

MODULO 3.- SERVICIO DE RESTAURACIÓN

MF1044_2: Restauración en alojamientos ubicados en entornos rurales y/o naturales (120 h). (Del certificado de profesionalidad HOT326_2 Alojamiento Rural)



Módulo 3.-

Servicio de Restauración

ÍNDICE

- 3.1.- Manipulador de alimentos
- 3.2.- Vocabulario de cocina
- 3.3.- Maquinaria y utensilios de cocina
- 3.4.- Carnes, pescados, frutas, verduras, mariscos, legumbres, pastas, aves, hierbas y especias
- 3.5.- Técnicas de cocinado y conservación
- 3.6.- El menú y la carta
- 3.7.- Alimentación y nutrición



En esta unidad aprenderás

a **conocer los alimentos**

y a **cocinarlos adecuadamente**

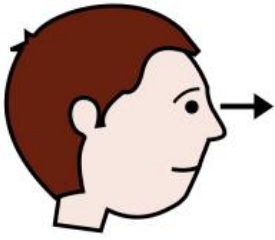


Nos informamos

Algunas de las reglas básicas de manipulación
Y transformación de alimentos son;

- La materia prima que utilicemos siempre estará en perfectas condiciones higiénico- sanitarias. No utilizaremos nada que pueda estar contaminado o en mal estado. Tampoco lo que haya estado en contacto con lo contaminado aunque no parezca estar malo.
- En los establecimientos hoteleros las comidas se prepararán lo más cerca posible a su consumo. Durante su preparación se extraerá de los lugares de almacenaje cuando haga falta y no se cogerá más de lo que se necesite en cada momento.
- Cuando se descongelen los alimentos, se hará dentro de las cámaras y, si es posible, tapados mientras se cocinan. Los alimentos congelados, en particular aves y pescados, serán descongelados completamente antes de proceder a su preparación.

- No se mezclarán los cuchillos ni nada que utilicemos en la manipulación de alimentos crudos con lo que utilicemos para materias primas ya cocinadas. Nunca debe cortarse sobre la misma tabla carne cruda y carne cocida.
- Si es necesario probar el alimento mientras se está cocinando, lo que usemos para probar (cuchara, tenedor, etc.), no debe volver a usarse para tocar la comida que se está cocinando. Se tendrán 2 cucharas diferentes. Tampoco podemos tocar la comida de un plato que ya esté preparado y listo para servir.
- Siempre se deben tener guantes en las manos y cambiarlos cuando cambie de lugar de trabajo o se toquen otros alimentos.
- La preparación de mahonesas, salsas elaboradas con derivados de huevo tratado y cremas y natas, se realizarán con la mínima antelación y se consumirán antes de 24 horas, estando siempre refrigeradas.
- Las ensaladas elaboradas con vegetales crudos se sumergirán durante cinco minutos en una solución de hipoclorito sódico 70 mg./l. (70 ppm.) en agua potable y después se lavarán con agua potable corriente.



Observa.

Cuando tú vas a comer a un restaurante....

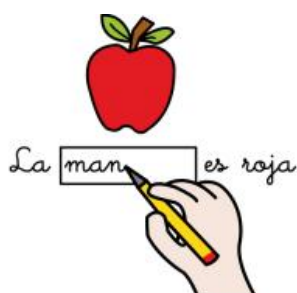
¿SABES DE QUÉ
FORMA ESTÁ
PREPARADOS LOS
ALIMENTOS?

¿RECONOCES SI
LOS PRODUCTOS
SON FRESCOS?

¿TE GUSTA PROBAR
COMIDAS
DIFERENTES?

¿TE FIJAS EN LA
DECORACIÓN DE
LOS PLATOS?

3.1- MANIPULADOR DE ALIMENTOS



Completa

Como sabes hay elementos muy importantes que tienes que cuidar cuando manipulas alimentos para que no se produzca una.....

Las manos se deben lavar:

- Al de la jornada
- de ir al servicio
- Cuando toquemos objetos como.....
- Después de tocarse



¿Cómo hay que lavarse las manos?

Con agua..... y jabón....., durante 2 minutos. Después utilizar un..... y..... con abundante agua para eliminar restos de jabón. Para acabar,..... con papel de un solo uso.



¿Sabes cuáles son las obligaciones de un manipulador de alimentos?

Las siguientes preguntas te van a ayudar a conocer lo que un manipulador de alimentos debe cumplir. Contesta cada pregunta marcando una sola casilla: NUNCA, ALGUNAS VECES o SIEMPRE

PREGUNTAS	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
1. Estar perfectamente afeitado			
2. Usar lociones o colonias de olor muy fuerte			
3. El maquillaje será muy visible			
4. El pelo se llevará recogido			
5. Sólo se usarán cremas suavizantes a base de glicerina			
6. Las uñas podrán estar largas y pintadas			
7. Se pueden llevar colgantes, anillos y pulseras grandes			
8. Se cuidará la salud dental y evitará la halitosis			
9. Se podrá toser sobre los alimentos			
10. Se puede comer chicle			
11. Se ducharán diariamente			
12. No lamerse los dedos para abrir bolsas o separar hojas			
13. Introducir animales domésticos o personas no autorizadas			
14. Tirar al suelo los residuos			
15. Limpiarse las heridas, desinfectarlas y cubrirlas con vendajes impermeables			

3.2- VOCABULARIO DE COCINA

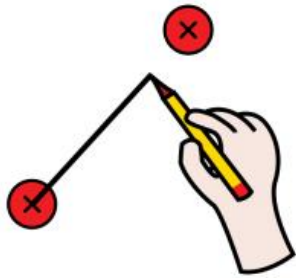
Como has aprendido, hay mucho vocabulario que hay que conocer para saber cómo cocinar, hacer cortes, etc...

Pero tú ¿cuáles conoces y para qué sirven?



**Escribe algunos de los que
conozcas**

3.3- UTENSILIOS DE COCINA

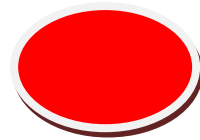


Relaciona los colores de las tablas de cocina con los alimentos que se cortan en ellas

Pescados



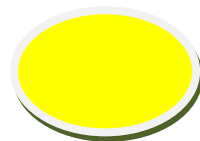
Vegetales



Carne



Aves



Cocinados



3.4- CARNES, PESCADOS, FRUTAS, VERDURAS, MARISCOS, LEGUMBRES, PASTAS, AVES, HIERBAS Y ESPECIAS



Nos informamos

Vamos a aprender los grupos de alimentos que más se utilizan para cocinar.

FRUTAS: en su mayoría se deterioran con bastante facilidad, por lo que es recomendable comprar solamente la cantidad justa para el consumo de unos pocos días. Es uno de los alimentos más importantes porque proporcionan muchas vitaminas y minerales. Las frutas son más jugosas, gustosas, sanas y nutritivas cuando se consumen en su temporada.

VERDURAS: Los vegetales y hortalizas nos brindan una comida de baja densidad calórica, pero rica en vitaminas y minerales. Cuando se consumen frescas, es conveniente ajustar su consumo a su temporada, para aprovechar todos sus micronutrientes. Con ellas se pueden componer platos de lo más variado. Cuando se preparan en ensalada y se incluyen alimentos de otros grupos, -como carnes, pescados, quesos, pastas, arroz o legumbres -, se consigue un plato equilibrado y sin carencias nutricionales.

CARNES: Desde el punto de vista de la cocina, las carnes más utilizadas son el cerdo, el vacuno y el ovino. El Cerdo es muy importante porque se aprovecha todo de él en fresco, o en forma de jamón, chorizo, morcilla, tocino, paté, etc. Hay que distinguir el blanco del ibérico. El Vacuno son los animales más grandes. La más apreciada es la ternera. El Ovino es cada vez más apreciado, sobre todo el cordero.

PESCADOS: Podemos distinguir entre Pescados azules y Pescados Blancos. Los Pescados Azules tienen carnes más amarronadas y menos gelatinosas. Los especialistas recomiendan su consumo dos o tres veces a la semana, por los beneficios que tiene para evitar la hipertensión, el riesgo de infarto, la muerte súbita y hasta la arritmia cardíaca. Son pescados azules las anguilas, sardinas, anchoas, bonito, verdel, salmón, jurel, caballa, chicharro, bonito del norte y atún.

Los Pescados Blancos tienen la carne de color blanco, fácil de digerir. Los beneficios para la salud son muchos, y las características de este tipo de pescado es, principalmente su bajo índice de grasas y, por lo tanto, de calorías. Además, son una fuente importantísima de proteínas y es un pescado muy recomendado para los bebés y los niños, porque es una carne magra, suave y que se digiere con mucha facilidad. Son pescados blancos el gallo, rape, faneca, merluza, lenguado, bacalao, cabracho, congrio, lubina o rodaballo.

MARISCOS: Es un animal marino invertebrado comestible. En esta definición se incluyen los crustáceos (camarones, langostinos, cangrejos, percebes, etc.), moluscos (mejillones, almejas, berberechos, chipirones), y otros como el erizo de mar.

LEGUMBRES: Los guisos, antaño tan populares, de lentejas, garbanzos, judías, guisantes, habas... se reivindican hoy, y muy merecidamente, como saludables y nutritivos. La inclusión tres o cuatro veces por semana de un plato elaborado con legumbres en nuestra dieta la hace más saludable y equilibrada.

ARROZ: Se puede decir que es el cereal más importante en la alimentación humana y que contribuye de forma muy efectiva al aporte calórico de la dieta humana actual. Desde 2008, se ha realizado un racionamiento en algunos países debido a la carestía de arroz.

PASTAS: Se clasifican en Pastas frescas, que se elaboran en la cocina y en su composición se utiliza harina, huevos y sal, y en Pastas secas, que se elaboran en grandes industrias, desecadas y empaquetadas, que reciben diferentes nombres según forma y tamaño (macarrones, espaguetis, tallarines, raviolis)

AVES: Los dos tipos de carnes de aves más utilizadas en nuestra región son la carne de pollo y la carne de pavo.

HIERBAS Y ESPECIAS: Potencian, mejoran o modifican el sabor de las comidas. También ayudan a conservar algunos alimentos

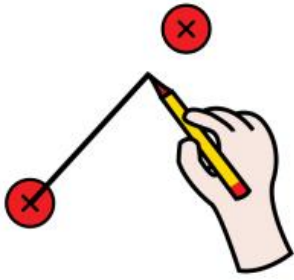


Completa:

Un cordero es lechal cuando _____

Un añojo es _____

Un cordero es lechal cuando _____



**Une las frutas y verduras
con la temporada en la que
mejor se encuentran:**

Cereza

PRIMAVERA

Fresón

Tomate

VERANO

Granada

Guisante

OTOÑO

Limón

Naranja

INVIERNO

Zanahoria

3.5-TÉCNICAS DE COCINADO Y CONSERVACIÓN



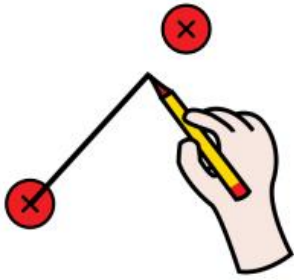
Nos informamos

Las formas que tenemos de cocinar y conservar los alimentos son muy importantes.

Habitualmente para cocinar utilizamos el calor y para conservar el frío.

A través de estas técnicas, aseguramos que los alimentos se encuentren en buen estado y puedan ser consumidos por los clientes en el momento de ser cocinados y después de un tiempo.

Este tiempo depende de la forma en que se conserven.



Señala qué técnicas son de cocinado y qué técnicas son de conservación:

Asar

Congelar

Marinar

Gratinar

Estofar

Ahumar

Cocinar

Conservar

3.6- EL MENÚ Y LA CARTA



Nos informamos

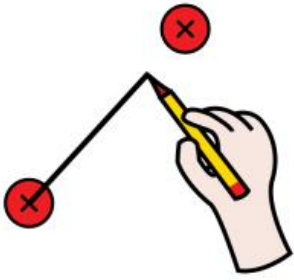
EL MENÚ Y LA CARTA

Menú: Platos que un restaurante oferta a un precio fijo. Incluye pan, vino, postre, servicios y tasas. Si el I.V.A va a parte, deberá indicarse.

Carta: La carta da al cliente una imagen de lo que es el establecimiento. Por eso, hay que cuidar mucho su presentación.

El papel utilizado para la carta debe ser manejable, de calidad, con diferentes texturas, de gran resistencia y fácil de reponer.

Cómo coloquemos los platos en la carta también es importante para que el cliente elija.



Relaciona

Une con flechas los Grupos de Platos con los alimentos que deben incluirse en cada grupo.

Alimentos fuertes: carnes, caza, guisos de carne...

4º GRUPO

Alimentos ligeros: huevos, arroces, pastas, pescados, verduras...

1º GRUPO

Postres como frutas, helados, quesos tartas...

2º GRUPO

Alimentos que estimulan el apetito: entremeses, sopas, cremas, consomés, ensaladas

3º GRUPO

3.7- ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



Nos informamos.

¿Qué significa alimentarse?:

Alimentarse es: proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita.

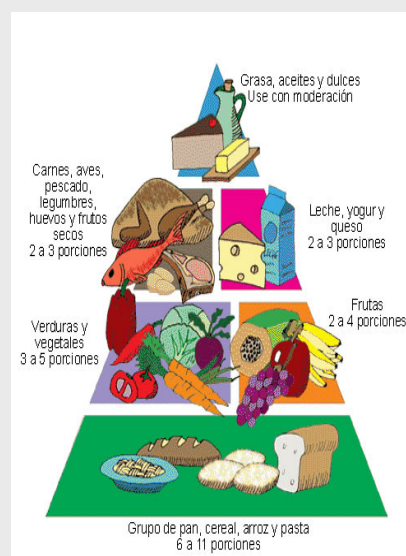
Nutrición es: lo que el organismo realiza para transformar las sustancias nutritivas que hay en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación.

Podemos influir en la nutrición a través de la alimentación, por eso es importante aprender a alimentarnos correctamente.

Lo que nos alimenta son **LOS VALORES NUTRITIVOS** que hay en los alimentos, y se componen de:

PROTEINAS HIDRATOS VITAMINAS
MINERALES GRASAS AGUA

A continuación se muestra una tabla con las raciones diarias que tenemos que comer de cada tipo de alimento:

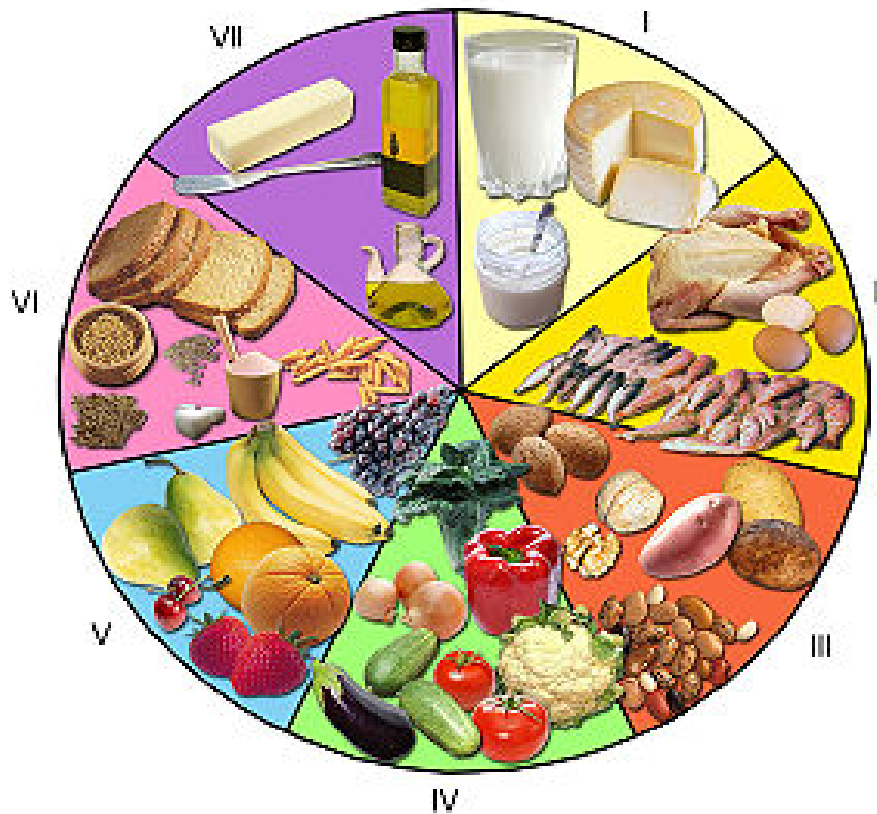




Marca las verdaderas

GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
<p>Grupo 1: Leche y derivados. Son alimentos regularizadores.</p>		
<p>Grupo 2: Carnes, pescados y huevos. Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.</p>		
<p>Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos. Función energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono.</p>		
<p>Grupo 4: Verduras y Hortalizas. Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y fibra, además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas</p>		
<p>Grupo 5: Frutas. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas son azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa pero con un aporte calórico bajo.</p>		

<p>Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos.</p>		
<p>Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla. El aporte calórico de este grupo es necesario pero no se debe sobrepasar su abuso.</p>		





Este manual ha sido elaborado por Asprodes Feaps Salamanca.

Los símbolos pictográficos utilizados pertenecen al Banco de Imágenes de ARASAAC (Portal Aragonés de Comunicación Aumentativa y Alternativa). Son obra de Sergio Palao para CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>) que los publica bajo licencia Creative Common.