

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMIA

**“ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS
CULINARIOS PRE PROFESIONALES BASADOS EN
EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS.”**

**Monografía previa a la obtención del título de “Licenciado en
Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas”**

DIRECTORA:

Licenciada Marlene Jaramillo Granda

AUTORES:

María Estefanía Ledesma Chuchuca

Enzo Francisco Ramón Alvear

CUENCA, DICIEMBRE DEL 2014



RESUMEN

Existe una gran variedad de competencias de cocina organizadas por Instituciones Educativas y organizaciones de servicios gastronómicos. Estas competencias están diseñadas para estimular la creatividad y los conocimientos del estudiante.

Se exponen generalmente ante un grupo de profesionales expertos en el área que actúan como jueces, califican las preparaciones en base a un reglamento establecido, cuyos parámetros son: sabor, textura, técnica, estética, etc.

Pero hay mucho más dentro de las competencias culinarias, en donde cada competidor tendrá la oportunidad de demostrar la calidad, equilibrio e innovación al presentar cada uno de sus platos y la diversidad de las técnicas culinarias. Si bien hay ciertas reglas que son específicas de cada competencia, hay una gran lista de pasos sistematizados que son comunes para las mismas. Como en cualquier concurso, no cumplir con las reglas puede ser causa inmediata de descalificación.

Palabras Claves:

Técnicas, competencia culinaria, reglas.



ABSTRACT

There is a variety of cooking contests organized by Educational Institutions and foodservice organizations. These competitions are designed to stimulate creativity and knowledge of the student.

They are generally exposed to a group of experts in the area who act as judges qualify preparations based on a standing order, whose parameters are: taste, texture, art, aesthetics, etc.

But there is much more within the culinary competitions, where each competitor will have the opportunity to demonstrate the quality, balanced innovation by presenting each of its food and the variety of cooking techniques. Although there are certain rules that are specific to each competition, there is a systematic list of steps that are common to them. As in any competition, not follow the rules can be immediate cause for disqualification.

Keywords:

Techniques, culinary competitions, rules.



ÍNDICE

| | |
|----------------------|---|
| Resumen..... | 2 |
| Abstract..... | 3 |
| Índice..... | 4 |
| Agradecimientos..... | 6 |
| Dedicatoria..... | 7 |
| Introducción..... | 9 |

CAPITULO 1

| | |
|--|-----------|
| BREVE HISTORIA DE LAS COMPETENCIAS CULINARIAS..... | 10 |
| 1.1. Origen de las competencias culinarias..... | 20 |
| 1.2. ¿Quiénes pueden participar en una competencia culinaria?..... | 24 |

CAPITULO 2

| | |
|--|-----------|
| Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)..... | 26 |
| 2.1. ¿Qué son las BPM?..... | 28 |
| 2.2. Lineamientos básicos para el cumplimiento de las BPM..... | 35 |
| 2.3 Tipos de riesgos al no cumplir con las BPM..... | 46 |
| 2.4 Aplicación de las BPM dentro de una competencia..... | 51 |



CAPITULO 3

Técnicas básicas aplicadas en las competencias culinarias.....55

3.1. Técnicas Básicas de cortes: mirepoix, bruonoise, torneados, macedonia, bastón, parmentier, emincé, noisette, juliana.....58

3.2 Procesamientos de carnes, aves y pescados: fileteado, deshuesado, despresado, triturado.63

3.3 Tiempos de cocción y Temperaturas.....81

CAPITULO 4

Experiencias de especialistas y sus propuestas para montaje de platos.....86

4.1 Chef. Marlene Jaramillo: Experiencia como Couch para Competencias Culinarias.....96

4.2 Chef Diego Silva Lenmann: Percepción sobre las Competencias Culinarias.....100

4.3 Chef. Santiago Granda: Organizador de Competencias Culinarias Nacionales, Director de la Escuela de los Chefs e Instituto de Arte Culinario.....104

4.4 Chef. Poyan Danesh: Experto en competencias culinarias.....109

4.5 Chef. Ivanir Nicchetti de Campos.....113

CONCLUSIONES.....115

RECOMEDACIONES.....117

BIBLIOGRAFIA.....119

ANEXOS.....122

Anexo. 1 Reseña Fotografía.....123

Anexo. 2 Modelo de entrevista realizada a Expertos Gastronómicos..... 128

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

María Estefanía Ledesma Chuchuca, autora de la monografía "MANUAL PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 13 de Enero de 2015

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir "María Estefanía Ledesma Chuchuca".

María Estefanía Ledesma Chuchuca

C.I: 070624334-2

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Enzo Francisco Ramón Alvear, autor de la monografía "MANUAL PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 13 de Enero de 2015

Una firma manuscrita en azul que parece decir "Enzo Alvear", escrita sobre una línea horizontal.

Enzo Francisco Ramón Alvear

C.I: 010496059-6

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

María Estefanía Ledesma Chuchuca autora de la monografía "MANUAL PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 13 de Enero de 2015

María Estefanía Ledesma Chuchuca

C.I: 070624334-2

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Enzo Francisco Ramón Alvear autor de la monografía "MANUAL PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 13 de Enero de 2015

Enzo Francisco Ramón Alvear

C.I: 010496059-6



AGRADECIMIENTOS

Ante todo nuestros más sinceros agradecimientos a Dios por brindarnos la oportunidad de vivir cada día, por permitir que se hagan realidad nuestros sueños.

A la Universidad de Cuenca, en especial a la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad por abrirnos sus puertas y llenarnos de anécdotas cada día, a todo el personal que integran el equipo de la carrera de gastronomía por tratar con esmero que cada día tengamos unas aulas limpias, organizadas.

A nuestros queridos profesores que durante todos los años de carrera nos han brindado los conocimientos y han ido formándonos, no solo como estudiantes sino también como personas de bien y sobre todo por llenarnos de orgullo al permitirnos representar a nuestra Facultad que es sinónimo de cordialidad y buen servicio.

Un agradecimiento especial a la Licenciada Marlene Jaramillo Granda, nuestra querida Marlenita, no solo por su apoyo en la dirección de la monografía sino también por su colaboración en cada uno de los años como Directora de carrera que ha trabajado junto a nosotros como estudiantes, y amigos, por brindarnos su confianza, apoyo y cariño.

A los Chefs Ivanir Nicchetta, Santiago Granda, Poyan Danesh por su amabilidad y cortesía al momento de brindarnos su valioso tiempo para poder realizar cada una de las entrevistas, por permitirnos sentir la pasión que sienten por la profesión y darnos ese plus de energía para culminar nuestro trabajo investigativo.

Estefanía Ledesma y Enzo Ramón



DEDICATORIA

Le agradezco a Dios, la Virgen de los Remedios y Guadalupe por haberme permitido conseguir mis metas, brindarme la sabiduría necesaria para realizarlas y escuchar mis plegarias.

A mis padres Lauro Zari y María Chuchuca por haber estado presente en los buenos y malos momentos de mi vida, por llenarme de buenas enseñanzas y consejos, especialmente a mi padrastro Lauro Zari que a pesar de no ser su hija me ha tratado siempre como una, inculcándome la responsabilidad, humildad y el sacrificio que significa luchar por las metas que deseamos lograr, por ser el mejor ejemplo que tengo y un doble agradecimiento a mi madre quien me dio la vida, y ha sido un pilar fundamental durante todo el transcurso de mis estudios y que gracias a su esfuerzo y sacrificio he llegado a ser lo que soy.

A mis hermanos Lauro Zari y Juan Zari quienes son personas importantes en mi vida, por estar siempre pendientes de mí, acompañándome y apoyándome.

Le dedico este logro con todo mi amor a una persona muy especial e importante en mi vida, mi compañero de todos los días, mi esposo Álvaro Carangui quien supo brindarme su apoyo incondicional y amor durante este arduo camino y compartir conmigo alegrías y tristezas. Gracias por estar conmigo y recuerda que eres muy importante para mí.

María Estefanía L. Chuchuca



DEDICATORIA

A pesar de que te fuiste muy temprano de mi vida, quiero agradecerte por tu infinita compañía, porque sé que cuando me he caído has estado tu para levantarme, por llenarme de amor los primeros diez años de mi vida, el mismo amor que no ha cambiado durante todo este transcurso, gracias mami Flor.

Mis más sinceros agradecimientos al Sr. Juan Ramón por su tolerancia y por saber llevar con fé y con fuerza el peso de criar a sus hijos solo, por todo lo que me has enseñado, por el respeto que me has inculcado hacia los demás, por enseñarme lo que es la caridad y por no dejarnos solos a pesar de las adversidades que hemos vivido.

A los dos ángeles que están a mi lado siempre, mi ñaña Dianita y Joha que más que hermanas son mis amigas, por depositar en mí su confianza y creer en mí aunque muchos no lo hayan hecho, por estar presente en cada etapa vivida, por ser mi ejemplo a seguir, por enseñarme a trabajar duro por lo que quiero, por darme cada mañana el ejemplo de lo que es ser un hombre de bien y trabajador.

Agradezco a cada integrante de mi familia, por cada uno de sus consejos, en especial a mis madres postizas, la Sra. Raquel Alvear y Sonia Alvear por criarnos como sus hijos y llenarnos de amor con cada palabra que sale de su boca, por sus oraciones y lo más importante por ser la familia que todos desean tener.

A mis amigos y amigas por hacer que cada año lectivo haya tenido un toque especial, a pesar de nuestras diferencias les agradezco por llegar a mi vida y enseñarme lo valioso que es cuidar una amistad. A mí querida compañera de tesis Estefanía Ledesma, mis mejores amigas Jessica Mejía, Nataly Jaramillo, gracias

.A mi Señor Dios, por regalarme todo lo antes mencionado, ya que sin su voluntad nada de esto sería posible, por escuchar cada una de mis oraciones y suplicas, Amén.

Enzo Francisco Ramón Alvear



INTRODUCCIÓN

Esta monografía consiste en el análisis de las entrevistas a expertos culinarios y elaboración de un manual dirigido a estudiantes que deseen participar en competencias culinarias, y servirá de apoyo ya que contiene los puntos principales a tomarse en cuenta antes de ingresar a una competencia.

Para esto se ha realizado previamente entrevistas a expertos en el tema de competencias, coaches y organizadores y en base a las mismas se ha procedido a realizar el manual, el cual describe las principales técnicas, buenas prácticas de manufactura, estado anímico y parámetros que se seguirán a lo largo de una competencia de culinaria.

En resumen esta monografía, brida los principales pasos a seguir dentro de un módulo de competencia, el desempeño de un alumno y las normas a seguir en cuanto al tratamiento de los alimentos y las áreas que lo rodean.

El primer capítulo se centra en una redacción de la breve reseña histórica de las competencias en el exterior y en Ecuador.

En el segundo y tercer capítulo se capacitará al competidor en cuanto a las principales técnicas que serán tomadas en cuenta por el jurado, cortes, términos de cocción, BPM, higiene, tiempo y desenvolvimiento a lo largo de la competencia.

Señala también el aspecto organizacional dentro del cubículo, estado emocional, manejo de equipos de cocina, destrezas, habilidades y conocimientos que debe poseer el alumno o el equipo de competencia, el trabajo y los entrenamientos bajo presión están señalados como un tema que denota mucha importancia, la capacidad que debe tener el alumno para demostrar seguridad, precisión, humildad y al mismo tiempo compañerismo, resaltan en este trabajo.

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



En el ultimo capitulo se detalla las entrevistas que fueron realizadas a expertos en diferentes áreas como son coachs, competidores con experiencia, organizadores y chefs con alto rango de preparación brindaron la información necesaria para poder transmitir a través de la presente monografía las falencias en las que un concursante debe trabajar con mayor énfasis para así omitir errores durante el trayecto de competencia, de igual manera aportan con la información clave para llevar a cabo un buen proceso al momento de competir.



CAPITULO 1- Breve historia de las competencias culinarias.

Durante la historia de la cocina, la evolución culinaria ha sido evidente, gracias a la cocina se puede decir que aparecen los modales dentro de la mesa y los utensilios que hoy en día se emplean para la preparación de alimentos. Hoy en día la cocina es una constante evolución; cada vez nos sorprende con nuevas preparaciones y técnicas. La primera escuela de cocina fue fundada a finales de 1800. No fue sino hasta la década de 1940 en la que nació un concepto de educación culinaria hacia las audiencias masivas. Desde 1967 en que la cocina francesa se hizo famosa hasta el día de hoy, casi 5 décadas de arte culinario, que luego han ido creciendo con un sinnúmero de estilos de cocina, cocineros estrella y creaciones culinarias que inspiran a ser mejores cada día a las nuevas generaciones de distintos países.

Las competencias culinarias se cree que inician en 1987 con el Bocuse d'Or. Estas competencias están diseñadas para estimular la creatividad mientras se prepara los mismos u otros alimentos aplicando diferentes técnicas en cada plato; preparado en frente de una audiencia y jurado. Los platillos preparados son juzgados por: su sabor, presentación y técnicas aplicadas dentro de cada preparación.

En el continente Americano podemos hablar de la historia de los chef estadounidenses, si bien muchos países tienen un enfoque más estático para el desarrollo del menú, chefs estadounidenses han proporcionado durante mucho tiempo la creatividad hacia la comida. Cuando los estadounidenses comenzaron a competir como un equipo oficial fue en 1956.

(Fuente:www.acfchefs.org/ACF/Partnerships/Team_USA/Team_Competitions/History1/Timeline1/ACF/Partnerships/Team/Competitions/History/Timeline/)



Sin embargo, la cocina americana pronto se estableció como cocina de clase mundial, y los chefs estadounidenses se distinguieron en la Exposición Internacional de Arte Culinario/ Olimpiadas Mundiales de Cocina (IKA). En 1960 se obtuvo el primer título de campeonato mundial en la Exposición Internacional de Arte Culinario/ Olimpiadas Mundiales de Cocina (IKA) y se repitió la distinción en 1980, 1984 y 1988 mediante la adopción de la prestigiosa competición en cocina caliente y establecer un nuevo récord mundial.

En 2004, la Federación Culinaria Americana (ACF) equipo de EE.UU. ganó el campeonato en cocina caliente con una de las cuatro medallas de oro dadas y terminó tercero en la general. En 2008, el equipo nacional volvió a ganar el oro en la cocina caliente en 1980. La Federación Culinaria Americana (ACF) equipo regional ganó el título general del campeonato del mundo en la categoría regional. En el 2012 Exposición Internacional de Arte Culinario/ Olimpiadas Mundiales de Cocina (IKA), la selección nacional de EE.UU. ganó una medalla de oro en cocina fría y una medalla de plata en la cocina caliente, colocándose en sexto lugar en general. Además, en 2005, Federación Culinaria Americana (ACF) se llevó a casa dos medallas de oro en el Salón Culinario Mundial, que se celebra cada seis años en Basilea, Suiza. Durante el IKA el equipo se centró en el perfeccionamiento de los alimentos, técnicas americanas y, que cuenta con ingredientes autóctonos, como el salmón, langosta, trucha y cochinillo. Llevando a casa el más alto número de medallas entre las 30 naciones participantes.

(Fuente:www.acfchefs.org/ACF/Partnerships/Team_USA/Team_Competitions/History1/Timeline1/ACF/Partnerships/Team/Competitions/History/Timeline/)

A continuación se presenta un cuadro en el cual se encuentra un resumen de las competencias.



COMPETENCIAS CULINARIAS DE LA FEDERACIÓN CULINARIA AMERICANA (ACF)

| | |
|------|--|
| 1956 | Chefs americanos compitieron primero en el escenario culinario mundial en el IKA en Frankfurt, Alemania. |
| 1960 | El Equipo Culinario capturo su primer título mundial en la IKA en Frankfurt. |
| 1964 | Equipo Culinario EE.UU. gano 8 medallas de oro. Miembros de ACF y chefs viajaron por primera vez como grupo a Frankfurt para apoyar al equipo y han viajando a Alemania desde entonces. |
| 1968 | El Equipo Culinario de EE.UU. llevo el nombre del ganador en IKA, ganando el Gran Premio de Oro, símbolo de la supremacía mundial en la cocina y las habilidades culinarias. |
| 1972 | Conocido como "Equipo Culinario Olímpico de Estados Unidos", gano el Gran Premio en la IKA en Frankfurt. A su regreso a Estados Unidos el equipo apareció en el programa "Today". |
| 1976 | Más de 90.000 espectadores asistieron a la competencia. El Equipo Olímpico Culinario gano en Francia el tercer lugar general en la competencia en la cocina caliente de la IKA en Frankfurt. |
| 1980 | Lyde Buchtenkirch se convirtió en la primera mujer en competir en el equipo Olímpico Culinario de Estados Unidos. El equipo se denomino campeón del mundo en cocina caliente por su Cordero Wyoming en IKA en Frankfurt. |

(Fuente:www.acfchefs.org/ACF/Partnerships/Team_USA/Team_Competitions/History1/Timeline1/ACF/Partnerships/Team/Competitions/History/Timeline/)

| | |
|------|--|
| 1982 | Equipo olímpico Culinario participo por primera vez en la Copa Mundial de la Gastronomía, celebrado durante Expogast, un evento internacional de gastronomía, en Luxemburgo. |
|------|--|



| | |
|-----------|---|
| 1983 | Cinco de los doce chefs del Equipo Olímpico Culinario compiten en el debut Feinschmecker; desfile Internacional en Klagenfurt, Austria. El equipo gano una gran cantidad de premios y medallas, entre ellos el Gran Premio de la Competencia de Austria. |
| 1984 | En la IKA en Frankfurt, el 1984 Equipo olímpico Culinario de EE.UU. gano el primer lugar en dos de las tres categorías, pero en una decisión sin precedentes, los jueces dieron el título de Campeón del Mundo de Canadá. |
| 1986 | Equipo Culinario se denomina " Culinary World Cup Champions "en Expogast en Luxemburgo. Las tendencias gastronómicas la sensibilidad, como los aderezos que no son sólo decorativos, así como porciones más pequeñas y delgadas rebanadas de carne. |
| 1988 | En Frankfurt, el Equipo Culinario gano el título del Campeonato Mundial en la cocina caliente, estableciendo un nuevo récord mundial para la mayoría consecutiva; la medalla de oro y gano el primer lugar. Esto marco el primer año para la categoría de pastelería en IKA. |
| 1990-1992 | Equipo Culinario de EE.UU. gano cuatro de las cinco competiciones internacionales en las que participo antes de la IKA. En 1992 el Equipo Culinario EE.UU. preparo alimentos americanos utilizando técnicas americanas, ingredientes y estilo. Lo llaman "eco-cocina" y esto señalo la primera ruptura de las tradiciones europeas. |

(Fuente:www.acfchefs.org/ACF/Partnerships/Team_USA/Team_Competitions/History1/Timeline1/ACF/Partnerships/Team/Competitions/History/Timeline/)

| | |
|------|--|
| 1994 | El equipo presento comida que es preparada regularmente en los restaurantes en los Estados Unidos y gano el título de la Copa Mundial. Los Estados Unidos también se convirtió en el primer país |
|------|--|

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
 PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



| | |
|------|--|
| | en ganar la Copa del Mundo tres veces consecutivas. |
| 1996 | Equipo Culinario de EE.UU. ha recibido una medalla de oro en la competencia de cocina caliente, medalla de oro en la competencia de cocina fría, y recibió el Trofeo del Presidente en el Salón Culinaire Internationale en Londres en Hotelympia. |
| 2000 | Con sólo 19 meses para prepararse para el IKA, la selección nacional ocupó el sexto lugar, mientras que el equipo juvenil ganó el segundo lugar en todas las habilidades. El equipo regional ocupó el tercer lugar en la categoría de alimentos fríos y el equipo militar ganó el primer lugar en su división. |
| 2002 | En la Copa Mundial de la Culinaria, celebrada en Expogast en Luxemburgo, el Equipo Culinario EE.UU. recibió una medalla de oro por su presentación de la comida fría y una medalla de plata por su menú de tres platos calientes. |
| 2003 | En enero ACF Equipo Culinario Juvenil de EE.UU. se colocó en segundo lugar general en el Grand Prix Mundial Junior Culinary en SCOTHOT 2003 en Glasgow, Escocia. |

(Fuente: www.acfchefs.org/ACF/Partnerships/Team_USA/Team_Compétitions/History1/Timeline1/ACF/Partnerships/Team/Competitions/History/Timeline/)

| | |
|------|--|
| 2004 | La Selección Culinaria Nacional de EE.UU. el equipo se centró en, cocina americana contemporánea regional. En mayo fue nombrado ganador de la medalla de oro en el Culinary Classic American, que se celebró en el National Restaurant Association, Hotel-Motel Show ®. La Selección Nacional de EE.UU. Fueron campeones del mundo en la cocina caliente por primera vez en dieciséis años en IKA en Erfurt. El equipo ocupa el tercer lugar en el mundo. El equipo de pastelería de EE.UU. se colocó segundo, al igual que el |
|------|--|



| | |
|------|---|
| | equipo militar de Estados Unidos. |
| 2005 | Selección Nacional de EE.UU. gana el oro en las competiciones en cocina caliente y en cocina fría en el Salon Culinaire Mondial en Basilea, Suiza. Resultados combinados del equipo llevan a un segundo puesto en cocina fría. |
| 2006 | El equipo Culinario de EE.UU. se colocó en quinto lugar. Luego ganó dos medallas de oro en la Copa Mundial en el concurso gastronómico internacional Expogast de 2006 en Luxemburgo. |
| 2007 | Equipo Culinario de EE.UU. gana dos medallas de oro y una de plata en la competición en cocina fría de la Culinary Classic American, durante el 2007 National Restaurant Asociación de Restaurantes, Hotel-Motel Show ® en Chicago. |
| 2008 | Equipo Culinario de EE.UU. entregó una actuación estelar en el Kochkunst Ausstellung International Culinary Art Competition obteniendo ocho medallas de oro y dos medallas de plata y, con todos los equipos de la colocación en la parte superior. |

(Fuente: www.acfchefs.org/ACF/Partnerships/Team_USA/Team_Competitions/History1/Timeline1/ACF/Partnerships/Team/Competitions/History/Timeline/)

| | |
|------|---|
| 2010 | Equipo Culinario EE.UU. gana dos medallas de oro y se colocó tercero en la categoría nacional del mundo, y consiguió el sexto lugar en la categoría militar en la Copa Mundial de la Culinary Villeroy & Boch 2010, celebrada en Luxemburgo, el 20 al 24 noviembre. |
| 2012 | ACF Culinary equipo de EE.UU. gana dos medallas de plata y el sexto lugar en la categoría general del mundo en el Ausstellung Exposición Internacional Culinario Internationale Kochkunst, y todos los equipos se situaron entre los seis primeros en sus categorías. |



Las Competencias en el Ecuador

En nuestro país la Copa Culinaria está organizada por la Asociación de Chefs del Ecuador y está avalado por el Foro Panamericano de Asociaciones Culinarias y la World Association of Chefs Societies (WACS), este evento tiene como objetivo premiar la creatividad y calidad de los cocineros del país, así mismo incentiva a la competencia. Este evento se realiza cada año en la Feria Gourmet en Guayaquil, la primera Copa Culinaria se realizó en el 2006 se inauguró en el Centro de Convenciones Simón Bolívar de Guayaquil. En el año 2007 se consolidó esta competencia, en la cual estuvieron congregados chefs de Perú, Venezuela, Guatemala y Estados Unidos. Se dictaron conferencias las cuales estaban a cargo de los presidentes de las asociaciones de los países participantes, como por ejemplo la intervención de Vasco Baselli, de Portugal, gerente general del hotel Royal Palm y gerente de Alimentos y Bebidas del hotel Hilton Colón de Quito.



(Fuente: <http://www.eluniverso.com/2007/06/20/0001/18/ACE239C259014821B82379539CB326BD.html>)

En el año 2008 en la tercera edición de este concurso cuando se afianzó la participación académica y profesional de todo el país en categorías junior, sénior y pastelería; se contó con la participación de conferencistas de Alemania, Cuba, Estados Unidos, España y Colombia. Dentro de este





evento también se organizó la Copa Culinaria de las Américas y los ganadores fueron Andrés Blanco (Galápagos) categoría Sénior, Teddy Aljach y Wilson Oña (Quito) categoría Máster, Joe Peñafiel (Guayaquil).

En el 2009 se consolida como el más importante y representativo concurso en el país, al tener representantes de todo el país y visitantes de Estados Unidos, Europa y Latinoamérica. Aquí se realizó la competencia de cocina y pastelería en las categorías Sénior y Junior.

En el 2010 por quinto año consecutivo se realizó la Copa de las Américas, en la cual hubo 72 equipos inscritos, también asistieron conferencistas de Europa y Latinoamérica, los 3 países ganadores se hicieron acreedores de premios y con la posibilidad de participar en las Olimpiadas Mundiales de Cocina a realizarse en Alemania. Los equipos triunfadores fueron la Escuela Kolping, que compitió en pastelería representada por Freddy Carrillo; la Escuela de Gastronomía de la UEES, que participó en la categoría sénior en cocina cuyo capitán fue Francisco Vintimilla, director de la carrera de Gastronomía de esa universidad; y la Universidad Estatal de Cuenca, que venció en la categoría júnior de cocina, representado



por Paul Flores. El jurado, estuvo integrado por Louis Perrote, presidente del Foro Panamericano de Asociaciones Gastronómicas, entre otros reconocidos chefs internacionales. Se entregaron doce medallas de bronce para las categorías Júnior y Sénior. Participaron en la Copa Culinaria escuelas de Venezuela, Colombia, Estados Unidos, México, El Salvador, Costa Rica, Perú, Brasil, Argentina y Guatemala.

(Fuente: <http://www.eluniverso.com/2010/08/20/1/1382/ecuador-gano-copa-culinaria-2010.html>)



En el año 2011, en Guayaquil se celebró la sexta edición de la Copa Culinaria el equipo ganador fue el Instituto San Isidro, obteniendo medalla de bronce en la categoría Sénior y medalla de plata en la categoría Junior. En la Copa Culinaria de las Américas llevada a cabo en Costa Rica, Ecuador llevó la medalla de bronce que fue adjudicada a Erick Rodríguez.



(Fuente: <http://www.eltiempo.com.ec/noticias-cuenca/85354-san-isidro-triunfo-en-copa-culinaria/>)

En el año 2012 se organizó la Copa Culinaria de las Américas en Cotopaxi con participantes de todo el país y 30 delegaciones de otros países, también hubo competencia sobre la cocina ecuatoriana.

En el año 2013 se organizó en Trujillo la competencia la cual la Escuela Molinari obtuvo el primer puesto en categoría Sénior.

(Fuente: http://www.ecuadoracolors.com/ed2014_jun/pages/gas03.html)



En este año en la feria gastronómica de Guayaquil también se realizó el evento Raíces. Los ganadores del primer puesto en la Copa Culinaria en la categoría Sénior fueron los chefs del Hotel Oro Verde, Nelson Hernández, José Cevallos y Antonio Pérez. (Fuente: <http://www.elcomercio.com.ec/tendencias/copaculinaria-guayaquil-chefs-gastronomia.html>)



1.1. Origen de las competencias culinarias.

Competencia hace referencia a un enfrentamiento entre dos o más personas, este término está relacionado a la capacidad para desarrollar una habilidad o la pericia para realizar algo en específico; la competencia implica una clasificación con ganadores, perdedores, y la entrega de un premio, trofeo o reconocimiento. (Fuente: thefreedictionary.com)

Dentro de una competencia debemos tener la capacidad de desarrollar y aplicar conocimientos, habilidades adquiridas durante nuestros estudios, de la misma manera desenvolvemos con la mejor actitud dentro de nuestra vida laboral y pensar en la solución de problemas de una manera rápida para cumplir con los requisitos establecidos. También debemos dominar nuestros temores, nervios previos y durante la competencia porque ellos son causa de equivocaciones los cuales nos llevan a una resta de puntos en una competencia culinaria.

Los concursos de cocina son una forma muy cordial de reunir a las personas dentro de una atmósfera de cordialidad y calidez como solo el área de servicio lo puede hacer, para que degusten numerosos platos, técnicas nuevas y una gran variedad de nuevos productos locales e internacionales. Uno de los puntos principales evaluados es el nivel de técnica que posee un competidor, sus destrezas y conocimientos serán base fundamental para lograr con éxito una presentación totalmente deliciosa y artística. Además un congreso es donde rápidamente los concursantes y todo el staff que conforman la organización interactúan e intercambian nuevos conocimientos y vivencias formando así nuevos lazos de amistad. (Fuente: http://www.ehow.com/about_6893268_history-culinary-arts-industry.html)



Desde tiempo atrás se realizaban competencias culinarias pero en estas no se ponían a la vista el desenvolvimiento de los cocineros, únicamente se observaba el plato ya realizado.

Cuando Paul Bocuse fue presidente honorario designado de la “exhibición organizada por profesionales para profesionales”, en este evento fue donde nació la idea de una competencia culinaria, en donde se realizara la preparación y presentación de platos en vivo; en frente de una audiencia y jurado en donde se calificara la presentación y técnicas. Esta fue la primera iniciativa para que se realizara una competencia en frente de una audiencia ya que anteriormente ya se realizaban concursos culinarios, pero dentro de ellos no se realizaba presentación en vivo por esta razón no se podía ver el desenvolvimiento que realizaban los cocineros dentro del evento para realizar sus presentaciones.

En 1987 Paul Bocuse adapta los códigos para dar forma al Bocuse d’Or inspirado en importantes eventos deportivos, creándose así un espectáculo alrededor de la cocina y los cocineros; el propósito de esta competencia es reunir 24 jóvenes chefs del mundo entre las promesas de su generación y que elaboren platos en 5:35 horas de prueba ante un público y jurado compuesto por los cocineros más ilustres del mundo.

Bocuse d’Or es uno de las numerosas ferias profesionales destinadas a la Alimentación y Hotelería que ostenta una gran excelencia; este evento toma lugar en Sirha (Salón Mundial de Restauración y Hotelería), aquí fue en donde por primera vez en 1987 se organizo la primera feria de comida y arte culinario, hasta el día de hoy se celebra las más sofisticadas y grandes competencias como el Bocuse d’Or y La Coupe du Monde de la Pâtisserie (Copa del Mundo de la Pastelería).(Fuente:<http://www.ersi.es/PDF/Bocuse%20d%E2%80%99Or%202015.pdf>)



Para llevar a cabo una competencia se deben cumplir con reglas muy concretas, las mismas que con anterioridad serán entregadas a cada competidor, las bases son impuestas por el grupo que está organizando dicho evento, dentro de estas bases a cumplir se encuentran, tiempos de cocción, técnicas de cocción, habilidad y destrezas, conocimientos de BPM (Buenas Prácticas de Manufactura), higiene, emplatado y decorado, y así un gran número de parámetros que se deberán seguir con el fin de encontrar al cocinero o al grupo que mejor se haya desenvuelto en este encuentro culinario.

Las competencias tienen categorías estas se pueden limitar tanto como se desee, desde una categoría Junior a Master, y puede haber varias sub categorías como repostería y platos fuertes.

Las competencias culinarias se rigen a que el plato final sea el centro de atención, este deberá destacarse tanto en sabor, presentación, técnicas de entre todos los demás platos para llamarse ganador, además se tomará en cuenta tiempo e higiene.

Al momento de definir las reglas estas deberán ser coherentes y aceptables y deberán estar en las categorías que hayan sido asignadas, ya que el momento de la calificación el jurado será estricto y tomara en cuenta que la normativa se haya cumplido, para esto las reglas deberán ser muy claras y dar a conocer todo lo que se encuentra permitido hacer y no hacer dentro de la competencia.(Fuente: <http://foropanamericano.net/wp-content/uploads/2014/01/Reglamento-Copa-Culinaria-curvas-2.pdf>)

A través de la historia el método para juzgar cada plato ha ido cambiando, debido a la evolución de la tecnología y del arte, nuevos métodos de cocción y técnicas han ido apareciendo lo cual ha llevado al jurado a ser cada vez mas meticulosos al momento de calificar una preparación, anteriormente la disposición de la comida



era más sencilla y poco elaborada, la vajilla muy discreta, ahora existe una gran variedad de diseños y platos donde la comida es presentada no solo como un alimento sino como una verdadera obra de arte.

De igual forma los métodos para juzgar el plato eran más sencillos, los jueces eran los mismos comensales, ahora un juez debe tener una larga trayectoria y preparación para poder criticar cada una de las preparaciones, dar su punto de vista y saber exponerlo.

El lugar donde se solía presentar los platos era una mesa decorada, muy extravagante, siendo ahora una de las reglas principales en las competencias presentar dos platos uno para degustación de los jueces y otro para exponer ante un público que podrá apreciar el trabajo finalizado habrá una mesa de exposición con; una decoración sencilla ya que el punto principal serán los platillos expuestos cada uno de estos tendrá una numeración que representara a cada uno de los chefs o equipos concursantes, cubiertos y un vaso con agua.

Como en tiempos anteriores y en la actualidad existe una ceremonia y premiación, el premio siempre ha sido otorgado por el staff anfitrión del concurso. (Fuente: www.ehowenespanol.com/organizar-concurso-cocina-como_160730/)



1.2. ¿Quiénes pueden participar en una competencia culinaria?

En una competencia culinaria pueden participar hombres y mujeres que tengan la capacidad, conocimiento necesario y habilidades para desarrollar las diferentes técnicas para la elaboración de los platillos; personas que se encuentran dentro de un instituto, universidad, o un chef de cocina en empresas de alimentos y bebidas, restauración, hospitalidad.

Dentro de una competencia la participación se divide en categorías: Individual, Senior, Junior, Pastelería, Bandeja abierta y escultura (chocolate, caramelo, vegetales).

En la competencia dentro de cualquier categoría el equipo puede estar conformado por 2 o 3 personas y pueden traer además 1 ayudante que colaborara con la limpieza. También contarán con un coach el cual les brindara apoyo antes y durante la competencia pero no se le permitirá que entre en el cubículo para ayudar con la preparación.

En la categoría Junior pueden participar jóvenes que no tengan más de 25 años, en la categoría Senior pueden participar mayores de 25 años; y en la categoría individual puede participar una sola persona sea Junior o Sénior.

Tanto los organizadores, jueces y competidores dentro de evento culinario deberán mantener una conducta profesional, esta debe reflejar siempre integridad y honor a la profesión. (Fuente:<http://foropanamericano.net/wp-content/uploads/2014/01/Reglamento-Copa-Culinaria-curvas-2.pdf>)

Un punto a tratar con respecto a un estudiante que compite sería el manejo de sus emociones en el momento que ingresa a su cubículo, el competidor debe mantener, serenidad, seguridad y sobre todo confianza, ya que para esto el ha



venido entrenando, el compañerismo siempre debe predominar y la humildad son aspectos que un participante debe tener.

Dentro de una competencia cada área de trabajo donde el alumno desarrollara su menú se encontrará que los utensilios y equipos siempre serán los mismos para todos los participantes, si se desea llevar algo adicional que sea necesario, se debe informar anticipadamente al organizador, para que ellos lo autoricen; el cubículo siempre será de 5x4 metros y constará de:

1 estufa de 4 o 6 hornillas

3 mesas de trabajo de acero inoxidable

1 lavadero de dos pozos y uno para lavarse las manos

1 refrigerador, congelador, horno a gas y una percha metálica para almacenar utensilios, extintor, rollo de papel, dispensador de desinfectante de manos y jabón, caja de guantes, balanza y reloj.

Los utensilios que encontraremos se detallaran, pero podemos llevar alguno si necesitamos:

1 batidora kitchen aid, licuadora de 0,75lt, horno microondas, colador chino de 18cm, batidor de alambre, espátula perforada.

2 tablas de picar, tazones de 31cm, cucharitas, sartenes 28cm, ollas para fondo, ollas para salsa, bandejas de aluminio tamaño medio.

8 platos de base blancos de 31cm, platos soperos de 23cm, platos ondos de entrada.(Fuente:<http://foropanamericano.net/wpcontent/uploads/2014/01/Reglamento-Copa-Culinaria-curvas-2.pdf>)



CAPITULO 2- Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).

La inocuidad de los alimentos es una característica de calidad esencial para obtener productos sanos y de propiedades saludables, para lo que existen normas en el ámbito nacional e internacional que consideran formas de asegurar que el producto llegue en buen estado a las manos del consumidor. Las BPM son consideradas como regulaciones de carácter obligatorio en la mayoría de países; ya que estas ayudan a evitar la presentación de riesgos de índole física, química y biológica durante el proceso de manufactura de alimentos, que puedan afectar a la salud del consumidor.

Las Buenas Prácticas de Manufactura ayudan a mantener la limpieza e higiene dentro de un local y son clave para la obtención de productos seguros para el consumo humano y evitar problemas de salud en los consumidores.

Las BPM se aplican en la producción de materia prima para convertirla en un alimento libre de contaminación y evitar problemas de salud, así mismo se aplican al momento de manipular los diferentes utensilios que se utilizan en la producción de alimentos; en el caso de un restaurante hay que considerar que los alimentos por sus características de composición como actividad de agua y pH favorecen al crecimiento microbiano junto con la incorrecta manipulación y control de temperatura, que por consiguiente atrae la deficiencia en el momento del proceso, manipulación, conservación, comercialización pueden ocasionar trastornos a la salud del consumidor. Las BPM ayudan a prevenir y reducir los riesgos de contraer enfermedades transmitidas por alimentos; así también evitar la contaminación cruzada. (Montes, 42)

Los manipuladores de alimentos y personas que se están preparando para ser lo tienen un rol fundamental en la seguridad y conservación de la calidad alimentaria, el continuo contacto con los alimentos en todas las etapas de producción, las



reglas son prácticas y claras, dentro de la universidad nos proveen todo el conocimiento necesario para poder desarrollar y aplicar de una manera práctica.

Teniendo en cuenta de lo que se está preparando y sirviendo, dependerá de la formación de cada cocinero la seguridad de que el consumidor esta ingiriendo un alimento que no va a causarle deterioro en su salud, será él quien pueda evitar situaciones de intoxicación e infecciones ya que se pueden prevenir con la correcta manipulación de los alimentos al momento de la preparación. (Montes,43)



2.1. ¿Qué son las BPM?

Las Buenas Prácticas de Manufactura son un conjunto de herramientas importantes para la obtención de alimentos seguros para el consumo humano; estas normas se implementan en las industrias de alimentos. Las BPM son un requisito básico, obligatorio y necesario en el manejo, diseño y funcionamiento de un establecimiento dedicado a la transformación de materia prima; las BPM contribuyen al aseguramiento de la producción de alimentos seguros con un grado de inocuidad alto.

El utilizarlas no solo genera ventajas en el área de salud, dentro de la cocina nos beneficia en la reducción de pérdidas de producto, descomposición o alguna alteración ocasionada por contaminantes de diversa índole. (Montes, 49)

El sistema de las BPM aplicado a la industria de restauración requiere de un seguimiento permanente para la verificar que las personas encargadas de cada área cumplan con el correcto control del sistema, dichos controles están basados en las recomendaciones del Codex Alimentario el cual se ejecutan tomando diez aspectos de verificación y seguridad:

- 1.- Infraestructura, edificación y operacional.
- 2.- Materias primas, insumos directos e indirectos.
- 3.- Métodos y procedimientos.
- 4.- Equipos, utensilios y herramientas.
- 5.- Personal (prácticas, capacitación, elementos de protección)
- 6.- Producto Terminado.



7.- Servicio

8.- Manejo de residuos

9.- Control de plagas

10.- Logística de Transporte y Distribución.

(Fuente:http://cilec.ups.edu.ec/documents/4578433/4594388/REGLAMENTO_DE_BUENAS_PRACTICAS_DE_MANUFACTURA_PARA_ALIMENTOS_+PROCESADOS-1.pdf)

Dentro de las BPM se encuentra el correcto manejo y almacenamiento de los productos. Nunca se debe mezclar alimentos viejos con nuevos, crudos y cocidos; se debe calcular la cantidad que vamos a utilizar en cada preparación para evitar sobrantes y que estos tengan que ser recalentados o desechados generando pérdidas. Lo mismo sucede con los utensilios, se debe lavar con agua caliente y detergente para sacar toda la mugre y grasa; para poder guardarlos o volver a usarlos.

En la industria alimentaria se define como un accidente alimenticio a cualquier suceso no intencional que provoque enfermedad, lesiones al consumidor o trabajadores de la empresa, por esta razón el dueño o administrador debe evitar esta clase de problemas informando y capacitando a sus trabajadores sobre medidas de seguridad, así mismo adquirir maquinaria que tenga la debida protección e instruir sobre el funcionamiento para evitar accidentes. (Esesarte, 240)

La pre elaboración es el punto donde existe más riesgo ya que aquí se genera un aumento de la manipulación de los alimentos; se mantienen a temperatura ambiente, se mezclan con otros ingredientes, se calientan, se enfrían, se cortan; lo



que ocasiona el desarrollo de bacterias y provocan contaminación cruzadas si no se realiza cada proceso con sumo cuidado, teniendo en cuenta que siempre se desinfecte y limpie las área y utensilios involucrados en cada proceso de producción. Los cocineros manejamos todos los alimentos a temperatura ambiente por esta razón debemos evitar mantenerlos a estas temperaturas el mínimo tiempo que se pueda, en cuanto los alimentos estén listos y no sea necesario mantenerlos a esta temperatura se debe calentarlos (más de 60°C) o enfriarlos (menos de 7°C), teniendo en cuenta que cada tipo de producto que ingresa a una cocina tiene características diferentes y sigue un camino particular dentro de la cadena alimentaria, para esto se implementan mecanismos de verificación que tengan en cuenta la prevención o control de los peligros a largo de todo el procesos, los cocineros debemos ser capaces de diferenciar las características organolépticas de un alimento en buen estado de otro de se encuentre en mal estado. Quiere decir que mediante los sentidos: color, olor, aspecto o sabor del mismo podemos saber si un alimento está contaminado o no, a través de las características gustativas de un plato de comida se puede decidir si se servirá o debe se debe desechar.

Los factores más comunes de contaminación son: bacterias, parásitos, sustancias químicas, pedazos de vidrio, piedras, insectos. Dentro de una cocina, los cocinero debemos llevar una higiene impecable mantener las manos aseadas, usar uniformes limpios, gorros y mallas. Las contaminaciones pueden producirse en cualquier etapa de la cadena alimenticia o de producción de alimentos a partir de la compra de materia prima, transporte, manipulación, cocción, al momento de servirlos o ingerirlos. (Sáenz, 95)

La Organización Mundial de la Salud manifiesta que las enfermedades transmitidas por alimentos contaminados, es uno de los problemas más difundidos en el mundo, la mayoría de turistas, familias, clientes regresan a sus casas con



enfermedades gastrointestinales y diarreas debido a las enfermedades transmitidas por alimentos mal cocidos, por esta razón las personas involucradas en el proceso de producción de los alimentos y platillos; al aplicar sencillas reglas de manufactura se pueden disminuir las enfermedades de origen alimentario.

“Reglas de Oro” de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos

- Elegir alimentos tratados con fines higiénicos

Aunque la mayoría de los alimentos resultan mejor en su estado natural, otros necesitan haberse tratado con anterioridad como por ejemplo la leche, es mejor si adquirimos leche pasteurizada, pollos congelados. Al realizar las compras debemos tener en cuenta que los productos crudos como la lechuga, frutas deben ser seguros desde el punto de vista sanitario para el consumo humano.

- Cocinar bien los alimentos

Los alimentos crudos son portadores de bacterias, estos pueden eliminarse con una adecuada cocción y manipulación para evitar contaminaciones cruzadas, no se puede olvidar que la temperatura del centro de las carnes debe ser 74°C, los alimentos congelados se deberán descongelar en refrigeración antes de cocinarlos.

- Consumir inmediatamente los alimentos cocinados

Para no correr riesgos innecesarios se debe comer los alimentos inmediatamente después de cocinarlos, porque cuando estos alimentos se enfrían a temperatura ambiente empieza la proliferación de microbios. (Esesarte, 198)



- Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados

Una regla vital dentro de este punto para guardar los alimentos cocidos o sobrantes durante más de 4 o 5 horas los alimentos calientes se mantendrán a más de 60°C o si estos alimentos son fríos se mantendrán por debajo de 10°C, así se puede evitar la gran cantidad de intoxicaciones que se producen por guardar cantidades excesivas de alimentos. En un refrigerador lleno de alimentos cocidos no se pueden enfriar velozmente; y si la temperatura central de un alimento cocido más de 10°C se mantiene por demasiado tiempo los microbios empiezan a proliferar.

- Recalentar bien los alimentos cocinados

Esta regla es una medida de protección contra la adquisición de enfermedades y prevención de intoxicaciones; un buen recalentamiento implica que los alimentos alcancen una temperatura de 74°C o más.

- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados

Se debe evitar el contacto entre sí de los productos o con utensilios contaminados, esta contaminación puede ocurrir de dos formas ya sea directa cuando la carne cruda entra en contacto con alimentos cocidos; o indirectamente cuando se utiliza la misma tabla o cuchillo para trincar primero un alimento crudo y se utiliza los mismos utensilios para trincar el alimento ya cocido. (Esesarte, 199)

- Lavarse las manos a menudo

Lavar y desinfectar continuamente las manos antes de empezar a manipular alimentos y luego de alguna interrupción, porque son una herramienta que utilizamos para realizar todos los procesos de manufactura durante la cadena alimenticia así mismo representan una fuente de contaminación si no tomamos las



medidas preventivas. Si se ha manipulado carne, pollo, pescados se deberá lavarse las manos antes de manipular cualquier otro alimento.

En caso de laceraciones, infecciones se deberá vendar y cubrir antes de ponerse en contacto con los alimentos. Recordar que algunos animales albergan microbios peligrosos que pueden pasar de manos de las personas a los alimentos que se manipulan.

- Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina

Cualquier migaja, desperdicio o mancha puede ayudar a la proliferación de bacterias y los alimentos se contaminan con facilidad por esta razón es beneficioso mantener todas las áreas de trabajo limpias. También todos los paños, trapeadores usados para la limpieza deberán lavarse frecuentemente.

- Mantener los alimentos fuera del alcance de insecto, roedores y otros animales

La mejor medida de protección es guardar los alimentos en recipientes cerrados, ya que los animales transportan microorganismos patógenos que originan enfermedades alimentarias.

- Utilizar agua pura

El agua es muy importante tanto para la preparación de alimentos y beber, asegurarse que el suministro de agua sea potable y confiable, aun así es conveniente hervir el agua antes de añadir alimentos o transformarla en hielo. (Esesarte, 199)

- Son útiles para el diseño y funcionamiento del establecimiento, y para el desarrollo de procesos y productos relacionados con la alimentación.



- Contribuyen a la obtención de un producto de calidad, una producción de alimentos seguros, saludables e inocuos para el consumo humano.
- Son indispensable para la aplicación del Sistema HACCP (Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control), de un programa de Gestión de Calidad Total (TQM) o de un Sistema de Calidad como ISO 9000.
- Se asocian con el Control a través de inspecciones del establecimiento.

Las BPM no dan opción a un acto que tal vez se pueda o no cumplir, son normas que serán cumplidas en su totalidad para asegurar la distribución y expendio de un alimento reduciendo así el riesgo de enfermedades causadas por un mal control de calidad.(Esesarte, 200)



2.2. Lineamientos básicos para el cumplimiento de las BPM.

Las personas que laboramos en una empresa de alimentos debemos ser responsables ya que en nuestras manos se encuentra la salud de las personas, primero identificaremos las áreas críticas de nuestro lugar de trabajo y producción, porque así evitaremos futuras contaminaciones.

Al implementar las BPM en las industrias alimentarias, esto nos da una ventaja porque así se reduce el nivel de desperdicio a causa de los productos en descomposición o alteración a causa de contaminaciones, así contribuiremos con la reducción de costos.

Como mencionamos anteriormente para que las normas se cumplan de una manera eficiente tendremos ejes básicos que se deben cumplir como son: control, manejo de materia prima y producto terminado, higiene personal, control de plagas, manejo de residuos, mantenimiento de instalaciones, y utensilios.

INSTALACIONES

En cuestión de las instalaciones vamos a empezar por las aberturas estas deben impedir el acceso de animales: sean estos domésticos, insectos, roedores, moscas y contaminantes del aire humo, polvo y vapor, estas protecciones deberán ser de fácil limpieza y conservación.

Los pisos deben estar hechos de un material resistente, impermeables y antideslizantes no deben tener grietas y deben ser fáciles de limpiar y desinfectar, los mismos deberán tener una pendiente para que los líquidos se dirijan hacia las rejillas, impidiendo su acumulación. Las paredes deben ser de materiales no absorbentes y de colores claros, y que resulten fáciles para el lavado. (Perez, 20)



Los techos igual que los pisos y paredes no deben acumular suciedad y evitar que se formen manchas de mohos.

Las puertas deben estar hechas de un material no absorbente y de fácil limpieza, deben permanecer totalmente cerradas y sin dar paso al ingreso de luz. Escaleras y estructuras auxiliares deberán ser construidas con material que no cause contaminación.

El espacio en el que se organice la cocina debe ser amplio, debe tener especificado cada área para que cada empleado sepa en donde realizar las diferentes labores, es decir cada área tanto fría como caliente deberá ser respetada, a su vez contar con lugares específicos para almacenaje de utensilios de limpieza, materia prima, productos pre elaborados y terminados; así mismo debe haber un lugar diseñado para la limpieza y desinfección, con un lugar amplio para el ingreso de utensilios y equipos.

Toda la materia prima e insumos deberán ser colocados en estantes separados de los pisos, paredes y techos, esto ayudara a la correcta higienización de la zona.

La iluminación dentro de la cocina puede ser natural o artificial para permitir la realización de las tareas y a su vez no se altere los colores ni comprometa la higiene de los alimentos durante el proceso de cocción. Los artefactos o equipos de iluminación deben estar protegidos contra roturas, se les debe dar mantenimiento periódicamente ya que son unos de los principales lugares donde se acumula grasa. (Perez, 22)

En el caso de la ventilación tiene como objetivo mantener la temperatura adecuada en el ambiente, tener en cuenta que en el momento de la instalación que la corriente de aire no deberá ir de un área sucia a un área de trabajo o



manipulación de alimentos, ya que genera una gran carga térmica y emisión de vapores que se deben disparar por sistemas de ventilación al exterior.

El agua es un punto importante esta debe ser potable, con buena presión, debe haber un suministro de agua caliente y fría, de igual manera debe existir un desagüe despejado y que soporte el caudal de agua desechada.

Los equipos y utensilios para la elaboración de alimentos deben ser utilizados para las tareas que están diseñados para evitar contaminaciones cruzadas es decir que no se transmita por medio de alguno de ellos olores y sabores entre alimentos, se recomienda evitar el uso de utensilios de madera, aquí se aplica la regla “para uso, un utensilio de cada color”. (Recuerda, 25)

Las superficies destinadas al proceso de cortes y transformación de la materia prima deben ser de plástico duro o acero inoxidable sin rajaduras o rayaduras; luego de utilizar estas superficies con alimentos crudos se deben desinfectar; nunca se debe utilizar la misma superficie para cortar carne de res, carne de pollo o pescado. Cuando se entra en una competencia, es mejor llevar una tabla extra para poder realizar nuestras preparaciones y así evitar las contaminaciones cruzadas.

Cada alimento debe tener su tabla:

Tabla amarilla para carnes de aves.

Tabla roja para carnes rojas.

Tabla verde para verduras y frutas.

Tabla blanca para quesos, embutidos, pan.



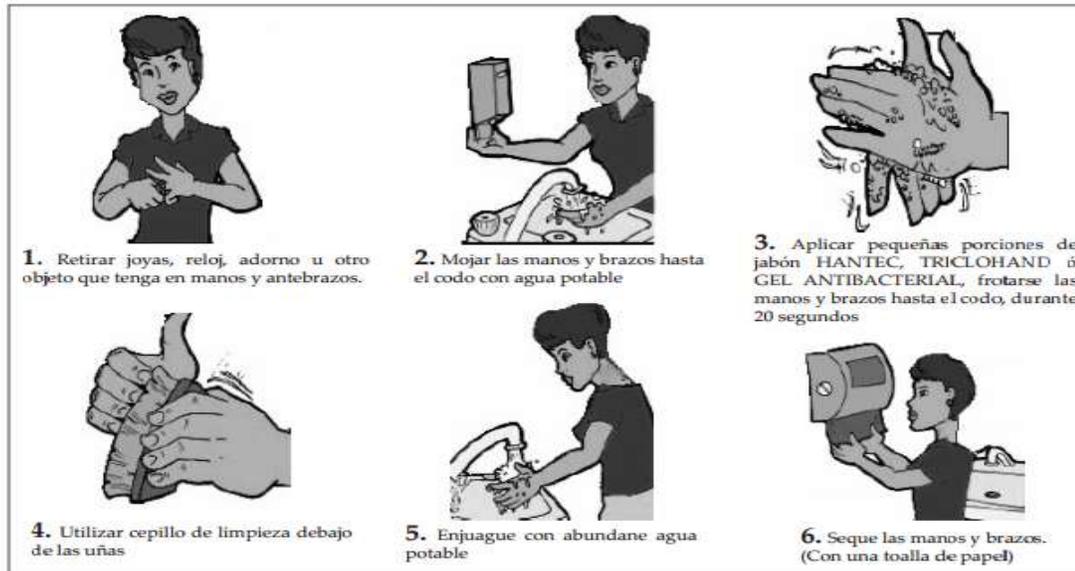
Tabla azul para pescados y mariscos.

Para el cuidado de los utensilios vamos a colocarlos sobre una rejilla o colgarlos con el fin de que no interfiera con la circulación de las personas dentro de un área de trabajo, para almacenarlos y sobre todo para evitar que se contaminen.

Los recipientes destinados para desperdicios serán ubicados en áreas lejanas al área de trabajo, deberán contar con tapa y con una capacidad acorde al volumen de desechos y respetando las reglas de reciclaje, ahí permanecerán hasta el momento de recolección, estos recipientes deben ser de fácil manejo y limpieza.

En cuanto al aseo personal los trabajadores deben tener un hábito de aseo estricto, lavarse frecuentemente las manos, no se debe manipular alimentos sabiendo que se está enfermo o si tiene laceraciones en manos. Los sanitarios y vestuarios del personal deben estar en áreas totalmente separadas del área de elaboración, equipados con un lavamanos, botiquín de primeros auxilios. (Romero, 15)

Adecuado Lavado de las Manos



(Fuente: www.alimentos.com)

Según la Guía de Las Buenas Prácticas de Manufactura de Carolina Reid expone que un lavamanos completamente equipado consta de un grifo provisto de agua fría y caliente, jabón líquido, cepillo para unas, toallas de papel que deberán poseer una separación funcional y cesto para los papeles. Evitar las acumulaciones de desperdicios, los residuos de agua después de asear algún utensilio, para evitar reproducciones de bacterias; dentro de una competencia se debe evitar el desorden y tener aseada toda el área en la cual estamos trabajando porque los jueces estarán observando el desenvolvimiento de cada participante.

También se debe recurrir al uso adecuado de un termómetro; este nos asegura que los alimentos están a una adecuada temperatura de cocción y conservación; los productos que se mantengan a una temperatura ambiente en la zona de riesgo de 4°C a 60°C son cuna de proliferación de bacterias y contaminación, debemos tener un correcto manejo de temperaturas y usar un termómetro siempre



Preparación Previa o Mise en Place dentro de una competencia

Al momento de realizar la mise en place en la competencia; es donde existe la mayor cantidad de riesgos debido a que en este punto habrán alimentos que estarán pre cocidos o pre elaborados; es necesario conocer el manejo de las temperaturas a las que se va a someter a un alimento, que va a reposar hasta que llegue al punto de su recalentamiento, esta temperatura será mayor a 74°C.

Los ingredientes deben estar refrigerados con anterioridad ya que pueden provocar inconvenientes en la eficiencia y eficacia del proceso

En la Guía de Buenas Prácticas de Manufactura en Servicios de Comidas de Carol Reid, se da a conocer las siguientes recomendaciones para que se pueda minimizar los peligros de contaminación durante esta etapa.

Alimentos bien lavados

Las frutas y verduras frescas deben lavarse con agua corriente en un pozo previamente lavado y desinfectado; asegúrese que al finalizar el lavado estén perfectamente limpias, y para evitar que se deterioren rápidamente estas se deben secar, para evitar el desarrollo microbiano. Deben ser desinfectadas y enjuagadas para remover contaminantes antes de ser cortadas, combinadas con otros ingredientes, cocidas o servidas. (Reid, 20)

Método para lavar y desinfectar frutas, hortalizas y verduras frescas

- Lavar bien las frutas, hortalizas y verduras para que no queden restos de tierra o suciedad.
- Para proceder a lavar preparar una solución de 3 gotas de cloro por litro de agua y poner las frutas, hortalizas y verduras en remojo durante 10 minutos.



- Para enjuagar preparar una solución de 2 gotas de vinagre por litro de agua durante 10 minutos.

Separación de alimentos crudos de cocidos y listos para consumir

Hay que mantener siempre separados los alimentos de origen animal crudos o vegetales sucios de los alimentos cocidos o listos para consumir, no utilizar sobras para preparar alimentos que no requieren cocción.

Almacenamiento en frío

Luego de la cocción de los alimentos, éstos deben ser protegidos de la contaminación que se produce por manipulación ya que no existen más etapas que reduzcan el peligro de contaminación.

Los alimentos que se han cocinado y han permanecido por largos períodos en la zona de riesgo de temperaturas, existe un crecimiento de microorganismos aunque en bajo número. Estos microorganismos, especialmente aquellos capaces de formar toxinas termoresistentes, al desarrollar y aumentar su número, pueden causar enfermedades.

El alimento debe enfriarse desde los 60°C hasta los 21°C por un tiempo que no sobrepase de 2 horas y desde los 21°C hasta los 4°C en no más de 4 horas.

Las recomendaciones básicas para enfriar cualquier comida que salga de la etapa de cocción son:

Utilizar fuentes poco profundas no debe exceder 5 cm. Cortar los alimentos en porciones más pequeñas. Utilizar recipientes que faciliten la transferencia de calor. Utilizar hielo seco. No apilar las bandejas y dejar espacio para que circule el aire. Enfriar los contenedores en un baño de agua fría y hielo. (Reid, 20)



En este caso es importante que la temperatura del baño permanezca siempre por debajo de los 4°C y que el agua sea potable. Cuando los alimentos están fríos, etiquetarlos y refrigerarlos o congelarlos rápidamente.

COCCIÓN

Durante el proceso de cocción se debe controlar el tiempo y la temperatura teniendo en cuenta que el tamaño y forma de los alimentos influye en su cocción y alcance de la temperatura correcta. Esto es importante porque al cocinar a elevadas temperaturas por tiempos cortos puede hacer que queden microorganismos vivos que luego afecten la salud o que provoquen el deterioro de las comidas.

Una mala cocción, donde el centro del alimento no llegó a alcanzar la temperatura correcta para la eliminación de microorganismos, puede generar intoxicaciones, alteraciones y el consecuente reclamo o desecho. (Perez, 30)

Dentro de una competencia los errores más frecuentes; pueden llevar a contaminaciones por causa de realizar con rapidez las preparaciones se pueden omitir reglas básicas de manufactura e higiene, para evitar contaminaciones tomar en cuenta lo siguientes:

- **Mantenimiento o exhibición en caliente**

Dentro de la competencia siempre realizamos platillos calientes, estos alimentos deben permanecer a una temperatura igual o superior a 60°C. No recalentar alimentos en equipos que son sólo para mantenerlos en caliente. Mantener los alimentos calientes tapados tanto tiempo como sea posible para evitar el enfriamiento por evaporación. (Reid, 22)



- **Mantenimiento o exhibición en frío**

Cuando realizamos platillos fríos como ensaladas, ceviches o postres; deben mantenerse a una temperatura igual o inferior a 4°C. Cuando se utilicen camas de hielo, éste debe estar hecho de agua potable. Además, se deben usar recipientes cuya profundidad permita que el nivel de hielo por fuera sea superior al nivel de alimento. El nivel de hielo no debe llegar al borde del recipiente porque se podría introducir agua contaminada en el mismo. (Reid, 22)

Se debe evitar que la iluminación aplicada sobre los productos sea prolongada. Si transcurre demasiado tiempo sin el debido cuidado; los platos preparados desmejoran su calidad organoléptica tornándose desagradables; por lo tanto los alimentos no se consumen y se deben desechar, además genera la proliferación de microorganismos. Recuerde que el frío reduce el crecimiento bacteriano pero no lo elimina.

- **Mantener el orden en la heladera dentro de una competencia**



(Fuente: www.fsis.usda.gov)



Se recomienda ubicar en la parte intermedia de la heladera, que es la parte más fría del refrigerador, manteniéndolos retirados de la puerta los productos como: la carne, pollos, pescados, y los productos lácteos

Ubicar los alimentos listos para comer en la parte superior de la heladera.

Dentro de la competencia siempre usamos los alimentos crudos los cuales debens ser almacenados después de su uso en la parte inferior de la heladera (de esta manera evitará que los jugos de estos alimentos contaminen los alimentos listos para consumir que son los que requieren un mayor cuidado).Cubrir correctamente todos los alimentos que se colocan en la heladera.

- **Alimentos de alto riesgo**

Los alimentos de alto riesgo son aquellos, que bajo condiciones no favorables como: temperatura y humedad pueden experimentar el desarrollo de bacterias patógenas.

Estos alimentos se caracterizan por poseer: alto contenido de proteínas, alto porcentaje de humedad (agua), no son ácidos. Requieren un control estricto de la temperatura de cocción y de conservación. (Reid, 23)

Dentro de este grupo encontramos:

Carnes rojas y blancas cocidas y sus derivados, huevos y productos derivados del huevo, pescados y mariscos, leche y productos lácteos, papas y arroz cocido.

El riesgo que tienen estos alimentos de sufrir alteraciones o deterioro es alto, por ello se recomienda realizar un manejo cuidadoso de los mismos durante la compra, almacenamiento y elaboración.



- **Alimentos de bajo riesgo**

Son aquellos que permanecen estables a temperatura ambiente y no se echan a perder a menos que su manipulación sea incorrecta.

Este grupo comprende alimentos con bajo contenido acuoso, ácidos, conservados por agregado de azúcar y sal. Entre ellos encontramos: Pan, galletas, cereales, snacks, azúcar., sal, encurtidos, harinas.

El riesgo de sufrir alteraciones o deterioro es bajo, pero se recomienda realizar un manejo cuidadoso de los mismos, especialmente en el almacenamiento. (Reid, 25)



2.3 Tipos de riesgos al no cumplir con las BPM.

Las BPM tienen como objetivo prevenir, reducir y eliminar los organismos contaminantes de los alimentos para así evitar contaminaciones cruzadas. Así mismo nos ayuda a la aplicación y almacenamiento correcto de los productos que adquirimos.

La inocuidad implica todas las acciones que garanticen una máxima seguridad durante todos los procesos de manipulación abarcando toda la cadena alimenticia de los alimentos hasta el momento que llegan al consumidor. La inocuidad tiene como objetivo eliminar y controlar los agentes microbianos presentes en los alimentos, para evitar que estos provoquen riesgos en la salud del consumidor.

Los alimentos peligrosos son las carnes, pollo, pescado; se recomienda colocarlos en bandejas cubriéndolas con papel plástico separados de otros alimentos y si no se van a consumir refrigerarlos o sacarlos antes de ser consumidos y así evitar recontaminaciones al igual que los huevos se deben mantener en refrigeración. Evitar que haya sobrantes, porque en general los sobrantes ya se encuentran contaminados debido a la manipulación; si los existen debemos tratar que sean en mínima cantidad, estos deben ser refrigerados por un máximo de dos días y luego desecharlos, todos los sobrantes proteicos que contengan algún relleno, huevo, leche o crema no deben recalentarse y servirse nuevamente. Los productos que se recalienten se deben consumir inmediatamente y si, luego del recalentamiento aun hay sobras estas serán desechadas. (Esesarte, 250)

Dentro de una competencia si no se conoce el correcto manejo de almacenamiento de todos productos y se los dejase al aire libre y a temperatura ambiente por varias horas, estos se contaminan, y si la refrigeración no es inmediata; sabiendo que los alimentos son perecederos ocasiona la reproducción



masiva de bacterias, algunas de estas bacterias producen toxinas las cuales luego de someterlas al calor no mueren produciendo intoxicaciones.

Errores que se deben evitar para no producir enfermedades transmitidas por alimentos:

- Cortar la cadena de frio, proceso de cocción a temperaturas inadecuadas, calentamiento de alimentos, aseo de utensilios.
- Conservar alimentos a temperatura ambiente por tiempo prolongado.
- Incorrecto almacenamiento.
- Manipular alimentos con prácticas deficientes de higiene.
- Usar materia prima contaminada.
- Practicas de almacenamiento inadecuadas de alimentos.
- Empleo de agua no potable.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

La contaminación cruzada dentro de una cocina se define como la transferencia de microorganismos de un alimento contaminado a otro, casi siempre de un alimento crudo a un alimento que se encuentra cocido. Las bacterias que contiene los alimentos casi siempre son eliminadas con la cocción o el lavado en el caso de verduras y frutas que se consumen crudas, pero hay bacterias termoresistentes; y también cuando dejamos alimentos riesgosos a temperaturas ambiente en estos empieza la proliferación de bacterias, las cuales producen toxinas que con la cocción no pueden ser eliminadas. (Esesarte, 254)

Este tipo de contaminación es una de las conocidas y recurrentes dentro de un lugar de preparación de alimentos. A causa de la contaminación cruzada se producen las infecciones y otros tipos de enfermedades gastrointestinales nombradas anteriormente.



La contaminación cruzada puede ocurrir de dos formas:

Contaminación cruzada directa: esta contaminación se produce al momento que un alimento que no está contaminado entra en contacto con un alimento contaminado; por ejemplo cuando usamos un mismo recipiente para colocar verduras y carne cruda.

Contaminación Indirecta: Esta contaminación es más frecuente y difícil de detectar dentro de una cocina, se produce cuando un alimento no contaminado entra en contacto con una superficie contaminada anteriormente; por ejemplo: se produce cuando fileteamos pescado, y luego de la cocción del mismo se utiliza la misma tabla y cuchillo sin haberlos lavado previamente aquí el alimento cocido sufre una contaminación directa.

Los microorganismos productores de enfermedades se pueden encontrar en alimentos crudos y algunas veces por causa de las personas que los manipulan de forma incorrecta, los podemos encontrar en los alimentos cocidos debido a contaminaciones cruzadas o al mantenimiento de productos peligrosos a temperaturas ambiente.

Para prevenir una contaminación cruzada sea esta directa o indirecta, debemos evitar el contacto directo entre los alimentos y aplicar una correcta manipulación de los alimentos dentro de los procesos de manufactura, esto debemos aplicar para evitar riesgos.

(Fuente:<http://www.consumer.es/seguridadalimentaria/riesgos/2013/02/07/215829.php>)



Lavarse frecuentemente las manos antes de cocinar y después de manipular los alimentos crudos, mantenerse alejado de la cocina cuando se está enfermo o cubrirse heridas en las manos, para evitar contaminaciones.

Mantener en refrigeración los alimentos que se consideren peligrosos, evitando tenerlos a temperaturas ambiente por tiempo prolongado y mantenerlos en recipientes cerrados, en el frigorífico almacenar los alimentos crudos lejos de los alimentos cocinados. En la parte de arriba del frigorífico colocar los alimentos cocidos, en la parte inferior colocar los alimentos crudos y en un recipiente para evitar que los jugos goteen sobre los alimentos provocando una contaminación.

No usar los mismos utensilios sin desinfectarlos previamente para realizar diferentes actividades, se debe usar los utensilios por colores para procesar los diferentes géneros de carne y diferentes utensilios para manipular los alimentos crudos y cocidos.

Mantener una adecuada higiene dentro de la cocina, en la cual debe existir una correcta desinfección y limpieza de las áreas, superficies, utensilios; para esto debemos usar detergente y agua caliente. Los paños que se han utilizado y contaminado con alimentos crudos no los debemos usar nuevamente los debemos lavar para volverlos a usar.

Los alimentos se pueden contaminar de diferentes formas, como por ejemplo cuando contiene microorganismos, toxinas o cualquier otra sustancia química que pueda causar daño a una persona.

(Fuente:<http://www.consumer.es/seguridadalimentaria/sociedadyc consumo/2008/10/02/180447.php>)



CONTAMINACIÓN FÍSICA

La contaminación física de un alimento se produce cuando existe un elemento extraño dentro del plato o alimento que represente un peligro para la salud; por ejemplo: cabellos, astillas sean de vidrio o madera, uñas, insectos, etc. La ingesta de los mismos puede causar atragantamiento, sangramiento interno, dolores abdominales.

CONTAMINACIÓN QUÍMICA

La contaminación química se produce por la impregnación de plaguicidas, fertilizantes o por no lavarse correctamente las manos y dejar restos de detergente, las cuales pueden resultar tóxicas.

Una persona que ha sufrido una intoxicación química sufre los siguientes síntomas como vomito, cefaleas, falta de visión los síntomas cambian dependiendo del agente químico que ha sido ingerido.

CONTAMINACIÓN BIOLÓGICA

Esta contaminación se produce por causa de microorganismos, estos pueden ser bacterias, parásitos, etc. Generan una gran cantidad de toxinas en los alimentos estos son capaces de producir alteraciones indeseables en las personas que los consumen, estas contaminaciones pueden ser fáciles de detectar por los olores, colores de los alimentos. (Esesarte, 265)



2.4 Aplicación de las BPM dentro de una competencia.

Dentro de una competencia la aplicación de las BPM son fundamentales porque es un punto relevante en cuanto al correcto manejo de los alimentos y cumplir con los requerimientos para asegurar la inocuidad y proceso de los alimentos en toda la cadena alimenticia. Dentro de la competencia evitar fumar, escupir, soplar, estornudar. Mantener limpia y desinfectar nuestra área de trabajo para así reducir al mínimo la cantidad de microorganismos presentes en el medio ambiente; así mismo lavarnos frecuentemente las manos y cambiar los guantes después de realizar algunas operaciones con los mismos, mantener algunos utensilios en agua con desinfectante, sin olvidar que se debe asear los utensilios después de cada uso. Con la desinfección frecuente evitamos la contaminación cruzada que se produce en el momento que los microorganismos patógenos pasan de un lugar a otro por contacto directo con las superficies o a través de quienes lo manipulan, se tomara en cuenta que los alimentos sin elaborar deberán estar separados de los productos alimenticios ya elaborados o productos que están listos para el consumo directo.

Cuando realizamos las compras debemos llevar un inventario en base a las preparaciones que se van a realizar, con notas de pesos y cantidades necesarias para evitar que se nos olvide o falta algo en el momento de la competencia; elegir alimentos de buena calidad, para esto vamos a revisar los empaques, las fechas de caducidad, y limpieza. (Lozano, 50)

Luego de hacer las compras procederemos a seleccionar los alimentos y eliminar las impurezas o residuos de suciedad que constituyan fuente de contaminación, luego proceder a la desinfección y separación de todo material que no sea apto para el consumo, la materia rechazada eliminarla de manera higiénica, teniendo en cuenta que los basureros estén en un lugar adecuado.



En cuanto a carnes y productos con mayor cantidad de riesgo microbiano, para controlarlos debemos contar con los medios idóneos para el control de temperaturas. La carne de cerdo, trozos grandes de carne, enrollados de carne y aves; debe haber alcanzado una temperatura de 74°C o más, ya que se debe tener un extremo cuidado con estos tipos de carne y sus derivados para evitar el desarrollo de bacterias.

Recomendaciones para la manipulación y preparación antes y durante la competencia:

- Tener lo necesario a la mano, es decir la cantidad exacta de alimentos que se van a utilizar y separados en un recipiente.
- Inspeccionar, lavar y desinfectar los alimentos y utensilios a utilizarse y que se hayan utilizado previamente.
- Manipulación mínima de los alimentos antes, durante y después de la preparación.
- Separar alimentos crudos de los cocidos, los calientes de los fríos, almacenar correctamente los alimentos los secos en su lugar, los que necesitan refrigeración, no descuidar los alimentos que son propensos a la proliferación de bacterias; así evitaremos contaminaciones cruzadas.
- Limpiar e higienizar utensilios y superficies en las cuales hemos trabajado, a medida que se van terminando las preparaciones.
- Evitar que los alimentos y preparaciones se encuentren dentro de la zona de peligro: 7 a 60°C.
- Cuando estén preparando alimentos no soplar, escupir sobre los alimentos y lavavajilla.
- Para probar las preparaciones usar un cuchara, si hay necesidad de probarlo nuevamente se usara otra cuchara.(Esesarte, 275)



CAPITULO 3- Técnicas básicas aplicadas en las competencias culinarias.

Dominar las técnicas en cortes, aseo, cocción, temperatura, BPM son la base fundamental de cada preparación mientras más exactas sean, el plato final tendrá un mejor resultado, de igual manera el previo entrenamiento otorga más seguridad al competidor así los nervios y la inseguridad no atacaran el momento en el transcurso de la preparación y montaje. Se puede decir que quien en realidad es un creador es aquel que domina por completo las técnicas y las aplica en sus creaciones dando a cada preparación su toque personal tanto en la preparación como en el montaje del plato, debido a que este debe causar un gran impacto a los jueces.

La gastronomía no solo satisface una necesidad primaria del ser humano, también es parte del patrimonio de un país o región, refleja sus costumbres y calidad alimentaria. La gastronomía se relaciona directamente con el turismo por esta razón los encuentros culinarios se ven obligados a interactuar con personas de todo el mundo con el fin de compartir una creación con productos locales e internacionales, capaces de otorgar un realce único a cada preparación con un producto estrella.

Cocinar es más que preparar alimentos; dentro de una competencia se debe tener en cuenta que el concursante debe tener todos los conocimientos antes expuestos además regirse a la normativa que haya diseñado el staff de organizadores para el desarrollo del evento y preparación de alimentos. (Pozuelo, 30)

La correcta aplicación de técnicas hará que el consumidor se sienta satisfecho con la presentación, y entrega del platillo elaborado.

Las Técnicas Culinarias dentro de un concurso son un conjunto de procedimientos prácticos aplicados en la preparación de materia prima para la elaboración y



presentación de un plato, nos ayudan a realizar cortes rectos, precisos, y a mejorar la apariencia de los mismos, también hace que la cocción sea uniforme y así no pierdan sus nutrientes.

Dentro de una competencia culinaria al aplicar correctamente estas técnicas se podrán sacar provecho de la infinidad de productos que se tiene a disposición, como todo buen cocinero debe saber seleccionar los productos esto es el inicio de la cadena para la elaboración de un plato; el aplicar correctamente las técnicas ayudará a que los alimentos conserven sus nutrientes, color y sabor. Su aplicación da como resultado la preparación, presentación y excelencia en el proceso final del plato.

Debemos tomar en cuenta que cuando cocinamos alimentos estamos cambiando sus cualidades organolépticas y físicas, gracias a esto los alimentos sufren variaciones que les otorgan sabores característicos a cada género, para que estos sean apetecibles. La apariencia del producto va a depender del método de cocción que le demos y al género que estemos empleando para la producción de un platillo; durante este proceso se va a ir modificando ciertos aspectos como el color, sabor y textura. (Armendaris, 156)

Dentro de una competencia y en la vida profesional, las técnicas es lo fundamental, se proporciona una seguridad alimentaria al aplicar los conocimientos necesarios en el proceso de manufactura de un plato. Las técnicas nos ayudarán a desarrollar destrezas como por ejemplo: al tornear y dar forma a los productos estamos desarrollando nuestras habilidades manuales, debemos tomar en cuenta que cuando realizamos o diseñamos un plato todo dentro del mismo debe tener sentido, los sabores, texturas y colores deben combinar y estar relacionado todo entre sí.



Para ingresar a una competencia es necesario conocer todas las bases ya que cada año las reglas, técnicas, tipos de preparaciones van cambiando. El primer paso en una competencia es la revisión del reglamento suministrado por los organizadores, para estar informados acerca de los requisitos y reglas que se seguirán durante la competencia, así mismo los géneros e ingredientes reglamentarios que se usaran y la cantidad de técnicas que serán aplicadas a los mismos.

Es importante poner atención al género con el que se vaya a trabajar, se debe ser cuidadoso al momento de escogerlos ya que se debe tener en cuenta la frescura, color y sabor que proporcionaran al plato final.

Debemos tener una idea clara de los productos que se va a utilizar en caso de no ser una competencia a canasta cerrada, el plato que deseamos elaborar y las técnicas que vamos aplicar deberán ser ensayadas con tiempo previo; para finalmente realizar una ficha técnica que debe contener los ingredientes oficiales y obligatorios de la competencia, la cual va a ser entregada a los jueces.

La mise en place, tiene como objetivo organizar y preparar con anticipación los ingredientes; tener listo nuestro equipo de trabajo. El mise en place ayuda en la utilización de cada producto con el mínimo desperdicio, a tener listo pre elaboraciones en caso de ser necesario, así realizaremos nuestras labores dentro de la cocina y luego el montaje sin ningún estrés. Después de un entrenamiento previo ya se podrá determinar cuáles son los ingredientes que tendremos que hacer un mise en place previo y cuales necesitan más tiempo de elaboración. (Esesarte, 290)

Así podremos también realizar las correcciones respectivas a la ficha técnica para una mayor eficiencia.



Durante el inicio y todo el transcurso de la competencia el aseo será una de las reglas que más calificación tendrán al momento de ser evaluadas, tanto el cocinero; como su área de trabajo deben mantener un orden, higiene y sobre todo el mayor de los cuidados al tratar a los alimentos, evitando la contaminación cruzada o el mal uso de cualquier utensilio de cocina o ingrediente.

En cuanto a los ingredientes todos los ingredientes deberán ser usados completamente sin realizar desperdicios, ya que los jueces estarán observando todo y como se sabe dentro de una cocina nada se debe desperdiciar; como por ejemplo si vamos a utilizar una suprema de pollo y en ese momento vamos a porcionar; los huesos que se han removido no se deben desechar se deben usar para el fondo que se va a realizar así evitaremos los desperdicios.

La organización en la cocina nos permitirá desplazarnos de una mejor manera dentro de la misma, de esta forma se reducirá la pérdida de tiempo y a su vez se evitara Cualquier tipo de accidente por si existiese un choque con alguna persona dentro del equipo o del staff que está trabajando dentro de la cocina.

El control de temperaturas de los alimentos es de mucha importancia, saberlos almacenar y proporcionar para evitar el desperdicio, el correcto etiquetado y su especificación ayudara a reconocer el producto y a su vez mejora la calidad y ahorra tiempo el momento de cocinar.

En caso de que las cocciones, las requieran fritura, se deberá controlar la temperatura no deberá sobrepasar de los 180°C para evitar que el aceite se quemara y al finalizar, se desechara en un recipiente para reciclaje. (Perez, 80)

Guarniciones frescas deberán ser almacenadas bajo refrigeración, también estas deben estar selladas y etiquetadas, para evitar cualquier tipo de contaminación.



Las salsas en una competencia se las elabora en ese instante y se las mantiene caliente a baño maría para que guarden su textura y en caso de requerir regeneración se usaran fondos según el tipo de salsa que se haya preparado.

Los carbohidratos según su cocción y su preparación serán elaboradas al inicio o al final de la preparación total con el fin de guardar su consistencia, color y sabor se almacenara en un lugar fresco para que se pueda regenerar con facilidad el momento del emplatado.

En el caso de las decoraciones con hojas pétalos o algún producto fresco estas se mantendrán en un bowl con agua fría con hielo para que así guarden su textura, color y frescura, hasta el momento de ser llevados al paso final que es la decoración, cabe recalcar que todo lo que va en el plato debe ser comestible.

La vajilla que se empleara para servir se mantendrá caliente hasta el momento de emplatar y deben llegar calientes hasta el jurado, esta debe estar totalmente limpia, el plato finalizado consta de no tener manchas de dedos en los bordes, ni alimentos mal servidos o desparramados, el plato debe ser impecable.
(Fuente:<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2164/1/ROXANA%20CACEDA.pdf>)



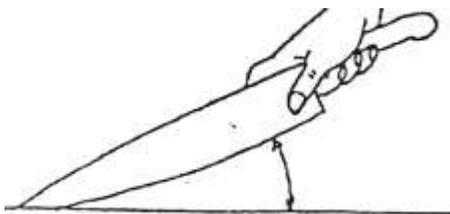
3.1. Técnicas Básicas de cortes: mirepoix, bruonoise, torneados, macedonia, bastón, parmentier, emincé, noisette, juliana.

Las técnicas básicas de cortes se aplican a toda clase de alimentos como: frutas, verduras, carnes. Nos sirven para proporcionarle a la materia prima una perspectiva estética, para reducir el tamaño del producto y facilitar su cocción. Para realizar los cortes debemos sostener correctamente el cuchillo ya que así se tendrá un mayor control y precisión al momento de realizar los cortes, disminuyendo los riesgos de accidentes así mismo debemos tener conocimiento para que sirve las diferentes partes de la lámina del cuchillo ya que según eso se podrán realizar diferentes espesores en los cortes.

La parte más fina de la lámina es la punta; con ella se realizan cortes más delicados y pequeños, el centro de la lámina se utiliza para la mayoría de los cortes, la base de la lámina se utiliza para cortes que requieren más fuerza.

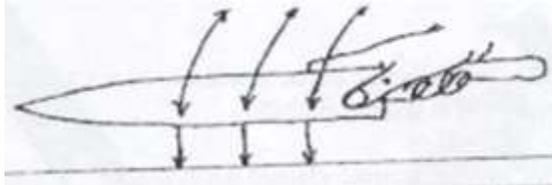
Las técnicas de corte más utilizada son Pivote y Caída Libre:

Pivote: se apoya la punta del cuchillo sin levantar de la tabla, y se corta balanceando la parte curva de la lámina.



(Fuente: cocinaparanutricionistas)

Caída Libre: aquí se levanta a una mínima altura el cuchillo de la tabla, luego se deja caer sobre la materia prima a cortar. (Armendáris, 20)



(Fuente: cocinaparanutricionistas)

CORTES UTILIZADOS EN COCINA



(Fuente: Paulo Sebess, 19)

Allumette: bastones de 5cm de largo y 4mm de espesor.

Batonette(baston): corte rectangular de 5 a 7 cm de largo por 1 cm de ancho. Se utiliza en vegetales para acompañamiento.

Brunoise: cubos pequeños de 2-4mm por lado.

Cascos: es conocido también como cuartos, es aplicado para productos semi o completamente esfericos. (Sebess, 20)



Cocotte: finos cortes de 3 a 4 cm de largo

Concassé: corte irregular realizado al tomate cocinado y si semilla.

Champiñon: realizar una esfera de papa luego en el centro introducir un pico metálico.

Chateau: torneado que consiste en dar forma de barril debe pesar 60gr y 7cm de largo.

Chips: primero dar forma redonda luego cortar con un espesor de 1,5 a 2 mm, se aplica a vegetales para freirlos.

Cheveux: bastones regulares de 1mm de espesor y 5cm de largo.

Chiffonade: es un corte alargado de 4cm de largo mas delgado que el corte juliana aplicado a hojas como lechuga y repollo.

Española: similar al corte chip, de 2 a 3 mm de espesor.

Emince: tiras gruesas de 4 cm de largo por 1cm de espesor.

Fondant: torneado que debe tener 6 a 7cm de larfo y un peso de 80 o 90 gr.

Fosforo: tiras finas y delgadas similares al corte juliana, pero mas largas.

Gaufettes(rejilla): cortes siliars al corte chip, se usa la mandolina para obtener este corte.

Inglesa: torneado de 5,5 a 6cm de largo

Juliana: tiras finas de 4 cm de largo por 1/2cm de espesor. (Sebess, 20)



Mirepoix: cubos de 1 a 1,5 cm por lado que se utiliza en algunas verduras que se cocinan por largos periodos de tiempo.

Macedonia: cubos mas pequeño que el mirepoix de 4 a 5mm utilizado en vegetales y frutas para salsas y guarniciones.

Noissete(avellana): bolitas pequeñas de 2-2,5cm se obtienen con ayuda de un sacabocados.

Olivette: torneado pequeño similar a una aceituna 2,5 a 3 cm de largo

Parisiene: bolitas de 3cm mas grande que las noisette, se obtiene con la ayuda de un sacabocados.

Parmentier: cubos de 1cm por lado.

Paysanne: cubos de un centimetro de largo por ½ cm de espesor.

Pont Neuf: corte rectangular de 1cm de espesor y 7cm de largo.

Pluma: este corte es aplicado exclusivamente para la cebolla es similar al corte chiffonade o juliana.

Rondelles: corte realizado en verduras alargadas de 3 a 5mm de espesor.

Siflet: corte realizado en diagonal.

Torneado: cortar con ayuda de una puntilla, dando una forma ovalada.

Vichy: para obtener este corte redondear los bordes de las rodajas de la verduras.(Armendáris, 30)

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



(Fuente: www.dimequecomes.com)



3.2 Procesamientos de carnes, aves y pescados: fileteado, deshuesado, despresado, triturado.

Desde tiempos antiguos el hombre consume distintos géneros de carne, la importancia es tal que se relaciona con la cultura y sobre todo con la religión de cada país. La carne aporta una enorme riqueza y variedad a la dieta del ser humano; debido a los distintos métodos de cocción que se le pueden aplicar para ayudar a mejorar sabores y colores.

Cabe recalcar que el consumo excesivo de carne roja es perjudicial para la salud; así como la restricción de las carnes en nuestra dieta diaria puede acarrear problemas graves si no es remplazada por otros productos que aporten con la cantidad de nutrientes necesarios. (Aguirre, 30)

Con cada género al momento del procesamiento debemos tener cuidado para evitar contaminaciones cruzadas, todos los alimentos que ya no utilicemos o los restos deberán ser empacados y almacenados en los lugares correspondientes y evitar que los alimentos estén en condiciones no aptas. Por ejemplo si ya hemos procesado un lomo los restos poner en el depósito de basura, lavar la tabla y cuchillo y proceder a porcionar; solo el pedazo que utilizaremos deberá quedarse al ambiente mientras que el sobrante debemos rápidamente empacar y proceder a refrigerar.

Para el siguiente paso de una competencia debemos seguir con las destrezas de procesamiento de carnes, revisar las reglas para saber que carnes están permitidas llevar; el género que será provisto por los organizadores y la técnica que deberá ser aplicada al mismo.

Dentro de una competencia el corte que se realice al género tiene una calificación que sumara a la puntuación final, tener en cuenta que los jueces estarán



observando cada paso que se realice dentro del concurso; para esto debemos dominar todas las técnicas y cortes que se realizan a los diferentes géneros.

Conocer los cortes básicos, y de que parte del animal proviene para a partir de esto dar su correcta cocción o preparación, un corte prolijo que se haga al inicio ayudara a obtener un buen plato finalizado ya que tendremos una proteína consistente y fácil de emplatar.

Hay que recordar que todos estos aspectos son calificados, desde el tratamiento de la carne hasta la presentación, cada uno de estos detalles tiene una puntuación, el término de cocción será calificado cuando el juez decida degustar el género y poder observar en su interior, hasta ese momento se sabrá si la técnica que se usó fue empleada correctamente.

CARNES

Las carnes son la parte comestible de las reses, para el consumo humano estas deben ser sanas y sacrificadas en un ambiente higiénico. Las carnes están compuestas de un alto contenido de proteínas y minerales; las características nutricionales son similares a las del pescado y huevo. La carne es un alimento fundamental en la dieta por el contenido proteico, por esta misma razón es una fuente de desarrollo de microorganismos por lo que se debe tener un correcto proceso de higiene para evitar el deterioro acelerado.

Una recomendación es tener cuidado con las contaminaciones cruzadas, ya que estas son más frecuentes, al usar cuchillos o tablas que anteriormente se han usado con alimentos crudos y luego se usan con alimentos cocidos o verduras; así evitaremos las enfermedades transmitidas por las carnes. (Pozuelo, 125)



Al momento de cocinar la carne tomar en cuenta que a bajas temperaturas por un tiempo prolongado estas tienden a ablandarse y mejorar su sabor, pero si se cocina un trozo grande de carne es necesario utilizar un termómetro para saber la temperatura en su centro la cual debe ser 75°C.

La inocuidad y el tiempo de conservación dependerá de los diferentes métodos que se utilicen, pero aun así existen microorganismos que se encuentran en las carnes después de su empaqueo por esta razón las carnes se maduran y llegan a descomponerse. Para saber cuándo una carne está deteriorada podemos basarnos en el olor, viscosidad, color y en casos extremos crecimiento de hongos. Cuando compramos carne en los supermercados se revisara el estado de los empaques y cubiertas que no estén rotos o sucios. La carne se debe refrigerar rápidamente; no se debe dejar sin refrigerar más de media hora a temperatura ambiente. La carne de un animal recién sacrificado no es apta para el consumo humano, es necesario esperar un tiempo para que el musculo se convierta en carne, el rigor mortis va a variar según el tamaño de la pieza; que puede ser entre 10-24 horas.

En cuanto a la estructura la carne; está compuesta por fibras musculares, tejido lipídico, tejido conjuntivo y conectivo. Las carnes crudas tienen una textura compacta, elástica y un tanto granulosa, la cantidad de grasa va a depender de la pieza y especie. La grasa debe ser lisa, blanca y cremosa, mientras más fresca en la carne, el sabor será más pronunciado. (Aguirre, 49)

El ablandamiento de la carne lo podemos realizar de dos formas como son: por medios mecánicos; para esto se debe golpear la carne, pero esta carne debe ser consumida inmediatamente porque tiende a descomponerse. El siguiente método es el agregarle sal con este método también se consigue un buen resultado.



Para el almacenamiento carnes frescas almacenarlas cuidando la temperatura que no debe sobrepasar los 2°C. Si la carne esta empacada al vacio revisar los empaques que no es encuentre ningún orificio para evitar la entrada de oxigeno y así evitar las contaminaciones y maduración; si la carne está envuelta en alguna otra bolsa plástica, evitar estas envolturas porque la humedad desencadena putrefacción en la superficie de la pieza de carne. Con la carne molida se debe tener mayor cuidado porque por su estado es más propensa a contaminaciones y putrefacción, tener en cuenta que las carnes molidas deberán consumirse de inmediato o mantenerse en refrigeración a menos 7°C, hasta el momento de su consumo no almacenarlas por un tiempo prolongado. (Fuente: <http://andervet.files.wordpress.com/2010/09/guia-lectura-1ra-parte.pdf>)

La descongelación debe ser de una forma en la cual se evite la excesiva proliferación de bacterias, pero se recomienda que después de descongelar la carne esta debe ser consumida no podemos volver a refrigerarla por lo que se descongelara solo lo necesario, la carne la podemos descongelar de diferentes formas por ejemplo:

En el refrigerador aunque tarde más tiempo pero es la forma más higiénica.

En el chorro de agua fría lo podemos descongelar; solo si la carne se encuentra en un empaque original. No se recomienda descongelar la carne en el chorro con agua caliente o sumergirla en un recipiente con agua fría.

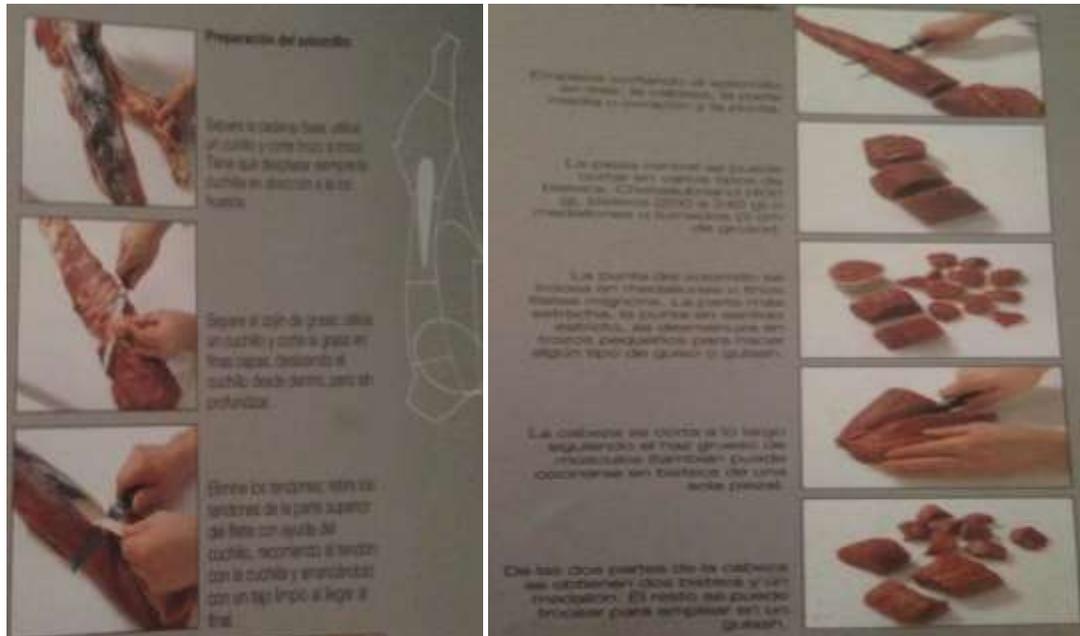
En el horno microondas se puede descongelar solo si la carne va a ser para un consumo inmediato.



| Características de la Carne | | |
|------------------------------------|---|--|
| | Aceptar | Rechazar |
| Color | Res. Rojo brillante. Cordero: rojo. Cerdo: rosa pálido. Grasa: blanca y firme. | Si tiene color café oscura o verdosa descolorida; si tiene grasa amarilla. |
| Textura | Firme, elástica y ligeramente húmeda. | Superficie viscosa o con lama. |
| Olor | Ligero característico. | Mal olor. |
| Temperatura | Refrigerada a 2°C o menos. Congelada a -18°C o menos. | Sin refrigerar y a mas de 2°C. A mas de -18°C y con signos de descongelamiento. |

(Esesarte, 139)

CORTES APLICADOS A LAS CARNES



(Fuente: El Gran Libro de las Carnes)

Filet-mignon: Se obtiene la punta del solomillo aunque cada vez se usa menos. Su peso es de unos 75 gramos por persona y se saltea o se hace a la parrilla.

Chateaubriand: corte que se obtiene de la parte central del solomillo, debe tener un peso de 400gr; aplastar hasta conseguir que tenga una altura de 4cm.

Entrecot: se obtiene del lomo bajo, este se prepara con grasa, su peso va desde 175gr a 400gr, se puede cortar de distintos grosores, debe tener una altura de 3cm.

Filetes o Escalopes: lamina fina de 125gr, también llamado bistec.

Escalopines: piezas más pequeñas. (Wright, Jeni y Eric Treuillé, 122)



Chuletón o Villagodio: Se corta del lomo alto y se conservan las costillas. Su grosor dependerá del grosor de la costilla y se corta uno con hueso y otro sin él. Puede llegar a alcanzar el kilo por lo que suele ser para dos personas. También se hace a la parrilla.

Carne Picada: para esto se utiliza falda, pecho, escoger la carne y con un cuchillo y un corte rítmico empezar a picar. Esta carne se utiliza para las hamburguesas o albóndigas. (Wright, Jeni y Eric Treuillé, 123)

AVES

Se consideran aves a todos los volátiles sanos en sus distintas especies y clases autorizadas en la alimentación humana. Esta carne hoy en día tiene más aceptación debido a que tiene menor cantidad de grasa, y tiene bajo precio. El estado de las aves tiene que ser fresco; luego del procesamiento y limpiado se debe conservar en refrigeración. No aceptar carnes que se encuentran con lesiones, moretones o fracturas. Las aves más consumidas son las de granja, su carne es de color blanco o amarillento, tierno, suave y delgado; de huesos débiles. El contenido grasoso en las aves es escaso y su digestibilidad es más fácil con relación a las carnes rojas. El rigor mortis en las aves dura entre 2-4 horas, luego de este tiempo es apto para el consumo. (Pozuelo, 143)

Dentro de las aves también están las aves de caza, estas son silvestres por esta razón luego de haberlas cazado se debe manipular con cuidado y aplicando todas las normas higiénicas para reducir al mínimo la contaminación y proliferación de microorganismos. Durante el sangrado y faenado se deben aplicar las correctas practicas de manufactura para evitar que las partes comestibles del ave se contamine, luego de eviscerar las aves se debe limpiar y refrigerar sin romper esta cadena de frio hasta ser utilizadas o llevadas al consumidor.



En la piel de las aves el microorganismo más común es la salmonella, por esta razón debemos tener cuidado al momento de procesar y cocinar, se puede producir una contaminación cruzada esta puede suceder al momento de manipular con las manos, con los cuchillos, tablas y otros utensilios utilizados mientras el alimento este crudo, luego de permanecer en contacto con estos géneros lavarse cuidadosamente las manos y luego proceder a desinfectar.

El correcto cocinado de las aves evitara problemas de salud, estas carnes se deben cocinar bien nunca comer crudas, debe tener una temperatura en su núcleo de 80°C, tener cuidado al introducir el termómetro se deberá tomar la temperatura de la carne, porque si se mide la temperatura directamente en el lugar del hueso este será considerablemente mayor que la temperatura de la carne, de esta forma se destruye las bacterias contenidas es estos géneros y así hacerlas aptas para el consumo humano, luego de haber cocinado tener cuidado porque puede haber una recontaminación al momento del contacto con superficies anteriormente contaminadas o utensilios sucios; así mismo tener cuidado al descontaminar las superficies que han sido utilizadas para el procesamiento de las aves.

Para la conservación de las mismas puede ser refrigerado a 0°C y congelado entre 18°C y -40°C empacados, una refrigeración adecuada conlleva el control de temperaturas y ventilación; tener en cuenta que la humedad y mantener al ambiente las carnes de aves promueve la proliferación de bacterias y hongos. (Armendáriz, 66)

Para la descongelación lo debemos hacer de una manera higiénica evitando contaminaciones, los tiempos pueden variar dependiendo del peso de la pieza. Lo podemos hacer en el chorro de agua fría colocando la pieza en un recipiente que tenga orificios, también lo podemos hacer en el microondas que se tardara un



tiempo estimado de 40 min, lo más recomendable es descongelar cualquier pieza en el frigorífico aunque tarde un poco más de 12-18 horas pero es más higiénico.

DESHUESADO

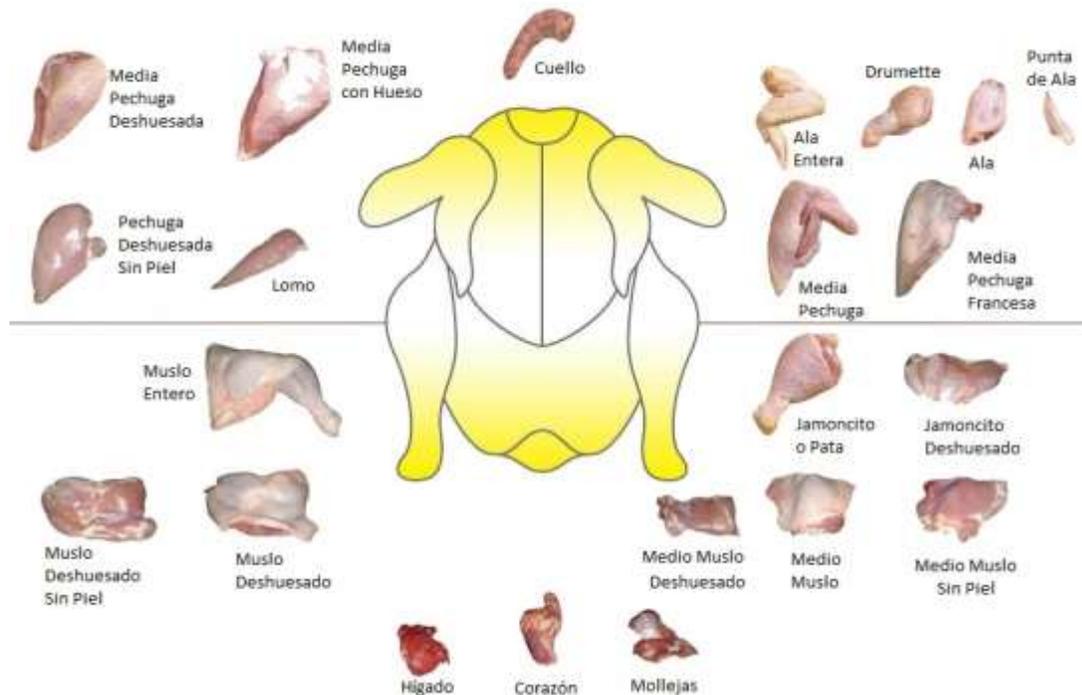
Colocar el pollo sobre una tabla y con la pechuga hacia arriba luego proceder a cortar por la mitad, cuidadosamente sin romper la piel se empieza a raspar los huesos del espinazo, despegando lentamente la carne de la caja toraxica, luego realizar una incisión en el contramuslo y empezar a raspar la carne de hueso del contramuslo, después se procede separar la carne del hueso al muslo.

TROCEADO

Para trocear colocar al ave con la pechuga hacia arriba cortar por la articulación del musculo y separar los muslos de cuerpo, cortar y separar el muslo del contramuslo. Luego cortar longitudinalmente la pechuga sosteniéndola de las alas luego realizar una incisión y cortar por la mitad al espinazo también; con ayuda de unas tijeras deshacerse del espinazo. De forma diagonal cortar la pechuga de manera que una parte de la pechuga lleve el ala.

Las partes en las que se divide las aves van a depender del tamaño y la elaboración que se va a realizar. (Wright y Treuillé, 92)

Cortes realizados en un ave



(Fuente: <https://www.google.com.ec/search?q=deshuesado+de+pollo>)

Medio Delantero: se entiende las dos pechugas del animal.

Medio Trasero: comprende los dos muslos.

Pechuga: es la parte delantera del ave. Si va deshuesado se llama filete o suprema, de la pechuga junto con el humero deshuesado se obtiene la chuleta.

Muslo: es la parte sobre la que caminan las aves; posee mayor cantidad de grasa.

Contramuslo: parte pegada al muslo.

Filete Pejerrey: Es el lomo fino del pollo, se encuentra debajo de la pechuga.

(Pozuelo, 144)



Suprema: desprenda del hueso a la pechuga, corte los bordes irregulares y con grasa.

Escalopes: para esto retirar los tendones y grasa; finalmente se procede a cortar horizontalmente por la mitad a la pechuga. De una pechuga se puede obtener dos escalopes. (Pozuelo, 144)

HUEVOS

Los huevos son un producto que contiene un alto valor nutritivo, tiene una capa natural que es el cascaron el cual lo protege de contaminación externa, aun así tiene una bacteria salmonella la cual con la malas prácticas de manufactura puede producir enfermedades en el consumidor. La salmonelosis puede ser contagiada al ingerir productos crudos o mal cocidos.

Los estándares en los que se basa la aceptación de un huevo para el consumo son; limpieza del cascaron y sin fisuras. Es recomendable mantener en refrigeración los huevos luego de haberlos adquirido; así estaremos prolongando el tiempo de vida del producto. (Pozuelo, 153)

Los huevos se clasifican por tamaño:

XI: súper grandes de 73gr o más.

L: grandes de 63gr a 73gr.

M: medianos de 53 a 63gr

S: pequeños menos de 53gr.

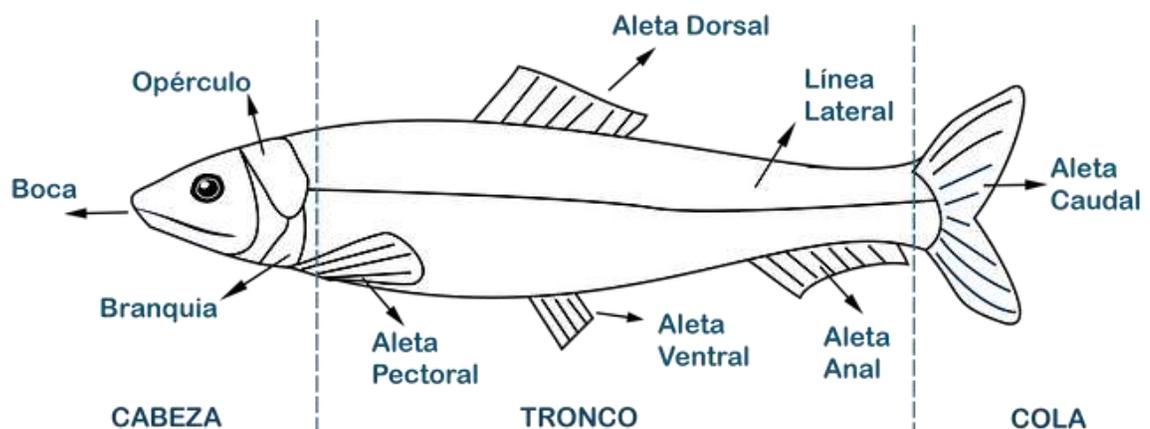
Desde el instante que adquirimos un producto somos responsables de su adecuada manipulación. Para saber si un huevo es fresco lo podemos colocar en



un vaso con agua pues si este se mantiene en la superficie esto quiere decir que es fresco o al contrario si desciende hasta el fondo este huevo es viejo y se tendrá que desechar; recordar que se debe desechar huevos que desprendan mal olor, que tengan fisuras, que pesen menos de 45gr, manchados con excremento o sangre, no lavar los huevos antes de almacenarlos pudiendo hacerlo antes de su uso. Tener en cuenta que platos preparados a base de huevo se deben refrigerar inmediatamente y consumirlos máximo en 24 horas después de la preparación.

Tomando en cuenta estas medidas preventivas evitaremos al consumidor contraer enfermedades transmitidas por alimentos. (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 14)

PESCADOS



(Fuente: www.egap.edu)

Los pescados comprenden todos los animales marinos vertebrados comestibles de río, agua dulce y mar; sean estos frescos, conservados o procesados. (Pozuelo, 167)



El pescado es de carnes más blandas por lo que soportan poco las temperaturas altas, su piel también varía sin embargo tiene un alto contenido nutritivo; según su variedad pueden ser escamosas, ásperas, viscosas y tersas. La carne de pescado tiene fibras más cortas y el tejido conectivo más fino, tiene menor cantidad de tejido conjuntivo por lo que es más tierno y fácil de digerir.

Los mariscos son alimentos sumamente perecederos por lo que debemos tener en cuenta que tendremos que tomar más precauciones; como el grado de frescura, calidad y temporada, por ejemplo: cuidar que se encuentren en buen estado revisando ojos, piel, que no tengan perforaciones en la piel porque esto ayuda a la invasión de bacterias, originando una rápida descomposición. Para su conservación los pondremos en el congelador o refrigeración; si lo vamos a utilizar en ese momento; rápidamente colocar en un bowl con hielo picado. Si hablamos de molusco estos se deben descartar si están abiertos.

Los mariscos por ser productos altamente contaminantes y perecederos al consumirlos mal cocinados o contaminado hay un alto riesgo de contraer enfermedades infecciosas llegando hasta al intoxicación.

Al momento de adquirir productos de mar tener cuidado al escogerlos, porque los comerciantes pueden tratar de engañarnos al vender filetes de una especie de mala calidad por una de buena calidad, lavar el pescado con detergente para quitarle el mal olor por descomposición, agregarle sangre de pollo o colocar el producto en medio de hiervas para simular frescura, poner el pescado descompuesto debajo del producto fresco.(Fuente: http://www.from.es/multimedia/Guia-nutricional_tcm85-45776.pdf)

Las medidas para conservar la inocuidad de los productos del mar deben ser más rigurosas, porque estos corren muchos riesgos de contaminación al momento de su manipulación y almacenamiento; para así prevenir enfermedades y lograr que



los productos conserven sus propiedades nutritivas y obtener productos finales de calidad. Los pescados están llenos de bacterias su carga bacteriana dependerá si es pescado en la costa será propenso a tener más carga bacteriana que los pescados capturados en altamar, las bacterias de los pescados proceden de las aguas en las cuales se los capture; estas se depositan en la piel, branquias u aparato digestivo.

La inocuidad de este producto tiene gran importancia, ya que estos corren muchos riesgos por lo que se debe tomar las medidas de seguridad adecuadas, para así evitar contaminación, descomposición y enfermedades transmitidas por alimentos; y que el producto conserve sus propiedades nutricionales y organolépticas.

Desde el momento de la captura de los productos del mar hasta que llega a manos de consumidor, estos productos deben mantenerse cubiertos por hielo, luego de haberlos procesado los debemos almacenar; para esto los congelaremos a una temperatura de -18°C y -25°C .

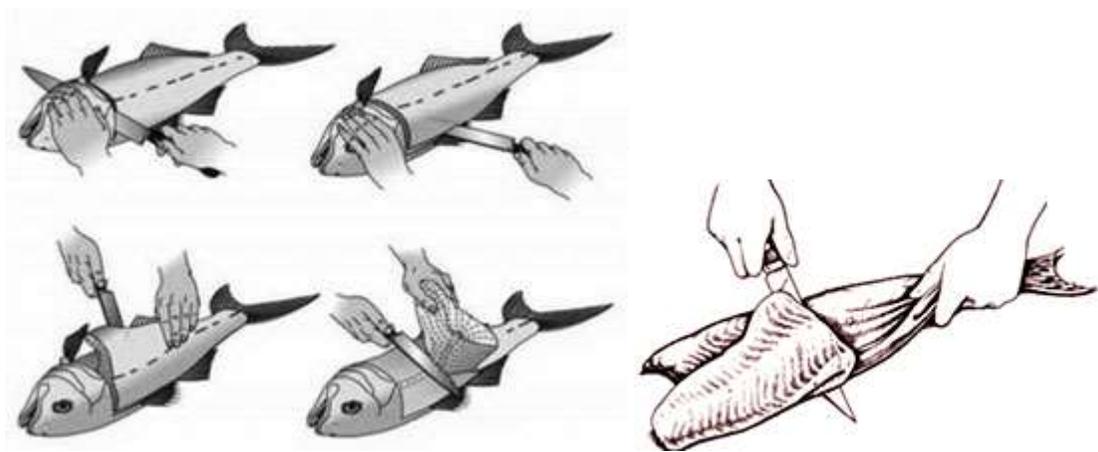
Como manipuladores de alimentos tenemos la responsabilidad de procesar correctamente los productos, más aun los productos marinos. Los pescados que ha sido golpeados son propensos a la descomposición acelerada por esto es recomendable revisar que el producto sea rígido, en cuanto a las viseras esta tendrán que ser removidas lo más pronto posible para evitar que las bacterias que contiene se descompongan dentro del mismo; así mismo evitar que el producto este expuesto a la luz solar, luego colocar en un recipiente con hielo también debemos colocar hielo dentro del pescado en la cavidad abdominal, si se va a almacenar lo debemos empacar y llevar a congelar. (Avila, 167)

Para el saber el tiempo de duración de un pescado debemos considerar la temperatura a la cual está almacenado y el grado de grasa que contiene ya que se

sabe que los pescados grasos(25%) tienden a descomponerse precipitadamente y los pescados magros(3%) el tiempo de duración es un poco más.

Para descongelar sabemos que lo podemos hacer directamente en el chorro de agua fría solo si el producto se encuentra en el empaque original, no es recomendable colocar el producto en un recipiente con agua al ambiente o caliente. Si la pieza es pequeña podemos descongelar en un horno microonda.

Fileteado de Pescado



(Fuente: www.egap.edu)

Para filetear y limpiar un pescado empezar por cortar las aletas con una tijera, retirar las escamas con un cuchillo sosteniendo el pescado por la cola, luego extraer las viseras tirando hacia afuera. Luego de haber realizado el procedimiento de limpieza se procede al racionamiento dependiendo de la forma del pescado, tamaño, también va a depender del método de cocinado que deseemos dar al producto. (Sebess, 172)



RODAJAS

Para esto hacer inserciones transversales y sacar rodajas de 200 a 250gr con espinazo, doblar hacia adentro los extremos con un palillo, se puede servir con espinazo.

ESCAPOLPES

Los escalopes se pueden sacar de un filete de pescado redondo con o sin piel, van a tener 1cm de espesor.

FILETES

Se conoce como filetear a la acción de corta lonjas finas y largas de un género. Cortar la cabeza y luego realizar un corte horizontal, este corte se realiza en pescados planos como el lenguado o rodaballo, se puede obtener de 2 a 4 filetes por unidad, se puede servir con o sin piel pero siempre sin espinas. El peso puede variar dependiendo el tamaño del pescado pero se recomienda tres de 75gr por ración.

MEDALLÓN

Pieza de forma circular sin piel ni espinas, se obtiene de pescados redondos con un peso aproximado de 50 a 70gr de dos a tres piezas por ración.

SUPREMA

Va con piel y sin espinas con un peso aproximado de 175gr.(Artacho, 115)



TRANCHA

Es un sinónimo de rodaja, pero se refiere al mismo corte aplicado a pescados que tienen forma plana; con un peso de 200 a 250gr.

DARNE

Rodaja obtenida de la parte central de pescados redondos, se sirve con piel y espina con un peso de 200 a 450gr.

GOUJONS

Corte en tiras de forma cilíndrica se extraen de pescados redondos, tiene 6cm de longitud.

COLAS

Parte posterior de pescados redondos, va con piel y espinas de peso aproximado de 350gr.

POPIETA

Filetes pequeños de pescado rellenos de un producto, pueden ir de 2 a 3 piezas por ración.

QUENELLE

Hecho de carne triturada de pescado ligado con huevo y especias. Esta preparación se escalfa en fumet. (Pozuelo, 173)

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



(Fuente: sliyderplayer.com)



3.3 Tiempos de cocción y Temperaturas.

Casi todos los alimentos necesitan una cocción previa antes del consumo, se sabe que todos los alimentos contienen suciedad o microorganismos, por esta razón necesitan una preparación antes del consumo, debemos realizar una respectiva limpieza, desinfección y lavado para proceder a una cocción.

Debemos recordar que el tiempo y temperatura son inseparables para la prevención de proliferación de bacterias y microorganismos productores de enfermedades. El correcto control de las mismas nos evitarán proliferación de bacterias, y contraer alguna enfermedad transmitida por los alimentos, así mismo debemos llevar un correcto registro de las temperaturas de los frigoríficos para estar seguros que los alimentos están correctamente almacenados. Las carnes crudas contienen diferentes bacterias, por esta razón necesitamos cocinar lo suficiente los géneros para eliminar gérmenes potencialmente peligrosos, y así evitar cualquier tipo de enfermedad transmitida por la ingesta de alimentos mal cocidos; para realizar correctamente los procesos de manufactura debemos saber los tiempos de cocción y las temperaturas que necesita tener cada género antes de emplatarse.

Mientras estén los alimentos dentro de la heladera podremos saber que no corren riesgos, pero también debemos asegurarnos que se encuentren a las temperaturas adecuadas aplicando reglas sencillas como no abrir constantemente las puertas del frigorífico para así mantener la temperatura adecuada en su interior, también debemos evitar llenar los frigoríficos para que el aire circule por los alimentos. (Gil, 410)

El tiempo de cocción de las verduras es importante porque de esto depende el color, sabor y la conservación de sus propiedades nutritivas; las podemos cocer sea a vapor o en agua, por esta razón los tiempos de cocción varían, también se debe tomar en cuenta la textura, grosor, los utensilios que usamos y la



temperatura a la cual cocemos los alimentos. Luego de la cocción se debe pasar por agua helada las verduras, esto ayuda a que su color sea mejor y sean crujientes.

Controlar la temperatura de un alimento es muy importante porque sabemos que obtendrá un producto seguro; si la cocción del mismo es correcta, dentro de una cocina el saber los términos de cocción son importantes y el uso de termómetro también, para el correcto uso de un termómetro, este lo debemos introducir en el centro del alimento y luego controlar que el género mantenga la misma temperatura por 15 segundos luego podemos empezar a emplatado.

Debemos considerar que dependiendo de tamaño y género las temperaturas varían, para esto se tomará en consideración la temperatura mínima interna que deben tener los diferentes tipos de carne para mantenerlos fuera de la zona de peligro que es a los 60° C, a una temperatura menor a esta empieza la proliferación de bacterias y también la producción de toxinas y esporas, los alimentos que se encuentren en riesgo no deben pasar más de 2 horas sin ser procesados, empacados y guardados, así evitaremos futuras contaminaciones cruzadas.

Para realizar un correcto control de temperatura debemos seguir los siguientes pasos:

- Tomar la temperatura en el centro de alimento y luego en varios lugares, si se trata de una preparación líquida antes de tomar la temperatura se debe mezclar y homogeneizar.
- Si se va a tomar la temperatura de un producto caliente colocar el termómetro por todo los lugares del recipiente, no colocar el termómetro cerca de los huesos que contenga los géneros porque esto puede ocasionar lecturas incorrectas. (Esesarte, 300)



- Introducir la mitad del termometro y esperar que la lectura se estabilize para obtener resultados correctos.
- Si se va a realizar medidas de temperaturas de alimentos frios y calientes, entre cada medicion se debe esperar que el termometro vuelva a marcar la temperatura ambiente.
- Desinfectar el termometro entre cada medicion de productos diferentes, para esto lo vamos hacer con alcohol. (Esesarte, 300)

Como es conocido la contaminacion cruzada puede suceder cuando se introduce accidentalmente en el alimento cualquier objeto extraño, o puede suceder al contacto con alguna superficie contaminada, para esto se tendra que lavar, limpiar y desinfectar las superficies y equipos utilizados entre cada uso. (Pozuelo, 301)

En cuanto a los tiempos de coccion debemos tener precaución ya que según los productos, el horno o cocina y el método de cocción las temperaturas y tiempos de cocción varian; así mismo dependen de la dureza, tamaño y los ingredientes utilizados; cada alimento admite uno o varios tipos de coccion dependiendo de sus características.

| TIPO DE COCCION | TEMPERATURA |
|------------------------|--------------------|
| Coccion | 100°C |
| Asado | 120°C a 200°C. |
| Braceado | 200°C a 100°C. |
| A la parrilla | 200°C a 300°C. |
| Fritura-horneado | 120°C a 200°C. |
| Estofado | 98°C a 100°C. |
| Escalfado | 75°C a 98°C |
| Coccion a Vapor | 98°C a 100°C. |

(Gruner Hermann, 215)



| Alimento | Temperatura Minima |
|--|---------------------------|
| Frutas y vegetales | 135°F (57°C) |
| Asados de res o cerdo, filetes, ternera, cordero, animales de caza. | 165°F (75°C) |
| Huevos cocidos, servidos inmediatamente | 145°F |
| Pescado y alimentos que contengan pescado | 145°F |
| Cerdo, jamon, tocino | 145°F |
| Huevos cocidos para ser servidos mas tarde | 155°F (68°C) |
| Carne molida o cortada en trozos de cerdo, caza; hamburguesas, pescado desmenuzado, salchichas | 165°F (73°C) |
| Carne de ave, rellenos, guisados | 165°F (73°C) |
| Pescado relleno | 165°F (73°C) |

(Gruner, 210)

| Estado de coccion | Temperatura |
|------------------------------------|--------------------|
| Granate Azulado, bleu | 45°C-47°C |
| Semicrudo (rojo sangrante) | 50°C-55°C |
| Semicocido (rosa intenso) | 60°C-68°C |
| Bien cocido (jugoso) | 75°C-82°C |

(Gruner, 217)



| Frutas y Vegetales | Tiempos de coccion(min) |
|---------------------------|--------------------------------|
| Alcachofas | 25min |
| Berenjenas | 13min |
| Coliflor | 20min |
| Brocoli | 10min |
| Achicoria | 20min |
| Alverjas | 10-15min |
| Col | 5-9min |
| Colirrabanos | 8-10min |
| Puerro | 10min |
| Pimiento | 13min |
| Zanahoria | 10-20min |
| Coles de brucas | 10-15min |
| Remolacha | 30-45min |
| Acelga | 10-15min |
| Apio | 10min |
| Espinaca | 9min |
| Esparrago | 10min |
| Cebolla | 20min |
| Papa | 25-30min |
| Calabaza | 20-25min |

(Gruner, 225)



CAPITULO 4- Experiencias de Especialistas y sus Propuestas para Montajes de Platos

Todos hablamos de la gastronomía y de los alimentos, pero un punto que también se le debe dar importancia es la presentación y montaje de los platos, no se habla mucho de esta parte del término del servicio, o quizás es ignorado porque se centran más en buscar el sabor de los alimentos, pero se debe saber que el montaje es el resultado final de todo el trabajo realizado anteriormente por los cocineros. El montaje también es importante para el consumidor porque esto es lo que llama la atención sea por los colores del producto o la manera en la que está estructurado un plato, ya que hoy en día se dice que “la comida entra por los ojos”.

MONTAJE DE UN PLATO

Dentro de una competencia culinaria, al momento de servir un plato, el punto de enfoque se encuentra en el montaje ya que a partir de este momento se empieza a juzgar lo que el competidor ha presentado, a pesar que un cocinero hace de un montaje algo habitual y mecánico antes de llegar a esto se debe descubrir varios aspectos que se debe tener en cuenta para poder llevar a cabo el estilo final de un plato.

El montaje de un plato debe ser algo emocionante, tan grande que al cocinero le llene de satisfacción porque no solo se presenta el alimento, se puede decir que es arte, no existe ningún misterio la mejor manera de crear un plato original, que cautive la vista del comensal es realizándolos una y otra vez, empapándonos de información, leyendo revistas vanguardistas, mantenernos de la mano con los avances culinarios, técnicas, texturas, sabores, colores, etc. (Armendáriz, 114)



El objetivo del montaje de un plato es transformar un buen corte de carne, una deliciosa guarnición, sus salsas, etc. En una obra que cautive nuestros sentidos, que atraiga desde que el plato está expuesto sobre una mesa, que cada color conjugue, que el plato tenga movimiento y altura, que todo dentro del plato tenga sentido, que sea mágico por decirlo así.

EL momento que ingresa un estudiante a una cocina, trata de reproducir varios platos ya creados por grandes chefs, por profesores o porque simplemente los mira en la televisión y revistas, esto hace que su nivel de creatividad se frene, por eso se debe impulsar a la creatividad propia, para que de esta manera se desarrolle y así el estudiante se sienta preparado para crear.

La presentación de un plato es la manera de ubicar cada uno de los elementos que conforman un plato dentro de el mismo con el fin de otorgar comodidad y gusto al comensal para que este sea fácil y placentero consumirlo, destacando cada uno de los ingredientes, aprovechando su forma, tamaño, método de cocción, color, textura.

(Fuente: <http://revistamistura.com.ar/web/index.php/secciones/gastronomia/1259-presentacion-de-platos.html>)

Anteriormente, los cortes y la distribución de la comida consistía en colocar el alimento para que al cliente lo consuma, con el pasar del tiempo y la evolución la tecnología, el montaje de un plato se volvió más sofisticado, hasta la actualidad.

Con esto el cocinero pretende impresionar al comensal con verdaderas obras de arte comestibles, aunque en la actualidad encontramos que se dio más importancia a la estética del plato que al sabor y esto ocasiona que al comer un plato con un excelente montaje pero con una incorrecta aplicación de técnica y sabor desagradable, en un plato debe haber una armonía entre todos los



ingredientes que se usan, enlazados con una buena presentación y técnica esto resultara como un buen plato. (Fuente: <http://www.imchef.org/la-evolucion-del-montaje/>)

Luego de hablar del montaje y haberlo comprendido, el siguiente paso es saber que debe tener un plato y con qué elementos los podemos conformar.

COMPONENTES DE UN PLATO

Este punto se refiere a los ingredientes que se necesita para llamarse “plato”, esto se explica ya que en un montaje se reparten los alimentos para mostrar su naturaleza, relación y estética.

1.- Proteínas: Hace referencia a carne de todo tipo: res, aves, pescados, estos géneros son el elemento principal de un plato, el mismo es mencionado al principio en el nombre de cada preparación. La proteína sea cual fuere dentro de un plato debe pesar entre un rango de 80 a 85 gramos, también se especificara el termino de cocción, método, y los ingredientes que fueron usados para la preparación del mismo, además esta debe tener un excelente corte limpio y prolijo, para poder emplatar de una manera correcta y no se dificulte al final, ya que por realizar un mal corte o por dar una mala forma a la proteína creara una inestabilidad y se notara tosco dentro de la presentación final, se debe recalcar que también pueden entrar como proteínas vegetales cuando estas sean principales.

2.- Guarnición de Almidón: es un preparación que acompaña al elemento principal, está compuesta de carbohidratos que pueden ser: patatas, cereales, pastas o farináceos que es un grupo de alimentos cuyo nutriente más abundante son los hidratos de carbono entre ellos están: cereales y derivados, tubérculos y



leguminosas.(Fuente:http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/publicaciones/calidad/bpm/bpm_serviciocomida_2011.pdf)

3.- Guarnición de Verduras y Hortalizas: es el acompañamiento secundario, son todas aquellas verduras y hortalizas que aportan color, textura y frescura al plato, gracias a su contextura a estas se las puede no solo usar frescas se las puede usar como elementos decorativos, dándoles una previa cocción por ejemplo al freír hojas para dar altura, al tallar y darles forma.

4.-Salsa: un elemento que no puede faltar dentro de un plato es la salsa, esta además de aportar sabor, brinda color, movimiento y elegancia al plato, depende del gusto del cocinero dar formas y usar las salsas para complementar la decoración, muchos chefs demuestran sus habilidades al usar las salsa creando formas y paisajes en un plato que cautivan al cliente.

5.- Decoraciones: Aquellos elementos finales que aportan elegancia y un toque de diferencia al plato, como hierbas, pequeñas ensaladas, masas, frituras, cortes especiales de algunos vegetales, esto puede ser opcional depende de la iniciativa de cada cocinero. Las decoraciones no deben representar gastos, ya que estos deben estar dentro de la receta que preparemos porque esta debe guardar relación con todo el plato en sí.

(Fuente:http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/publicaciones/calidad/bpm/bpm_serviciocomida_2011.pdf)

Cabe decir que no necesariamente cada plato debe llevar estos cinco elementos, muchas de las veces estos pueden variar, en la actualidad el uso de verduras y salsas intensas pero livianas son el plus más conveniente al momento de servir el plato, nuestro menú depende de la creatividad y de la forma como se organice un plato, todo está en el buen gusto y la confianza de un cocinero al momento de



emplatar y crear, una de las maneras más comunes para la decoración de un plato es primero trabajar sobre papel luego plasmar en las preparaciones, de esta manera trabajar bajo bocetos ayuda a tener más seguridad en momento de que se dispongan los alimentos sobre el plato, así evitamos equivocaciones y tendremos más confianza al momento de finalizar nuestras preparaciones.

Las porciones de cada elemento serán:

| GRUPO DE ALIMENTO | PESO POR PORCIÓN |
|---------------------------------|--|
| Cereales, arroz, pasta, patatas | 60-80gr de pasta 180gr arroz 150gr patatas |
| Verduras y hortalizas | 150-200gr |
| Aceite de oliva | 10ml |
| Legumbres | 120gr |
| Pescados y Mariscos | 125-150gr |
| Huevos | 53-63gr |
| Carnes, aves | 100-125gr |

(Gil, 417)

CATEGORÍA DE MONTAJE DE PLATOS:

Las normas para la buena presentación de un plato no se limitan solo a que si un plato es frio o caliente, sino a la calidad y gusto de la comida. Cada cocinero presenta un plato con una sola intención que es estimular cada uno de los sentidos de los invitados.



La comida debe verse normal, sin exageración de colores y muy natural, se debe tratar de evitar las combinaciones drásticas, toscas y artificiales, en el caso de los colores estos deben ser llamativos y deben conjugarse muy bien con el resto del plato, es decir que contenga armonía y provoque placer.

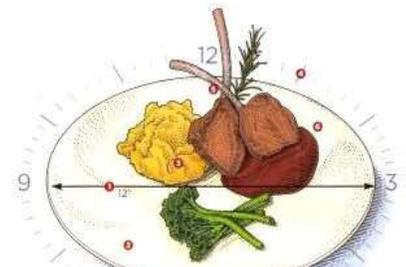


Fotografía: http://es.slideshare.net/the_rlx/present

De igual manera los métodos de cocción deben ser compatibles ya que estos provocan la experiencia de los gustos básicos, texturas y la apariencia de la comida, el objetivo es mantener el estado del alimento y su técnica de cocción durante todo el transcurso del proceso de alimentación del comensal.

Para armar de una forma que demuestre armonía un plato podemos regirnos a diferentes tipos de montaje como:

MONTAJE TRADICIONAL: este estilo de montaje de platos está asociado con la esfera de un reloj. El género principal y sus salsas serán colocados a las seis, las féculas a las dos y los vegetales a las diez, la manera que está expuesta la comida recuerda a una cara sonriente. Esta categoría es rápida, eficiente y no se



Fotografía: montajes-gourmet-marketing-gastronómico



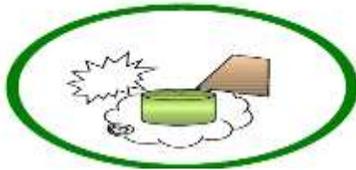
Fotografía: José Luis Armendáriz, Procesos Básicos de Producción Culinaria

requiere de mayor entrenamiento, los servicios de banquetes y restaurantes económicos se benefician de este estilo de presentación por las características antes mencionadas. Este estilo muestra todos los ingredientes

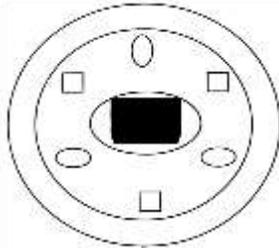
sin ocultar nada. (Armendáriz, 114)



MONTAJE NO TRADICIONAL: aquí entran montajes más estéticos sean estos disperso o estructurado, al asociar dos montajes resulta más creativo, y hay mayor libertad para crear una presentación, por esta razón existe una mayor responsabilidad al crear para poder combinar todo los elementos y complementarlos entre sí. Este tipo de montaje es usado en restaurantes de nivel alto y también en los de precios moderados. (Armendáriz, 114)



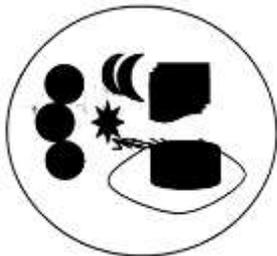
Fotografía:http://es.slideshare.net/he_rix/present



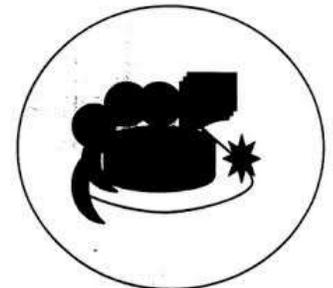
MONTAJE DISPERSO: aquí se coloca en el centro el ítem principal y a su alrededor se ubica los demás elementos que formen parte de plato y la salsa, aquí la altura no se toma mucho en cuenta pero todos los elementos y las técnicas que se han aplicado quedan a la vista del cliente.

Fotografía:gastronomiastevenr.blogspot.com

MONTAJE ESTRUCTURADO: en este montaje se coloca en el centro las verduras o almidón y sobre ellos se ubica la proteína o ítem principal y bore todos se ubica la decoración rodeado por la salsa, aquí se toma en cuenta la altura de los platos.(Armendáriz, 114)



Fotografía:gastronomiastevenr.blogspot.c



Fotografía:gastronomiastevenr.blogspot.com

Para realizar un correcto emplatado y decoración de un plato debemos tomar en cuenta siempre simples reglas como son:



1. Dibujar mentalmente o realizar un boceto previo antes de emplatar los alimentos, si algún elemento se mueve o se quiere cambiar el emplatado se deberá utilizar otro plato.
2. Inocuidad recordar que siempre la presentación se realizara en vajilla pulida
3. Si los alimentos son fríos el plato de presentación estará frio, en cambio si los alimentos a servirse son calientes el plato deberá estar caliente; si en un mismo plato se servirá alimentos fríos y calientes para esto se usara un recipiente para los alimentos fríos y se tendrá que dentro del mismo plato que deberá estar caliente junto con los alimentos caliente.
4. La altura del alimento siempre va hacer la mitad del diámetro que tenga el plato que vamos a usar para la presentación, por ejemplo si el diámetro de nuestro plato es 20cm, altura del género o decoración no debe sobrepasar los 10cm.
5. Generar un eje focal en los platos que preparemos es decir será lo más importante lo que llame la atención.
6. Usar dentro de los platos la simetría es decir los vegetales tallados y aplicar correctamente los cortes estos deben ser limpios.
7. Todas las decoraciones dentro del plato deben ser comestibles.
8. Siempre dejar un espacio entre los bordes del plato y la comida, así se evitara que se vea cargado y sin técnica. (Gil, 116)



Figura 6.12: Lubina

Pescado entero, vientre hacia la izquierda. Guarnición a la izquierda y salsa (si lleva) por encima.

Fotografía: José Luis Armendáriz, Procesos Básicos de Producción Culinaria

En la decoración esta puede ser sencilla, evitando caer en lo extravagante y tosco, llamando la atención del cliente siendo sencilla y elegante.



Podemos tomar en cuenta para nuestras decoraciones algunas composiciones:

Composición Simétrica: equilibrio entre las dos partes del plato en su peso y componentes, esto transmite una armonía y orden dentro del plato.

Composición Asimétrica: se divide las porciones por peso diferente una de mayor peso que otra, transmite dimensión dentro del plato.

Composición Rítmica: esta composición capta la atención del cliente, se coloca elementos principales repetidos pero alternándolos con los elementos menos importantes.

Composición Oblicua: líneas transversales y giradas respecto al comensal, estas crean efecto de profundidad.

Composición en Escala: aquí los mismos elementos se repiten en tamaños diferentes.

Composición Piramidal o Triangular: aquí se forma un triángulo plano en el plato o se puede jugar con la altura y formar un triángulo. (Armendáriz, 114)

Composición en Escala: se compone en base a cuadrados o rectángulos simétricos.



(Fuente: https://twitter.com/itr_instituto)



Composición Circular o Lineal: se colocan los elementos en forma circular u ovalada teniendo como eje un punto central. (Fuente: <http://www.imchef.org/presentacion-y-montaje-de-platos-la-guia-definitiva/>)



4.1 Chef. Marlene Jaramillo: Experiencia como Couch para Competencias Culinarias.

Chef Marlene Jaramillo, Licenciada en Ciencias de la Educación, en sus inicios se dedicó a la docencia en otra rama no relacionada con la Gastronomía; pero su



pasión por la cocina la llevo a especializarse en el instituto Superior de Gastronomía de Buenos Aires Mausí Sebess; ha participado de varios seminarios internacionales como: Instituto Culinario Paul Bocuse (Lyon-Francia), Instituto Culinario IFSE (Italia), y tiene un diplomado superior en Docencia Universitaria, actualmente la Chef Marlene Jaramillo es Directora de la Carrera de

Gastronomía de la Universidad Estatal de Cuenca, egresada de la maestría en Gestión de Calidad y Seguridad Alimentaria; también se da tiempo para grabar su programa de cocina que se trasmite en las mañanas por Unsión Televisión.

En la entrevista que se llevó a cabo el día martes 24 de Noviembre del 2014 la Lcda. Marlene compartió valiosa información, la misma que ayudará a entender más acerca de su experiencia como couch dentro de las competencias culinarias.

Ella se siente atraída totalmente por la gastronomía, para ella tanto preparar una entrada como un plato fuerte tiene el mismo significado, realzar los sabores y sobretodo la calidad del producto Ecuatoriano, pero su mayor pasión es trabajar en el área de cocina salada.

Ella ha estado presente en dos competencias culinarias, no como estudiante sino ya como profesional, su preparación y su capacidad la



Fotografía: Unsión tv



llevaron a tomar este riesgo sabiendo que en estas competencias los otros participantes tienen un altísimo rendimiento, supo desenvolverse de una manera extraordinaria en la cocina lo cual le llevó a ser merecedora del primer premio.

El menú que realizó fue a base de maíz, su famosa crema de mote con chicharrón que en la actualidad ya se encuentra en algunos lugares, como fuerte en rollo de cerdo relleno de tortilla de maíz, con salsa de pepa, acompañado de choclos fritos y pimientos acompañado de jaucha de nabos, postre de reducción de morocho luego se lo llevo al horno y crocante de caramelo, y bebida de chamburo con maíz morado, procesado y decorado con hojas de Jamaica..

Como coach indica que es muy importante que el alumno compita, ya que esto ayudara en su aprendizaje, el alumno dará a conocer todo lo que a lo largo de su carrera ha ido aprendiendo, técnicas de cortes, cocción, manejo de temperaturas, higiene, BPM, tener la responsabilidad de saber que se está compitiendo, conocer en cuanto al trabajo a presión, ayudará a dar rienda suelta a su imaginación al momento de crear sus platos.

La instructora de cocina indica que por desgracia algunos concursos no son transparentes en el momento de la calificación ya que en muchos casos ya se tiene el ganador, y esto no es solo en el ámbito del área gastronómica.

El momento del entrenamiento en lo principal que ella se enfoca con el equipo de competencia es el pulido en los cortes, luego las técnicas de torneado, métodos y técnicas de cocción, temperaturas y tiempo, hay que dominar estas bases dentro de la cocina para que en el módulo de competencia no haya mayor estrés y el desarrollo sea exitoso.

La cantidad de productos que se debe usar en cada plato no hay un número definido, puede usarse carbohidratos, proteína y vegetales a partir de esto y de la



buena combinación de los mismo no hay un número de productos definido para cada plato, de igual manera en las salsas estas pueden ir de entre una a dos salsas que tengan armonía con todo la preparación.



Fotografía: Unsion tv

La cantidad de técnicas que deben ir dentro de un plato son la mayor que se pueda, tierras falsas, crocantes, técnicas de cocción, distribución de las salsas, esferificaciones, etc. Siempre y cuando estas se desarrollen perfectamente, esto va a influir mucho el momento de la calificación, demostrara el alumno

cuan preparado esta para una competencia.

En cuanto al punto de higiene para la Lcda. Marlene Jaramillo es primordial, el aseo, tanto personal y como en todo el desarrollo de la competencia, el cuidado de las manos, cabello, accesorios, todo esto para ella debe tener mucho énfasis, los productos y mesa de trabajo deben mantenerse prolijos y totalmente higienizados, el uso de agua clorada, limpiones, no pueden faltar en este aspecto, papel absorbente que se desechara cada vez después de ser usado, guantes para emplatado, mascarillas, todo esto es primordial que un alumno competidor conozca.

Acerca de la contaminación cruzada, en una competencia es muy común ya que se trabaja con presión de tiempo; y gran nivel de estrés que puede generar desorden y por un descuido



Fotografía: Unsion tv

podemos realizar este tipo de contaminación, la mezcla de productos fresco con cocinados es un mal hábito dentro del módulo de competencia que siempre está presente comenta la Lcda. Marlene Jaramillo.



El tiempo dentro de una competencia es muy importante, todo está medido, y cada parte del concurso tiene su periodo marcado, por ejemplo darán tiempo para realizar destrezas, otro periodo para realizar mise en place, al no cumplir con este parámetro, el plato tendrá puntos menos y puede haber hasta una descalificación.

Los entrenamientos deben realizarse tres veces por semana por el equipo que representará a la universidad o al instituto educativo, y pulir cada vez la preparación, nunca se debe presentar a una competencia sin previa preparación del menú.

El estado anímico de un competidor debe ser un aspecto a tomar muy en cuenta, el competidor debe estar seguro de su entrenamiento y capacidad, sin nervios y frente a los competidores debe haber un lazo de amistad y apoyo, ser cordiales y estar dispuesto a ayudar.

Entrevista a la Chef Marlene Jaramillo Granda, intervención realizada el día 25 de Noviembre del 2014



4.2 Chef. Diego Silva Lehmann: Percepción sobre las Competencias Culinarias.

Presidente Mundial de AREGALA: Association of Western Hemisphere and World Gastronomic Restaurateurs.



Pionero en las artes culinarias de América Latina, como investigador, periodista, fundador de las más importantes asociaciones y fundaciones en el mundo como el día mundial del chef y trabajador gastronómico. Declarándolo el 16 de Octubre, en concordancia con el día al derecho a la alimentación Decretado por la FAO - ONU.

Fotografía: Estefanía Ledesma, Enzo Ramón Fundador de AREGALA.

Reconocido por las grandes asociaciones gastronómicas del mundo y ciudadano honorario en más de 20 importantes ciudades de América.

En Cuenca a los 7 días de Noviembre del 2014 en la entrevista realizada a las 15:35 el Chef Diego Silva Lehmann supo expresar que la rama gastronómica por la que más se inclina es la cocina caliente y preparación de platos fuertes, luego de haber concursado dos veces en competencias culinarias en Francia esto como parte de un entrenamiento entre restaurantes su vocación y desempeño lo llevo como jurado en más de 40 países de todo el mundo.

El hecho de competir dentro de un concurso culinario para el Sr. Diego Silva es un punto irrelevante y de suma importancia tanto para la institución, como para el mismo estudiante.



El hecho de competir mantiene al competidor vigente, en un constante proceso de aprendizaje, entrenando, y estar preparado para la competencia ya que el objetivo final de estas competencias para el alumno es salir victorioso.

Para la institución es importante porque mantiene al todo los estudiantes unidos con el fin de compartir la alegría de una victoria.

En América latina los concursos no son transparentes es su opinión ya que los jurados no adquieren las practicas ni los conocimientos necesarios y por lo general se ven presionados por un auspiciante o por el periodismo.

Dice que cuando AREGALA, la institución que realiza los encuentros gastronómicos y competencias por estar en más de 50 países tienen como ventaja de que si, compiten 6 países diferentes el jurado no pertenecerá a ninguno de estos países que estén compitiendo ya que poseen 44 opciones más de jurados, este año han detenido los concursos ya que como institución han crecido, y sus metas para el futuro es abrir su escuela para post grados en Gracia.

Al participar en un concurso lo primordial, es la obligación que tiene una persona para superarse.

En cuanto a conocimientos el alumno debe dominar todas las técnicas, ya que cuando se habla de concursos el alumno que va a competir es un joven profesional donde se supone que deberán dominar las técnicas, como anécdota un competidor debe desarrollar sus platos con todo el detalle posible, cuenta que en una competencia ya tenían un plato ganador pero el momento de evaluar el plato vieron que unas hojas de perejil que era parte de la decoración estaba con tierra, esto quiere decir que nada está seguro si un alumno no domina estas técnicas, además de manipulación de alimentos y evitar la contaminación.



En cuanto a la cantidad de productos que un plato debe tener explica que este no debe estar recargado, ya que puede caer pesado, hay que tener un absoluto conocimiento de la compatibilidad de los insumos, ya que no es cuestión de juntar alimentos por que sí.

En la actualidad se califica, conjugación de sabores, concordancia y que tenga una justa medida.

En el caso de las técnicas que debe poseer un plato finalizado, el dominio y la cantidad de estas harán que el competidor obtenga mayor puntuación, cortes, técnicas de cocción son base fundamental para el momento de servir los alimentos.

Los equipos de cocina que un módulo debe tener, son un horno, cocina, fríos, todo en cuanto a menaje, mixer, licuadora, máquina de vacío, etc. con el fin de cubrir todas las necesidades del competidor para que este se pueda desenvolver de una excelente manera, además de todo en cuanto a equipos de limpieza, uno de los puntos que hace énfasis es la higiene personal el uso de guantes y mascarillas el momento de montar un plato, la comparación que hace es que a la comida hay que tratarla como si se estuviera tratando a un enfermo, con esto quiere decir lo importante que es para su equipo la higiene y tratamiento de la comida.

El tiempo dentro de una competencia es un factor muy importante porque al no cumplir con el mismo puede ser motivo de eliminación, tanto el tiempo de ingreso para el competidor como para el momento de finalizar con el plato.

Para el Sr. Diego Silva el entrenamiento previo a una competencia empieza desde el inicio de los estudios, cada estudiante debe entrenar en carnes, salsas, pescados e ir mejorando las técnicas, el entrenamiento comienza en las mismas instalaciones universitarias, recomienda hacer encuentros internos entre paralelos



o integrantes de cada grupo de cocina de ahí se seleccionara al equipo que este apto para representar a una institución en un evento, las practicas diarias son base fundamental para el buen desempeño.

Para el ingreso a una competencia lo principal es manejar los técnicas de cocción, tiempos y estar preparados para cualquier eventualidad que se presente por ejemplo un caso de competencia a canasta cerrada, está en el criterio del estudiante poder realizar la preparación que creyera conveniente.

El estado anímico de un competidor debe ser de mucha seguridad, evitar los nervios, cada alumno debe tener su toque personal el momento de emplatar los alimentos con es como la firma de un alumno que se plasma en un plato.

Entrevista al Chef Diego Silva, con ocasión de la cumbre gastronómica; intervención realizada en Cuenca el día 6 y 7 de Noviembre del 2014.



4.3 Chef Santiago Granda: Organizador de Competencias Culinarias Nacionales, Director de la Escuela de los Chef e Instituto de Arte Culinario.



Foto: César Mera.

Desde pequeño, siempre tuvo un paladar exigente, ya que su madre es una excelente cocinera y fue su primera maestra "Me inicié formalmente desde 1990" expresa el Chef. Cuando terminé el colegio, me atrajo la idea de estudiar hotelería, siguiendo los pasos de mi padre; fue ahí donde conocí a los chefs del Hotel Colón Quito y ellos me propusieron ingresar de aprendiz de cocina para que me vaya involucrando en el área y viera si era lo que me atraía. Eso marcó el inicio de mi carrera y "nunca más salí de la cocina", asegura este creativo chef, de 40 años de edad, que se especializó como cocinero profesional en la Escuela de Hotelería y Turismo de Madrid, donde, paralelamente, trabajó en restaurantes en Málaga, Andorra y San Sebastián, durante 3 años. Su sello culinario es la combinación de sabores en preparaciones. "Lo que me apasiona de la cocina es respetar la esencia de cada ingrediente, para destacar íntegramente su sabor natural" dice el Chef Santiago Granda. Le gusta trabajar con pescados, hierbas frescas, frutas, granos, hortalizas, buenos aceites y vinagres. Pero, lo más importante a la hora de cocinar es contar con orden, espacio para trabajar y tener productos de calidad", afirma este reconocido chef quiteño, quien llegó a Guayaquil por una estadía corta, por su empatía con el arte culinario, lleva más de 15 años de estar radicado en la ciudad.



Santiago Granda es uno de los directores fundadores de la Escuela de los Chefs y del Instituto de Arte Culinario; este experto de la gastronomía, explica que en el ámbito académico ha encontrado la oportunidad de dirigir y de aportar a la formación de cientos de personas que tienen la misma pasión que él. "En los últimos 10 años, hemos evolucionado de forma acelerada en lo que se refiere a profesionales del medio, tecnificación e investigación, con la finalidad de valorar nuestra cultura culinaria".

"Todos los sitios donde he estado, sean grandes o pequeños, han aportado a mi formación, ya que uno aprende cada minuto y de distintas personas, he tenido la suerte de colaborar en varios hoteles, como el Colón, de Quito, y Hilton, de Guayaquil, y en importantes restaurantes dentro y fuera del país", destaca este amante de la fanesca y las sopas criollas.

Para el Chef Santiago Granda, las reglas de oro en lo que respecta al área culinaria son:

1. Leer.
2. Ser ordenado.
3. Tener criterio.
4. Pensar que cada cosa que se utiliza dentro de la cocina va a transformar un plato.
5. Compartir y saber escuchar.
6. Disfrutar de cada momento en la cocina.
7. Saber reconocer cuando se desconoce algo.
8. Respetar el trabajo de los colegas.
9. Respetar el uniforme y la profesión.
10. Conocer y respetar la identidad de cada tipo de gastronomía que se va a reproducir.



El chef Santiago Granda con mucho agrado y cordialidad colaboró en la entrevista realizada en Cuenca el día 28 de Octubre del 2014.

De acuerdo a los registros que posee la primera competencia en Ecuador se da en el año de 2006 en la ciudad de Guayaquil, en el centro de convención fue parte de una feria, para la realización de una competencia en Ecuador no hay un organismo regulador, esto se da por el trabajo en conjunto de las escuelas de cocina, pero para su punto de vista se debería trabajar con una institución gubernamental o ministerio de educación que evalúe la calidad del evento y así aprueben las reglas para las competencias, pero en la actualidad aún existen vacíos en cuanto a este punto de aprobación de competencias.

Las personas encargadas de regular estas competencias deberían las instituciones educativas superiores, estableciendo los parámetros a cumplir, pero debido a la falta de integración ya queda en manos del grupo organizador quienes dictan las reglas, luego se organizara un jurado, este jurado desarrollan las reglas las mismas que ya están establecidas en todo el mundo, las que se toman en cuenta son las de los países más desarrollados por ejemplo Estados Unidos, Europeos, estas se adaptan a la realidad ecuatoriana, con variaciones en ingredientes.

La iniciativa nació de un grupo de chefs de Guayaquil y Quito y se volvió un comité y que por motivos económicos se disolvió, luego se pidió ayuda los chef del Sheraton y con la ayuda de ellos nace la competencia culinaria Raíces.

La cantidad de competencias a realizarse dependerá de la localidad, si son regionales, nacionales o internacionales, en cuanto a las regionales y nacionales estas deberían realizarse mensualmente hasta trimestrales que serían competencias pequeñas, en las mismas instituciones, y en caso de una internacional donde el desfogue será más fuerte podría ser dos veces al año.



En Ecuador están dos competencias Copa Culinaria del Ecuador y Sabor a Manabí estas son las dos únicas competencias que tiene una larga trayectoria y son patrocinadas por la cámara de comercio.

Luego de un largo inicio en la cocina y haber probado algunas de las áreas como pastelería, la rama de la gastronomía por la que más se inclina es el manejo de proteínas y ensaladas, anteriormente a competido en 3 concursos culinarios dos en Ecuador y el tercer en Perú, para un alumno que está interesado en las competencias culinarias es importante que compita porque está entrenando para eso, si el punto principal es estimular al estudiante.

En nuestro país hay mucha polémica al momento de calificar los platos de competencia ya que nuestro entorno no es muy disciplinado, siempre luego de un concurso culinario hay una percepción de que alguien hizo trampa o que la calificación no fue justa, los concursos depende de la ética de los jueces aquí entra el rol de los organizadores que deben escoger jueces q conozcan de la elaboración completa de los menús, manejos de todas la técnicas tanto de cocción, como higiene, deben tener un criterio para poder calificar el tiempo y además gusto para la decoración.

Para el chef Santiago el punto más importante dentro de una competencia es ir con la mentalidad de que no se va a competir contra todos los competidores, un debe tener claro que va a demostrar su capacidad para desarrollar un menú, y disfrutar de la competencia.

En cuanto a técnicas lo principal que debe conocer un competidor son cortes, fondos métodos de cocción, manejo de producto, higiene, tratamiento del producto si es pescado o marisco, res, o cualquiera que fuese el género este debe ser tratado de una manera correcta.



Dentro de un plato de competencia este puede tener uno o dos géneros siempre y cuando tenga concordancia un máximo de un 50%, un carbohidrato, guarnición y salsa, con respecto a las técnicas que se presenten mientras más técnicas es mejor, siempre y cuando estén bien desarrolladas si hay dos como ocho estas deben tener un correcto procedimiento.

Dentro de los equipos de cocina batidora, licuadora, equipos que el competidor conozca, para las próximas competencias que se vendrá realizando se irán incluyendo cocinas de inducción para esto el competidor deberá estar 100% capacitado y de la manera que se debe seguir serán dar las charlas específicas donde se explicara el manejo de todos los equipos de cocina.

En cuanto al tema de higiene es muy amplio, el cocinero debe tener todo el equipo de higiene, lavaderos, desinfectantes, papel absorbente, agua clorada para desinfección.

El tiempo dentro de una competencia es muy importante porque este puede costar la descalificación del competidor para eso el mismo debe estar organizado con su tiempo en cuestión de pre elaboración.

Entrevista al Chef Santiago Granda, intervención realizada en Cuenca el día 28 de Octubre del 2014.



4.3 Chef. Poyan Danesh: Experto en Competencias Culinarias.



Actualmente es el chef de Culinary Vision y de Desarrollo Corporativo en Ocean Mama Seafood, Vicepresidente de la Asociación de Chefs de Columbia Británica. Poyan Danesh no le teme al trabajo bajo presión, fue honrado con el premio **Top in Trades** en reconocimiento a su éxito profesional, el compromiso con la formación y la participación de la comunidad. Creado por la Autoridad de Formación de la Industria, en colaboración con el diario Provincia, los premios fueron diseñados para resaltar la excelencia en las

operaciones y para alentar a los jóvenes a considerar estas carreras impartiendo historias de éxito. Originalmente planeó estudiar higiene dental, Poyan tuvo una epifanía mientras recorriendo el Camino de la Costa Oeste, decidió dedicarse a su pasión desde hace mucho tiempo, y se matriculó en las artes culinarias en Vancouver Community College.

Cuando se graduó, Poyan estaba en la cima de su clase, pero él dice que el programa le enseñó algo más que los fundamentos de la cocina.

"He aprendido los fundamentos de la cocina moderna, pero también aprendí que se necesita más que un buen cocinero para convertirse en un chef; se necesita una persona de visión, pasión y con una actitud positiva ", dice Poyan Danesh.



Fotografía: Chef Poyan Danesh



Fotografía: Estefanía Ledesma y Enzo Ramón

Al graduarse, fue contratado inmediatamente por el Marriott Pinnacle Hotel en el centro de Vancouver. Después de un día completo de cocina para los huéspedes del hotel, Poyan a menudo pasa su tiempo libre perfeccionando sus habilidades y técnicas de competencia para el Culinary Team Canadá.

En los últimos cuatro años, ha participado en más de

12 competiciones en lugares tan diversos como

Chicago y Suiza. Como si eso no fuera suficiente, Poyan también enseña técnicas de alimentos a la escuela secundaria los profesores de economía doméstica y se toma el tiempo



para educar a los estudiantes de secundaria sobre las artes culinarias. Las artes culinarias son ideales si quieres encontrar una carrera gratificante en este país.

“La persona tendrá que estar preparado para poner todo su tiempo con el fin de sobresalir, siempre y cuando esté dispuesto a trabajar

duro y tener una buena actitud, el mundo está a su alcance ", dice Poyan Danesh."Trabajar en diversos



Fotografía: Chef Poyan Danesh

ambientes te obliga a salir de su zona de confort, de trabajar en diferentes cocinas, para competir y participar en eventos para recaudar fondos, un chef debe ser

capaz de adaptarse a su entorno y aun así ser capaz

de crear su obra maestra," dice el Chef Poyan Danesh."Me encantaría escribir un libro de cocina que algún día o, posiblemente, el anfitrión de un programa de televisión, pero creo que en esta etapa de mi carrera, yo debería concentrarme en perfeccionar mi oficio.



En la ciudad de Cuenca a los 6 días del mes de Noviembre del 2014, en la entrevista realizada el Chef Poyan Danesh nos supo expresar que; se inclina por la comida a base de mariscos y pescados, sus técnicas de cocción y el tratamiento que se da a la misma le agrada ya que, él es muy metódico en sus preparaciones.

Dentro del ámbito competitivo él ha viajado alrededor del mundo, Alemania,



Fotografía: Chef Poyan Danesh

Suecia, Luxemburgo, entre otros países, lo cual le ha ayudado a obtener mayor destreza, a trabajar bajo presión y una entrega total a la cocina, tanto que en su tiempo libre se dedica a entrenar y a mejorar. Señaló que para un alumno que está involucrado dentro de una competencia culinaria es muy importante el entrenamiento y la capacitación, ser

competidor no lo es cualquiera, este alumno debe tener mucha pasión por lo que hace, dedicación y tiempo para pulir su técnica, tener en cuenta que para este alumno no hay tiempo libre ni vacaciones, el entrenamiento es intenso y agotador, indicó que lleva 10 años compitiendo y que aún se encuentra en un proceso de aprendizaje."

Los puntos principales que se califican en un plato finalizado son sabor, texturas, color, apariencia, conjugación de sabores, manejo, destrezas, técnicas de cocción, higiene.

Piensa que la cantidad de productos dentro de un plato es muy importante por eso recomienda el uso de cuatro a cinco productos, los mismo que deben conjugarse y crear armonía en los aspectos visuales y gustativos, proteína, vegetales, salsa, carbohidrato y toque personal que sería un extra para la decoración.



Acerca de las técnicas que se usen, pueden ser la cantidad que se desee “mientras más es mejor, siempre y cuando estén bien elaboradas.

En cuestión al tiempo en una competencia es muy importante, el competidor debe desarrollar su preparación en el tiempo indicado, en caso de no cumplir con esto puede llevar a una sanción o descalificación.

Si ya se tiene un menú elaborado para una competencia, este se deberá entrenar con anticipación de tres a cinco veces al día previo a una competencia.

El carácter de un participante en una competencia debe ser muy tranquilo, no deben existir los nervios, si se comenten errores hay que tomarlos y mejorarlos para los próximos eventos.

Las porciones que debe tener un palto son 30 % proteína y el 70 % restante se complementara con vegetales, carbohidratos, salsa y decoración.



Entrevista al Chef Poyan Danesh, con ocasión de la cumbre gastronómica; intervención realizada en Cuenca el día 6 y 7 de Noviembre del 2014.

Fotografía: Chef Poyan Danesh



4.4 Chef Ivanir Nicchetti de Campos

Director Administrativo, Chef y Somellier en el grupo TchGauderio, sus estudios los realizo en la Universidad de Vale Do Rio dos Sinos. Luego realizo sus estudios de Somellier en el extranjero.



Fotografía: Estefanía Ledesma y Enzo Ramón

En Cuenca a los 7 días del mes de Noviembre el Chef Ivanir Nicchetti nos supo expresar que la rama de la gastronomía por la cual se inclina es la cocina caliente la preparación de proteínas, la gastronomía comercial, enfocándose en la cocina nativa y familiar.

Ha participado en 40 concursos, para participar en una competencia culinaria es importante los conocimientos adquiridos, la cultura y saber en qué se basa nuestra cocina, también el Chef expreso que cree que todos los concursos culinarios son transparentes y evalúan los conocimientos de los participantes.



Fotografía: Estefanía Ledesma y Enzo Ramón

Dentro de un platillo que se desee elaborar para una competencia se debe aplicar mínimo 3 técnicas dependiendo de lo que se realice, teniendo en cuenta que el

Desde el punto de vista del Chef Ivanir Nicchetti lo mas importante dentro de la competencia culinaria es la presentación y técnicas dentro del plato, para realizar una buena presentación debemos tener claras todas las técnicas que se puede aplicar a cada producto, también tener claro los ingredientes que usaremos, poner en práctica las BPM, siempre rescatando nuestra cultura.



plátano debe estar formado por: proteína, carbohidratos y vegetales; sin perder la humedad y sabor de lo que se prepare; siempre estimulando 3 sentidos: visual, olfato y gusto; para el chef lo más importante es la cocina nativa, luego las técnicas y cocina francesa.



Dentro del área de higiene lo más importante es la organización, higiene, el control de temperaturas de cada género, los ingredientes empleados en cada preparación. Así mismo debemos saber el tiempo que necesitamos para realizar cada preparación, los conocimientos principales antes de competir son las técnicas y la voluntad de

Fotografía: Chef Ivanir Niecchetta



Fotografía: Estefanía Ledesma y Enzo Ram

hacer y adquirir nuevos conocimientos, el comportamiento dentro de la misma debe ser seria y enfocados en lo que se va a realizar. Según su opinión los aspectos más valorados dentro de una competencia son: conocimiento, técnicas, aplicación de BPM. Antes de entrar en

una competencia se debe prepararse y tener los conocimientos necesarios para realizar una buena presentación y cuando se sienta seguro de sus conocimientos.

Entrevista al Chef Ivanir Niecchetta, con ocasión de la cumbre gastronómica; intervención realizada en Cuenca el día 6 y 7 de Noviembre del 2014.



CONCLUSIONES

Para concluir la investigación las principales conclusiones que hemos obtenido de la información del análisis de las entrevistas que se ha realizado a los expertos culinarios en el área de competencias, se da a conocer los principales puntos que se deben tomar en cuenta antes, durante y después de una competencia culinaria.

Las Buenas Prácticas de Manufacturación son base primordial al momento de competir, ya que se debe mantener un control de calidad durante el proceso de competencia, esto ayudara a que cada una de las técnicas utilizadas para la preparación de alimentos sea de una excelente calidad, así mismo se evitara el riesgo de contraer enfermedades por la incorrecta manipulación de alimentos, y evitar el desperdicio dentro de la cocina.

Las técnicas que se llevaran a cabo en una competencia culinaria tienen que ver mucho con la preparación y el conocimiento del alumno, ya que una buena técnica dará un excelente resultado principalmente porque el alumno demostrara su capacidad de dominio de dichas técnicas, también facilitara el montaje; y la puntuación será alta al momento de que el plato sea expuesto frente al jurado calificador.

Los entrenamientos como conclusión serán la base fundamental para el adecuado desenvolvimiento dentro del modulo de competencia, mientras más se entrene mejor será el resultado se afianzara la seguridad en uno mismo y los conocimientos antes adquiridos.

El estado anímico que el concursante debe mantener es tranquilidad, estar relajado, enfocado en la preparación de los alimentos; el competidor deberá ser humilde y estar siempre dispuesto a ayudar y colaborar.

ANÁLISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



En cuanto a la higiene a base de la información recopilada; el aseo personal, mantener el área de trabajo ordenada y desinfectada; esto es un punto clave para la calificación.



RECOMENDACIONES

Para el manejo de las BPM; el estudio y las prácticas son la base para su buen desarrollo, esto se vendrá realizando desde el inicio de la carrera de formación del estudiante, se recomienda evitar la contaminación cruzada, desperdicios; el alumno debe estar capacitado para poner en práctica cada una de las reglas dentro de la competencia sin omitir ningún detalle.

En cuanto a técnicas de cortes, se recomienda una correcta aplicación, la exactitud al momento de realizar cada corte, mediante los mismos se demostrará el nivel de conocimiento y preparación del concursante.

Como recomendación a partir de las entrevistas realizadas; el alumno competidor deberá cumplir con un entrenamiento previo a una competencia, este deberá ser dos veces por semana como mínimo y un máximo de cinco veces por semana, trabajando con cronometro para conocer el tiempo que le tomará realizar cada preparación, a su vez el coach deberá estar presente para poder evaluar las tecinas, BPM, uso de implementos e higiene.

La psicología juega un papel muy importante en una competencia culinaria, el competidor para poder desenvolverse en su modulo debe estar psicológicamente preparado para enfrentar la presión y en caso de una competencia a canasta cerrada su mente debe estar totalmente relajada para poder desarrollar un menú que será a partir de los alimentos y géneros que se coloque en la misma

La higiene deberá ser muy estricta el uso de joyas, maquillaje o cualquier tipo de accesorio que pueda introducirse en los alimentos deberá ser eliminado por completo, la higiene personal, manos siempre desinfectadas, sin usar pintauñas, el uniforme limpio, cabello dentro de los gorros de cocina, uso de maya,

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



cuidadosos con el sudor, llevar siempre una solución de agua clorada, guantes y pinzas para montaje.



BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, Rafael. *Conceptos Básicos sobre Cocina*. México, Limusa, 2005.
- Armendariz, José Luis. *Procesos Básicos de Producción Culinaria*. España, Paraninfo, 2012.
- Ávila, José Manuel et al. *Guía Nutricional del Pescado, del Marisco y las Conservas*. Madrid, FEM, 2009.
- Esesarte, Esteban. *Higiene en Alimentos y bebidas*. México, Trillas, 2009.
- Gil Martínez, Alfredo. *Técnicas Culinarias*. Madrid, Ediciones Acal, 2010.
- Gruner, Hermann, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martínez. *Procesos de Cocina*. Madrid, Akal, 2008.
- Lozano, Rafael, Alfredo Martín Artacho y Juan Artacho. *Tratamiento Culinario de las Materias Primas*. Madrid, Visión Libros, 2007.
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Seguridad Alimentaria en Huevos y ovoproductos*. Madrid, IEH, 2006.
- Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. *Manual de Manipulación de Alimentos*. Buenos Aires, Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, 2011.
- Montes, Eduardo, Irene Lloret y Miguel A. López. *Diseño y Gestión de Cocinas Manual de higiene alimentaria aplicada a al sector de restauración*. España, Díaz de Santos, 2005.



Organización Mundial de la Salud. *Manual sobre las cinco claves para la Inocuidad de los Alimentos*. Departamento de Inocuidad de los Alimentos, 2007. Francia, OMS, 2007.

Pérez, Nuria. *Procesos de Preelaboración y Conservación en la Cocina*. Madrid, Síntesis, 2011.

Pozuelo, Juan y Miguel Ángel Pérez. *Técnicas Culinarias*. Madrid. Unigraf, 2004.

Recuerda, Miguel Angel, *Seguridad Alimentaria y Nuevos Alimentos*. España, Aranzadi, 2006.

Ribera, Alexia et al. *Secretos de los Chefs*. Barcelona, Bonvivant, 2008.

Roca, Lía. *Como superar el Pánico*. España, Universidad de Valencia, 2002.

Romero, Castro Julio. *Manipulación y Buenas Prácticas de Manufactura*. Colombia, Cali, 2011.

Sáenz, Roque. *Seguridad Alimentaria HACCP ISO 22000*. Bernal, Universidad Nacional de Quilmes, 2013.

Sebess, Mariana. *Técnicas de Cocina Profesional*. Buenos Aires, Mausi, 2009.

Wright, Jeni y Eric Treuillé. *Guía Completa de las Técnicas Culinarias*. París, Art Blumé, 2007.

Armendaris, Mauricio. *Técnicas Culinarias*. Internet. www.foropanamericano.net acceso: 30 enero 2014.



American Culinary Federation. “Celebrating more than 50 years of Culinary Competitions”. Internet.

www.acfchefs.org/ACF/Partnerships/Team_USA/Team_Competitions/History1/Timeline1/ACF/Partnerships/Team/Competitions/History/Timeline/ acceso: 20 agosto 2014.

“Deleite Gastronómico en Guayaquil”. *El Universo* (20 de junio 2007) Internet. www.eluniverso.com/2007/06/20/0001/18/ACE239C259014821B82379539CB326BD.html acceso: 25 octubre 2014.

“Bocuse d’Or 2015”. Internet.

www.ersi.es/PDF/Bocuse%20d%E2%80%99Or%202015.pdf acceso: 15 octubre 2014.

Junta Directiva del Foro Panamericano Sociedades Gastronómicas Profesionales. *Reglamento Copa Culinaria*. Internet. foropanamericano.net/wp-content/uploads/2014/01/Reglamento-Copa-Culinaria-curvas-2.pdf acceso: 10 octubre 2014.

Rivero, Carolina. “Presentación de Platos”. *Revista Mistura* (Guayaquil). Internet. revistamistura.com.ar/web/index.php/secciones/gastronomia/1259-presentacion-de-platos.html acceso: 25 agosto 2014.



ANEXOS

ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS



ANALISIS DE LOS PROCEDIMIENTOS PARA CONCURSOS CULINARIOS PRE
PROFESIONALES BASADOS EN EXPERIENCIAS DE ESPECIALISTAS





UNIVERSIDAD ESTATAL DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

Esta entrevista tiene la finalidad de conocer las necesidades que tiene un alumno dentro de una competencia, con el objetivo de realizar un manual en el que se detalle los pasos y conocimientos básicos que debe adquirir el estudiante previo a una competencia culinaria.

Desde ya le expresamos nuestros agradecimientos por el tiempo que nos ha otorgado

NOMBRE:

FECHA:

HORA:

1. ¿Qué rama de la gastronomía le gusta más?
2. ¿En cuántos concursos ha participado?
3. ¿Cuán importante cree Ud. Que es participar en concursos, si son justos o no? evalúan el conocimiento o se basan en empresas.
4. ¿Qué es lo más importante desde su punto de vista al participar en un concurso?
5. ¿Cuáles son las técnicas básicas que debe dominar el concursante?
6. ¿Qué productos cree Ud. Que se debe utilizar en cada plato?
7. ¿Qué equipos considera Ud. Necesarios para trabajar en una competencia?
8. ¿Qué maneras o aspectos son los más importantes para Ud. En el área de higiene
9. ¿Cuán importante es el tiempo dentro de una competencia
10. ¿Qué técnicas utilizo cuando gano? Coméntenos cuando gano que plato preparo.
11. ¿Cuánto tiempo Ud. cree conveniente entrenar antes de la competencia?
12. ¿Cuáles cree Ud. que son los conocimientos principales antes de competir?



13. ¿Qué piensa Ud. q es indispensable saber para ingresar a una competencia?
14. ¿Cómo debe ser su comportamiento y estado anímico antes y durante la competencia?
15. ¿Qué piensa Ud. q hizo falta al momento de competir?
16. ¿Conoce Ud. las porciones y distribución de alimentos para formar un plato?
17. ¿Cómo cree Ud. Que debería ser el comportamiento frente a los demás competidores?
18. ¿En base a sus conocimientos como aportaría Ud. para elaborar un manual enfocado a competidores culinarios?
19. http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/publicaciones/calidad/bpm/bpm_serviciocomida_2011.pdf

ojo