite caliente. Este proceso crea una textura crujiente en la superficie del alimento mientras cocina el interior. La fritura se realiza generalmente en una sartén, freidora o recipiente profundo.

**Garum:** Era una salsa fermentada a base de pescado utilizada en la antigua Roma y otras culturas mediterráneas durante la antigüedad. Esta salsa se elaboraba mediante un proceso de fermentación de pescados, vísceras y sal, que se dejaban fermentar y macerar durante un período de tiempo.

**Herbología:** Término que se utiliza para referirse al estudio y conocimiento de las plantas, especialmente en lo que respecta a sus propiedades medicinales y culinarias.

**Horno:** Es un dispositivo de cocina que genera calor y se utiliza para cocinar alimentos.

**Hongo:** Se refiere a un organismo perteneciente al reino Fungi, un reino separado del de las plantas, animales y bacterias. Los hongos son seres vivos que comparten algunas características con las plantas, pero difieren en muchos aspectos, incluyendo su forma de obtención de nutrientes.

**Levaduras:** Se refiere a microorganismos unicelulares del reino Fungi que pertenecen al grupo de los ascomicetos o basidiomicetos.

**Maceración:** Es un proceso que implica la inmersión de un material en un líquido para permitir que se extraigan sus componentes solubles. Este método se utiliza en diversas áreas, como la culinaria, la farmacología, la enología y la fabricación de perfumes, entre otros.

**Machacar:** Es un verbo que se utiliza para describir la acción de aplastar, golpear repetidamente o triturar algo mediante el uso de fuerza física. Este término se emplea en diversos contextos, desde la cocina hasta situaciones más generales.

**Mermelada:** Es una conserva dulce que se obtiene cocinando frutas (como fresas, frambuesas, ciruelas, naranjas, etc.) con azúcar y, a veces, con pectina, una sustancia natural que se encuentra en algunas frutas y que ayuda a la gelificación.

**Molienda:** Se refiere al proceso de reducir el tamaño de partículas sólidas o granos a través de la trituración, la pulverización o la fragmentación. Este término se utiliza en diversos contextos, desde la industria alimentaria y la fabricación de productos químicos hasta la metalurgia y la agricultura.

**Salazón:** Conservación de alimentos que implica añadir sal a los mismos con el propósito de deshidratar, inhibir el crecimiento de microorganismos y preservarlos. Se ha sido utilizado históricamente como una forma efectiva de conservar alimentos perecederos, como carnes y pescados.

**Secado:** Es una técnica de conservación de alimentos que implica la eliminación de la mayor cantidad de agua posible de un alimento, con el objetivo de aumentar su vida útil al reducir la actividad del agua y prevenir el crecimiento de microorganismos. Este proceso se utiliza para preservar una variedad de alimentos, como frutas, verduras, carnes, pescados y hierbas, entre otros.

**Sensorial:** Se refiere a todo lo relacionado con los sentidos, especialmente en lo que respecta a la percepción de los alimentos. La experiencia sensorial en gastronomía implica la apreciar de las características organolépticas de los alimentos, es decir, aquellas que pueden ser percibidas a través de los sentidos. Estos aspectos sensoriales incluyen el gusto, el olfato, la vista, la textura y, en algunos casos, también el oído.

**Sous vide:** Es una técnica de cocción que implica cocinar alimentos envasados al vacío a baja temperatura y durante un tiempo prolongado. El término francés “sous vide” se traduce literalmente como “bajo vacío”. Esta técnica es conocida por su capacidad para producir resultados precisos y consistentes, ya que controla con precisión la temperatura de cocción y mantiene la integridad de los alimentos.

**Sostenibilidad:** Se refiere a la práctica de abordar los desafíos ambientales, sociales y económicos en la industria alimentaria para garantizar la preservación a largo plazo de los recursos naturales, la equidad social y la viabilidad económica.

**Técnicas de vanguardia:** Se refieren a métodos y enfoques innovadores y avanzados que los chefs y profesionales de la cocina utilizan para crear platos únicos y experiencias culinarias distintivas.

**Utensilios:** Es un término que se utiliza para referirse a herramientas, instrumentos o implementos utilizados en diversas actividades, especialmente en la cocina.

**Técnicas culinarias:** Se refieren a los métodos y procedimientos específicos utilizados en la preparación y manipulación de alimentos en la cocina.

**Termopolios:** Es una palabra que tiene su origen en el latín y se refiere a establecimientos o tiendas de comida y bebida que existían en la antigua Roma. Estos lugares eran una especie de antecesores de los actuales restaurantes o puestos de comida callejera y eran comunes en la vida urbana de la antigua Roma.

**Tradición:** Se refiere a la herencia culinaria transmitida de generación en generación en una cultura o región específica. Esta tradición abarca no solo la preparación y consumo de alimentos, sino también los métodos de cocina, los ingredientes distintivos, los platos típicos y las costumbres asociadas con la comida en una comunidad particular.

## 15. Referencias bibliográficas

– Flor, E., Bravo, O., Alexandra, J., & Vallejo, R. (2018). LA EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA EN LA ACADEMIA A TRAVÉS DEL TIEMPO Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato. 11. <https://www.eumed.net/rev/turydes/24/evolucion-gastronomia.html>

– Francisco Caizapanta, F. (2018). GUÍA DE TÉCNICAS CULINARIAS © Derechos reservados.

– FREMAP, ICV, & CSIC. (2016). Riesgos Y Recomendaciones Basicas De Seguridad En El Manejo De Herramientas Manuales. 400. [https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio\\_prevenccion/informacion\\_formacion/dipticos/Piedras Esmeril.pdf](https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio_prevenccion/informacion_formacion/dipticos/Piedras Esmeril.pdf)

– Gaviria Arbeláez, C. (2016). Técnicas profesionales de cocina colombiana. Universidad de La Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/30099>

- Jordá, M. J. (2007). Diccionario práctico de gastronomía y salud.
- Navarro, M. (2016). Términos culinarios del módulo de técnicas culinarias.pdf.
- OMS. (2024). Cómo hacer un lavado de manos perfecto segun la OMS 2024. Cómo Hacer Un Lavado de Manos Perfecto Segun La OMS 2024. <https://intex86-com.custommapposter.com/article/como-hacer-un-lavado-de-manos-perfecto-segun-la-oms>
- Riva, M. (2018). Prevención y control de plagas en la cocina. Prevención y Control de Plagas En La Cocina. <https://www.cubaneandoconmario.com/prevencion-y-control-de-plagas/>
- Sanidad, M. D. E., & Social, C. Y. B. (2019). Guía para la Vigilancia de la Salud del Personal de Hostelería.
- VALENCIA, S. A. (2015). Breve Manual Para Solicitudes.
- Viera Valencia, L. F., & Garcia Giraldo, D. (2019). Guía de técnicas culinarias. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 2).

## 16. Anexos o recursos

Se adjunta diversos link que ayudarán a reforzar los conocimientos de los estudiantes:

### Historia de la gastronomía

–<https://www.youtube.com/watch?v=-BTmD1tAQrQ>

### La salud del cocinero

–<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/hosteleria.pdf>

### Términos de cocina

–<https://es.slideshare.net/CristinaFiallos/terminos-cocina>





INSTITUTO SUPERIOR  
TECNOLÓGICO  
VICENTE LEÓN

---

# Guía

general de estudio  
de la **asignatura**

---

Agosto 2024

ISBN: 978-9942-676-47-4



9 789942 676474