

## **CUADERNILLO PLANIFICACION** **GASTRONOMICA 3ºmedio (Mayo)**

Nombre del alumno:

Nombre de profesor: Oscar Rojas/Carlos pousa  
Oscar.rojas@colegiofernandodearagon.cl-  
carlos.pousa@colegiofernandodearagon.cl

### **OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA 4):**

Ordenar, organizar y disponer los productos intermedios, insumos, equipos y utensilios, de acuerdo con sus características organolépticas, al proceso de elaboración gastronómica y a las normativas de higiene e inocuidad.

### **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 materias primas que se utilizan en la elaboración de alimentos y su inocuidad.

## **Hortalizas de Hongos:**

Clasificaciones de Hortalizas o vegetales las consideran y otras no. Se componen por lo general de: una cabeza, un cuerpo y un pie. Las variedades más comunes que encontramos son las siguientes: Champiñón París, champiñón ostra, champiñón portobello, shitake, callampas, gargal, digüeñes, morillas, trufa entre otras.

## **FRUTAS**

El código alimentario la define como el fruto, infrutescencia, semilla o partes carnosas de órganos florales que hayan alcanzado su madurez y sean propias para el consumo humano. Existen muchos tipos y variedades incluyendo las llamadas tropicales, pudiéndolas clasificar en:

- Cítricas, caracterizadas por tener sabor ácido y dulce, estar compuesta de gajos y una cáscara que contiene un óleo aromático: naranja, pomelo, limón, lima, mandarina.

- Con hueso / carozo, fruto carnosos en cuyo centro se encuentra el hueso: durazno, damasco, ciruela, palta, lúcuma, guinda.
- Con cáscara, recubiertos por una capa vegetal dura y fibrosa: castañas, almendras, nueces, maní, piñones, avellanas.
- Con simientes, aquí encontramos tres grupos  
Simientes centrales: pera, membrillo, manzana.  
Simientes en la pulpa: granada, sandía, tuna, chirimoya.  
Simientes externos: frutilla, mora, frambuesa.
- Tropicales o exóticas: piña, dátil, mango, guayaba, maracayá, cajú.

## **Actividad nº1**

Utilizando la información de la guía anterior y esta responder este cuestionario.

- 1.- ¿Qué métodos de cocción podemos utilizar en la preparación de hortalizas, argumente su respuesta?**
- 2.- ¿Cuál es la importancia de los métodos de cocción en la preparación de las hortalizas?**
- 3.- ¿Cuál es la importancia de las hortalizas en la dieta diaria?**
- 4.- Explique la diferencia entre una hortaliza de bulbo y una hortaliza de fruta.**
- 5.- Explique las características de las legumbres.**
- 6.- ¿Cuál es la mejor técnica de cocinar vegetales verdes, argumente su respuesta?**
- 7.- ¿Cuál es la técnica de preparación de legumbres secas?**
- 8.- ¿Realice un cuadro resumen de la clasificación de las hortalizas, incluyendo aplicación culinaria?**
- 9.- ¿Cómo conservamos las hortalizas?**
- 10.- ¿Que son las frutas?**
- 11.- ¿Cómo se clasifican las frutas?**

## **ENSALADAS**

Siempre han tenido gran aceptación por sus propiedades alimenticias. Se consideran uno de los platos más versátiles de la cocina, por lo general van acompañadas de un aderezo o dressing que les proporciona frescura, color, armonía y las hace más atractivas para el comensal.

Estas están compuestas por vegetales crudos o cocidos, con o sin la adición de otros ingredientes. Las ensaladas tradicionalmente han sido consideradas como platos fríos, pero con el paso del tiempo esto ha cambiado. Ahora las podemos encontrar con distintas temperaturas y enriquecidas con un sin fin de ingredientes.

Las ensaladas tienen como fin complementar una comida y darle una mejor presentación, así como también para demostrar el talento artístico.

Su extensa variedad, sumado a la simpleza de muchas, hace difícil clasificarlas sobre todos los componentes o ingredientes que incluyen; vegetales, legumbres, pastas, arroces, productos cárneos, etc.

Es por esto, que es muy difícil clasificarlas, sin embargo, podemos ordenarlas tomando en

cuenta dos criterios; lugar que ocupan en un menú y la cantidad de ingredientes que las componen.

## **SEGÚN LA UBICACIÓN QUE TENGAN EN UN MENÚ**

- Hors d'oeuvres, estimulan el apetito, servidas en pequeñas cantidades, entremés.
- Como acompañamiento, donde se complementan con platos de carnes, pescados y otros.
- Como plato principal o fuerte, ensalada que tiene como principal ingrediente un producto rico en proteínas.
- Como postre, compuestas de frutas frescas y/o secas.

## **SEGÚN LA CANTIDAD DE INGREDIENTES**

- Ensaladas simples, son las que cuentan solo con un ingrediente.
- Ensaladas mixtas, son las que cuentan con uno o más ingredientes, pero estos no se mezclan entre sí.
- Ensaladas compuestas, cuentan con varios ingredientes, y su característica principal es que van mezclados entre sí, y generalmente adicionados de alguna salsa o dressing que

ayude a ligarlos más algún ingrediente que contenga proteínas (carne).

## **PUNTOS PARA OBTENER UNA BUENA ENSALADA**

1. Calidad de los ingredientes.
2. Presentación
3. Sencillez
4. Pulcritud
5. Contraste y armonía
6. Buena combinación de alimentos
7. Distintiva
8. Temperatura
9. Loza
10. Humedad

### **Actividad nº2**

- 1.- Defina que es una ensalada.**
- 2.- ¿Cómo se clasifican las ensaladas?**
- 3.- Mencione la diferencia entre una ensalada compuesta y mixta.**
- 4.- Señale la diferencia entre la ensalada como plato fuerte y postre.**
- 5.- Fundamente la importancia de los puntos clave para obtener una ensalada de calidad.**