

PLANIFICACIÓN DE LA PRODUCCIÓN GASTRONÓMICA

ACTIVIDAD 7 CLASSROOM

19 al 30/10/20

MÓDULO: PLANIFICACIÓN DE LA PRODUCCIÓN GASTRONÓMICA

ACTIVIDAD 7 CLASSROOM

19 al 30/10/20

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

OA 5: Elaborar alimentos de baja complejidad considerando productos o técnicas de base de acuerdo a lo indicado en la ficha técnica y/o en las instrucciones de la jefatura de cocina, aplicando técnicas de corte y cocción, utilizando equipos y utensilios, controlando los parámetros de temperatura y humedad mediante instrumentos apropiados.

OA 6: Monitorear el estado de materias primas, insumos y productos intermedios y finales, apoyándose en análisis físico-químicos, microbiológicos y sensoriales básicos de los mismos y aplicando técnicas y procedimientos de aseguramiento de calidad que permitan cumplir con los estándares de calidad e inocuidad establecidos, conforme a la normativa vigente.

APRENDIZAJE ESPERADO (AE1):

Selecciona insumos, utensilios y equipos, de acuerdo al tipo de producción a elaborar, considerando las normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos.

OBJETIVO DE LA CLASE:

Conocer sobre Carnes de abasto.

INTRUCCIONES:

1. Leer y escribir en sus cuadernos el contenido expuesto en la presentación (al momento de volver a clases se timbrara contenido en cuadernos).
2. Escribir las dudas vía classroom de no tener acceso puede realizarla al correo carlos.pousa@colegiofernandodearagon.cl
3. Realizar actividad y enviar por classroom
4. **FECHA DE ENTREGA 30/10/20**

PESCADOS

Son animales acuáticos comestibles, sacados del agua mediante cualquier tipo de procedimiento de pesca conocido. Se caracterizan por tener extremidades en forma de aletas, respirar por medio de branquias o agallas, estar cubiertos por una piel viscosa y generalmente recubierta de escamas.

Su reproducción es ovípara.

La mayoría de los peces cuentan con una aleta caudal, que da el impulso para transitar en el agua; aletas dorsal y abdominal, que le sirven para llevar la dirección del impulso y las aletas laterales para estabilizar los demás movimientos.

Respiran a través de branquias donde capturan el oxígeno del agua.

En los períodos de reproducción llegan a desovar un número promedio de 5000 huevos, de las cuales sólo llegan a edad adulta entre un 12% y 15%

La cubierta escamosa de un pez constituye un esqueleto dérmico. El endoesqueleto o esqueleto óseo interno de la mayor parte de los peces actuales está formado por un cráneo con mandíbulas equipadas de dientes, una columna vertebral, costillas, un arco pectoral y una serie de huesos ínter espinales que sustentan las aletas.

En los peces antiguos representados en nuestros días por especies como el esturión, el esqueleto es cartilaginoso en lugar de óseo



Conservación

- El pescado fresco es un alimento muy perecedero debido a su elevado contenido de agua. Por eso no debe estar a fuera de ambiente refrigerado durante de más de dos horas, teniendo en cuenta que los signos de alteración del pez aparecen aproximadamente una diez horas después de su captura, a no ser que tenga una buena temperatura de mantención.
- En general los peces grasos se conservan peor que los magros.
- El pescado tiene un alto valor nutritivo, con un contenido en proteínas similar al de la carne.
- Cada uno de los distintos tipos de pescado presenta distinto valor nutritivo.
- El pescado blanco contiene menores cantidades de vitaminas y minerales que los pescados azules.

Presentación en el mercado

- **Frescos:** enteros, eviscerados o no y envasados en cajas para su transporte con hielo para favorecer su conservación, evitando también una posible desecación del pescado. La acción de las escamas de hielo encima del pescado evita la proliferación de la flora bacteriana gracias a que según se va derritiendo el hielo se lava la superficie del producto, conservándolo adecuadamente y evitando que se deshidrate.
- **Refrigerados:** enteros o en porciones, eviscerados o no y en algunos casos envasados con etiquetas para la identificación de la especie y con el tiempo de conservación que les quede.
- **Congelados:** enteros o en porciones, eviscerados que han sido sometidos a la acción del frío hasta lograr, en el centro de los mismos, en un periodo de tiempo no superior a dos horas, que la temperatura pase de 0 a -5 °c, siendo la temperatura posterior de conservación no inferior a -18 °c y con una humedad próxima al 90%, siempre con etiquetas que los identifiquen

- **Seco-salado:** son aquellos pescados eviscerados enteros o fraccionados en los que por la supresión de gran cantidad de agua, unido a la acción de la sal, se produce la ralentización de las reacciones químicas y bacterianas. Se comercializan eviscerados y empaquetados con identificación del producto.. es conveniente también su conservación en un lugar fresco y seco, que evite la presencia de humedad y aumente la vida de estos productos en óptimas condiciones.
- **Ahumado:** son aquellos pescados eviscerados enteros o fraccionados a los que se somete a la extracción de la mayor parte del agua que contienen y que sufren un ahumado en frío o en caliente con el fin de conservarlos gracias a la falta de humedad y a la acción de algunas sustancias que se liberan con el humo.
- **Enlatado:** se utilizan distintos métodos, entre ellos la esterilización, incluyen en la etiqueta de la lata su denominación, peso e ingredientes complementarios. Las semiconservas deben consumirse rápidamente y mantenerlas a temperatura de refrigeración. Podrán presentarse enteros, trozados en filetes lisos y en filetes enrollados.

Porcionamiento de los pescados

Una vez que se ha procedido a descamar y limpiar cada una de las distintas piezas, se procederá a su racionamiento en cuanto a su peso, tamaño y forma. Esto va depender del método de cocción del producto y de la variedad del género a porcionar. Independientemente de su cocción inmediata y de su conservación en la cámara de refrigeración el corte de los pescados se realizara de acuerdo al método de cocción que se va a realizar con ellos. Entre los distintos cortes que se pueden practicar nos encontramos con las siguientes formas:

- **Filete:** se extraen de los pescados planos como el lenguado, obteniendo de algunos, cuatro piezas por unidad, de los redondos y ovalados obtenemos 2 filetes por pieza, pueden ir con o sin piel pero siempre irán sin espinas y su peso variara según el tamaño, siendo recomendable de 150 grs. la ración.
- **Medallón:** es una pieza de forma circular, libre de piel y espinas, que se obtiene normalmente de pescados redondos como la merluza, con un peso aprox. De 50 a 75 grs. Y de dos a tres piezas por ración.
- **Suprema:** porción de pescados que van con o sin piel y siempre sin espinas, con un peso aprox. De 175 grs., Aunque pueden ser menores y utilizar dos porciones por ración.
- **Rodaja:** corte vertical en forma de rueda que se obtiene de los pescados redondos como la merluza, que lleva piel y espinas, de unos 200 a 250 grs de peso por ración.
- **Tranchas:** en unos casos se aplica como sinónimo de rodaja aunque normalmente se refiere al, mismo corte pero establecido para los pescados que tienen forma plana, siendo su peso de 200 a 250 grs. Por ración.
- **Darné:** rodaja obtenida de la parte central de pescados redondos como el salmón, que se sirve con piel y espina, su peso es de 200 y 450 grs.
- **Goujons.** Tiras en forma cilíndrica que se extraen normalmente de los pescados como la merluza, que tiene unos 6 cms. De longitud y que generalmente van apanados.

COCCIONES APLICADAS A LOS PESCADOS

POR CALOR SECO:

• FRITURA EN ACEITE HONDO

El pescado se sumerge en aceite bien caliente para que el sabor, la humedad y los nutrientes queden atrapados bajo la capa protectora o corteza que resulta de los diversos ingredientes utilizados para cubrirlos. Esta corteza puede ser:

- ✓ Una capa de harina
- ✓ A la inglesa: harina, huevo batido y pan rallado, el huevo.
- ✓ A la francesa: mezcla de harina y leche.
- ✓ A la orly: mezcla de harina, huevo y cerveza
- ✓ A la romana: pasado por harina y huevo batido.
- ✓ Tempura: sake, harina de arroz y hielo (opcionalmente huevo), se mezcla todo luego se pasa el producto por harina de arroz y siguiente por este batido.
- **GRILLADO**, para este método es necesario contar con una grilla, la cual debe estar limpia y previamente calentada. Se debe usar una pequeña cantidad de aceite, el cual debe estar caliente para generar una alta temperatura de impacto lo que genera una costra en la superficie del producto, el pescado ya debe estar porcionado con anterioridad, al momento del montaje es muy importante mostrar el grillado y no nappar con salsa, ya que pierde todo su atractivo.
- **AL SARTÉN O LA PLANCHA**, ara este proceso se requiere un sartén o una plancha caliente con una capa de materia grasa, a la cual agregamos el producto previamente condimentado, cuidando que la temperatura de impacto sea la adecuada para generar una costra o dorado, luego bajamos la temperatura para cocinar.
- **ASADO AL HORNO**, este proceso se realiza a todo tipo de pescado y se obtiene un producto muy sabroso. Para realizar este proceso el pescado debe estar limpio y condimentado, luego sellar y se llevar al horno en un recipiente que puede contener una cama de vegetales, el cual se cocina aproximadamente a 180º C. Hasta que el producto alcance una temperatura interna deseada.
- **AHUMADO (también utilizado como método de conservación)**, consiste en entregar humo de astillas al pescado (50º a 80º C), se calienta una budinera con astillas hidratadas en algún licor y sobre una rejilla se coloca los trozos de pescados ya condimentados, cubrir para formar una cámara de ahumado, la cual entregar un aroma especial al pescado, este método se utiliza para la conservación de pescados. Además podemos utilizar humo líquido en una solución.

COCCIÓN POR CALOR HÚMEDO O EXPANSIÓN:

- **POCHADO O ESCALDADO DIRECTO**, este proceso se realiza por medio de líquidos mantenidos a una temperatura de 70 a 80° C a fuego directo, los líquidos generalmente utilizados son caldos cortos y fondos aromatizados donde el pescado es sumergido completamente, para recibir cocción.
- **POCHADO EN HORNO O FRANCÉS**, método de cocción que se realiza respetando la temperatura asociada a este tipo de cocción. El producto debe estar previamente condimentado, el pescado es sumergido completamente en el líquido caliente, se puede agregar mantequilla, vino blanco y cebolla para potenciar el sabor, la budinera o bandeja debe estar cubierta con papel metálico o papel mantequilla y el horno precalentado a 160° a 180° C, se hornea por 8 a 12 minutos dependiendo del peso y grosor de la porción de pescado. Ambos tipos de pochado son altamente recomendados para pescados, debido a que al ser realizado a temperaturas bajas logra mantener la estructura proteica del producto, también debemos tener cuidado si disminuimos o aumentamos mucho la temperatura, el resultado será un pescado desecho, con una textura con exceso de líquido o recocado.
- **VAPOR**, este método consiste en dar cocción al pescado por medio del contacto de vapor, el cual al dilatar los poros de este, llegara al núcleo del producto entregando así su cocción. Para realizar la cocción debemos tener una olla que tenga en su interior fondo o fumet aromatizado y sobre esta colocamos una rejilla y en la cual ponemos los productos a cocinar. Los productos se deben cubrir para generar una cámara de vapor, jamás deben tomar contacto con el líquido de cocción.

MÉTODOS DE COCCIÓN MIXTA:

- **ESTOFADO**, este método consiste en sellar el producto en poca materia grasa y luego cocinar en poca cantidad de líquido utilizando aromatizantes, la cocción se realiza por la generación de vapor de este líquido y se realiza en recipientes semi-herméticos.
- **GUISADOS**, este método consiste en dar cocción a un pescado en pequeños trozos, los cuales se sellan en poca materia grasa y se cocinan en mucho líquido, ya sean fondos o salsas por el tiempo requerido para que logre su buen punto de cocción.

- **Componentes nutritivos del pescado:**

- Agua

- Calorías

- Fósforo

- Yodo

- Lípidos

- Minerales

- Hierro

- Proteínas

- Colesterol

- Calcio

- Potasio

PARTES DEL PESCADO

- **Las Agallas o Branquias:** protegidas externamente por el opérculo, constituye el organismo respiratorio adaptado al medio acuático de estos animal; su función consiste en captar el oxígeno disuelto en el agua.
- **El Esqueleto:** de los peces puede ser óseo o cartilaginoso. La mayoría de las especies que se emplean en la alimentación humana son peces óseos.
- **Las Aletas:** son los apéndices externos que caracterizan el cuerpo de los peces. Se encuentran sostenido por el esqueleto. Pueden actuar por órganos estabilizadores y son los principales órganos locomotores de los peces, constituyendo el sistema natatorio de los mismos.
- **Las escamas:** Son estructuras que cubren la piel de la mayoría de los de los peces, a modo de cubierta de protectora. Existen también peces sin escamas, cuya piel aparece revestida de mucus, como en el caso del congrio.

Los pescados se clasifican de diversas maneras:

Clasificación Según su forma:

- Redondos
- Ovalados
- Planos

Clasificación Según su hábitat:

- Agua salada
- Agua dulce

Clasificación según su contenido graso:

- Blancos o magros
- Semi grasos
- Azules o grasos

Esta clasificación dependerá de muchos factores, pudiendo incluso darse el caso que un pescado azul se convierta en blanco. Esto puede ocurrir por ejemplo, después del desove, periodo en el que la grasa es sustituida por agua. También los parámetros de contenido de grasa pueden variar, los señalados son un aproximado

- **Los blancos o magros:** Presentan un contenido graso máximo del 5%. Almacenan la grasa principalmente en el hígado, y resultan muy fáciles de digerir, en este grupo se encuentran entre otros:
 - Merluza
 - Lenguado
 - Reineta
- **Los semigrasos:** Presentan un contenido graso de 5% a 10%.
 - Congrio
 - Corvina
- **Los grasos o azules:** Son aquellos que presentan su composición un contenido en grasa superior a 10%, hay que tener en cuenta que el contenido de grasa del pescado es muy variable, va a depender de la época de captura y el momento de su ciclo biológico, pudiendo ser que un pescado azul se transforme en blanco, por ej. Después del desove. En general se trata de especies migratorias, que como realizan grandes desplazamientos, contienen una gran reserva de grasa. Algunas de ellas son:
 - Atún
 - Salmón
 - Sardina
 - Albacora
 - Jurel

ACTIVIDAD:

1. ¿Qué es un pescado?
2. Mencione las características organolépticas de los pescados.
3. ¿Cómo se clasifican los pescados?
4. ¿Qué entendemos por pescado fresco?
5. Señala las características de los pescados grasos.
6. ¿Cómo se clasifican los pescados por forma, mencione 2 ejemplos?
7. ¿Qué es un darné?