



# EL GUSTO ES MÍO

Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía  
para Educación Infantil (PANGEI)



# TÉCNICAS PARA COCINAR

# HAY QUE SABER

Este material está dirigido al docente y le servirá de ayuda para enfocar el tema de la unidad.

## Conservación de alimentos

Una vez comprados los alimentos y antes de saborearlos en el plato casi siempre es necesario prepararlos o conservarlos.

Conservar los alimentos es lograr mantenerlos durante algún tiempo en condiciones que nos permitan consumirlos en cualquier momento sin que causen daño a nuestra salud y mantengan su calidad, sus nutrientes y sus propiedades organolépticas (sabor, olor, color y textura).

La principal causa por la que se estropean los alimentos es por el ataque de diferentes "bichitos" (microorganismos u organismos de tamaño microscópico) como son las bacterias, las levaduras y los mohos. Para evitar la alteración de los alimentos, se pueden conservar por distintos procesos o técnicas:

- **Frío:** refrigeración en nevera ( $0-5^{\circ}\text{C}$ ) y congelación en congelador ( $-18^{\circ}\text{C}$ ).

Alimentos frescos como las carnes, pescados, verduras, lácteos, huevos, etcétera se deben conservar en frío.

- **Escabeche:** para carnes de caza o de pesca del río. Consiste en introducir el alimento en un preparado cocinado a base de vinagre, aceite, sal y especias.

- **Salazón:** consiste en la penetración de sal dentro de alimento, como en el bacalao o el jamón serrano.

- **Deshidratación:** se elimina el agua del alimento, como en el caso de algunas frutas (albaricoques, higos, pasas, etc.).



## Procesado de alimentos. Técnicas culinarias

Algunas técnicas culinarias o de cocinado que permiten hacer más apetecibles los alimentos son:

- **Fritura:** se calienta el aceite hasta que hierva y se introduce en él un alimento. La fritura en baño de aceite bien realizada es típica de la Dieta Mediterránea. Por ejemplo, el pescado frito, las patatas fritas, los churros y porras, etc.



- **Salteado:** cocinar con un poco de aceite caliente (preferiblemente oliva) el alimento principal junto a otros ingredientes a fuego vivo para que se doren rápidamente. Por ejemplo, ternera salteada con verduras.

- **Gratinado:** combinar alimentos crudos o cocinados (generalmente hortalizas o pastas) con un líquido como nata, leche, salsa besamel o salsa de tomate, en una fuente plana que se hornea hasta que el plato está hecho. Se suele espolvorear con queso o pan rallado para que en la superficie se forme una capa crujiente sabrosa.

- **Plancha:** cocinar el alimento directamente sobre una plancha o placa de metal que va directamente sobre el fuego. Esta técnica no requiere incorporar apenas grasa o aceite. Por ejemplo, se utiliza para cocinar carnes, pescados o verduras.

- **Asado:** se transfiere calor (más o menos intenso) a un alimento que se ha metido en un horno o asador. Por ejemplo, piezas tiernas de carne y aves (pollo asado).



- **Cocción al vapor:** se calienta agua hasta que hierva, después se pone el alimento sobre el recipiente (no dentro del agua) y se cuece con el vapor que desprende el agua. Por ejemplo, pescados, mariscos y hortalizas.

- **Microondas:** calienta el alimento mediante un campo electromagnético que, por rozamiento entre las moléculas, produce calor. Por ejemplo, patatas al microondas.

Lo mejor para una buena alimentación es la variedad, por ello se debe utilizar el mayor número de alimentos y cocinarlos con diferentes técnicas culinarias, predominando las que incorporan menos cantidad de grasa al alimento.

## ¿Cómo pueden ser los escolares buenos manipuladores de alimentos?

Para ser buenos manipuladores de alimentos basta con seguir unas sencillas normas de higiene y conservación y tener un poco de cuidado para evitar que se contaminen y puedan producir enfermedades al consumirlos. También con ello se evita el desperdicio de alimentos al impedir su deterioro con el tiempo.

Algunos consejos son:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de tocar alimentos, comer, utilizar el servicio o tocar animales.
- No probar la comida con las manos, utilizar siempre cubiertos.
- No toser ni estornudar sobre los alimentos, ni tocarse la nariz.
- Ayudar en casa a guardar los alimentos que no se han comido en un recipiente limpio, distinto a donde se cocinaron o sirvieron y también diferente para cada tipo de alimento (carnes, pescados, legumbres...).

