



# INDICE

1. COMO ESTÁ CONFORMADO UN CUBÍCULO PARA COMPETENCIA .....	3
1.1 PRINCIPALES LINEAMIENTOS A SEGUIR EN UNA COMPETENCIA.....	4
2. BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURACIÓN	
DENTRO DE UNA COMPETENCIA.....	7
2.1. QUÉ SON LAS BPM.....	9
2.2 REGLAS PARA LA PREPARACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS.....	9
2.2.1 Tipos de riesgos al no cumplir con las BPM.....	11
2.3 APLICACIÓN DE LAS BPM DENTRO DE UNA COMPETENCIA.....	12
2.4 MISE EN PLACE.....	14
3. TÉCNICAS BÁSICAS APLICADAS EN LAS COMPETENCIAS	
CULINARIAS.....	15
3.1 TÉCNICAS BÁSICAS DE CORTES EN VEGETALES.....	17
3.2 TÉCNICAS BÁSICAS DE CORTES EN AVES, CARNES Y PESCADOS.....	20
4. TIEMPOS DE COCCIÓN Y TEMPERATURAS.....	24
5. MONTAJE DE PLATOS.....	27
5.1 TÉCNICAS DE EMPLATADO.....	31
BIBLIOGRAFÍA.....	36

## INTRODUCCIÓN

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.

## 1. COMO ESTÁ CONFORMADO UN CUBÍCULO PARA COMPETENCIA

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 31 cm, cucharetas, 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/wp-content/uploads/2014/01/Reglamento-Copa-Culinaria-curvas-2.pdf>)

## 1.1 PRINCIPALES LINEAMIENTOS A SEGUIR EN UNA COMPETENCIA

El jurado se reunirá con antelación a la competencia para revisar las hojas de vida de los competidores y de los equipos.

Es importante haber leído el reglamento y las instrucciones específicas para la competencia y entenderlos. Si algo no estuviera claro, deberá comunicarlo a los organizadores y requerir una explicación, preferiblemente por escrito.

Es importante cumplir con la rutina de asignación y envío de la receta. Cada elemento de las preparaciones que se mencionan en la receta deberá estar explicado brevemente y puntualmente en letra impresa (utilice una computadora o máquina de escribir). Tanto el jurado como el público deberán entender la receta designada. Al construir un menú usted deberá siempre empezar con combinaciones favorables de sabor, ya que estas darán puntajes más altos. Posteriormente usted podrá avanzar en dificultad, forma y color.

Al crear sus platos no se desvíe de las estructuras, ideas y rutinas anteriormente establecidas previas a la competencia.

Si el tema de la competencia es "Comida Tradicional", deberá apegarse a esa categoría y no deberá mezclar aspectos de la "Cocina Gourmet".

El ingrediente principal establecido en el tema de la competencia, normalmente deberá constituir el 60% del plato, tanto en sabor como en peso. Fallar en esto será penalizado, a pesar que sea un plato creativo. Si se ha indicado un producto crudo a utilizar, se deberá recordar prepararlo y servirlo correctamente – que podría ser el problema principal. Fracasar en conseguirlo no podrá esconderse con una buena guarnición. El juez quiere primordialmente revisar la calidad del producto crudo y ba-

sará su juzgamiento en el mismo.

En la preparación y entrenamiento previo al concurso es recomendable invitar a expertos a probar su plato. Analice cuidadosamente sus comentarios, ideas y sugerencias para tomarlas en cuenta. Siempre recuerde que con otra presentación o con otro jurado, el resultado podría ser completamente diferente. Recuerde que todo en el plato debe ser comestible.

Considere que el jurado determina su rango por lo que será su tarea complacerlos. Usted deberá investigar su gusto con anticipación y que perfil gastronómico representan (cocina clásica o moderna). Los organizadores de la competencia son responsables de contratar un jurado profesional y bien informado.

La primera impresión es crucial. Recuerde que el plato debe parecer apetecible a primera vista. Considere en primera instancia el colorido y la forma, luego el olor antes que el sabor que será el resultado final.

El valor nutricional deberá también considerarse. Por ejemplo la composición de carne, vegetales y salsa.

Los platos de competencia deben poderse servir en restaurantes de primera categoría.

Los platos deberán apegarse al tema que ha sido indicado en la invitación de la competencia.

Se deberá evitar las repeticiones en un menú con platos diferentes, en lo concerniente a color, forma, producto crudo y la expresión profesional. Las excepciones son: la intención de crear un menú unicolor utilizando diferentes matices, el deseo de utilizar la misma forma pero con diferentes tamaños, o el deseo de utilizar el mismo producto crudo, como ave o carne. En el último caso, la variante deberá ser significativa. (Estos intentos pueden aumentar el trabajo más de lo necesario, por lo que deberá considerar si vale la pena). Por el contrario es completamente aceptable ofrecer un menú basado únicamente en ele-

mentos calientes como cocinados, asados o braseados. La textura del menú deberá distinguirse entre los platos. Por ejemplo no utilice puré o embutidos en todos los platos. Trate de variar entre platos calientes y fríos. Utilice métodos diferentes en la preparación de cada plato. El tamaño de la porción debe ajustarse al plato en su totalidad.

La receta y el producto preparado deben ser coherentes. Recuerde todo lo que ha indicado por escrito. Revise todo lo que le está permitido traer a la cocina. Ej. Fondos u otros ingredientes o cosas preparadas. Que herramientas e instrumentos son aceptados y la conducta personal esperada.

Si usted desea traer su propio equipo, como sifón o cualquier otro utensilio especial que no está mencionado en el reglamento de la competencia, deberá hacer una solicitud por escrito y traer la aprobación por escrito a la competencia. Si algo no está claro enséñela al jurado en la reunión previa a la competencia.

Deberá obtener un plano de la cocina y una lista del equipo. Conocer si hay tomacorrientes para el equipo eléctrico. Conocer que tipo de vajilla estará disponible. Si se tiene asistente, conocer el trabajo que se le permitirá realizar.

Si tiene alguna duda, deberá comunicarse con la persona a cargo de la competencia o el presidente del jurado antes de empezar la competencia.

No se espera ganar en la primera competencia pero no se desanime.

(Fuente: <http://www.nkf-chefs.com/default.asp?Page=300>)

## 2. BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURACIÓN DENTRO DE UNA COMPETENCIA

Dentro de una competencia la aplicación de las BPM son importantes 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 o Debemos tener 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 muchas operaciones con los mismos, mantener algunos utensilios en agua con desinfectante, también se deberá 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.

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. (Montes, 42)

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 adecuada de los alimentos 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)

## 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. (Montes, 49)

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.

## 2.2 REGLAS 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 las 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. (Esesarte, 198)

### • 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.

- **Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados**

Una regla vital dentro de este punto para guardar los alimentos cocidos o sobrantes; es recomendable colocar en recipientes o envolverlos con film, los alimentos calientes se mantendrán a más de 60°C o si estos alimentos son fríos se mantendrán por debajo de 10°C.

- **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.

- **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. (Esesarte, 199)

En caso de laceraciones, infecciones se deberá vendar y cubrir antes de ponerse en contacto con los alimentos.

Antes de empezar a preparar los platos, clasifique sus productos crudos. Coloque todo lo necesario en el

refrigerador, revise que todo el equipo necesario este en su lugar y revise si hay recipientes para reciclaje. Recuerde siempre trabajar higiénicamente y de una manera relajada. Evite apresurarse.

## 2.2.1 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.

Los alimentos más riesgosos 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. (Esesarte, 250)

Dentro de una competencia si no se conoce el correcto manejo de almacenamiento de todos los 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.

Problemas que pueden ocurrir en la competencia:

- Fallas en la cadena de frío.
- proceso de cocción y temperaturas inadecuadas.
- Falta de aseo de utensilios.
- Alimentos a temperatura ambiente por tiempo prolongado.
- Incorrecto almacenamiento de los alimentos durante el mise en place.
- Manipulación de alimentos con prácticas deficientes de higiene.

- Usar materia prima contaminada. (Esesarte, 250)

### 2.3 APLICACIÓN DE LAS BPM DENTRO DE UNA COMPETENCIA

Dentro de una competencia la aplicación de las BPM son importantes 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 o Debemos tener 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 muchas operaciones con los mismos, mantener algunos utensilios en agua con desinfectante, también se deberá 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.

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. (Lozano, 50)

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 adecuada de los alimentos:

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)

## 2.4 MISE EN PLACE

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)

Nunca empiece a preparar cosas que puedan ser preparadas en las últimas etapas de la planificación. (Nunca fría el pescado que será utilizado 3 horas después). Siempre utilice las herramientas correctas para cada tarea. Haga una estructura detallada para el trabajo que debe hacerse y sígalo cuidadosamente. Memorice el plan para demostrar su confianza y estar preparado.

- Es importante colocar una foto del plato en la pared.
- Ejecute todas las rutinas y cocine de acuerdo a las reglas profesionales.
- Mantener la higiene dentro del cubículo aplicando BPM.
- Recuerde ser limpio y ordenado cuando trabaje; no derrame innecesariamente y recuerde que usted volverá a usar las herramientas. Limpie constantemente.
- Sea cuidadoso en mantener los cuchillos y tablas limpias. Si llegará a derramar algo en el piso, limpie inmediatamente.
- Asegure que si termina a tiempo, que la cocina este limpia y ordenada cuando empiece a montar los platos.

Recuerde que tiene muchos espectadores, de manera

que no se chupe los dedos al probar la comida, en su lugar utilice cucharas limpias. (Fuente: <http://www.nkf-chefs.com/default.asp?Page=300>)

## 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.

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. (Pozuelo, 30)

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. Se debe 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. (Esesarte, 290)

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.

### 3.1 TÉCNICAS BÁSICAS DE CORTES EN VEGETALES

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. (Armendáris, 20)



(Fuente: [www.dimequecomes.com](http://www.dimequecomes.com))

**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 esféricos.

**Cocotte:** finos cortes de 3 a 4 cm de largo. (Sebess, 20)

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

**Champañon:** 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 1 cm de espesor.

**Fondant:** torneado que debe tener 6 a 7cm de largo 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.

**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. (Sebess, 20)

**Noisette(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

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

**Parmentier:** cubos de 1 cm por lado.

**Paysanne:** cubos de un centimetro de largo por 1/2 cm de espesor. (Sebess, 20)

**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)

### 3.2 TÉCNICAS BÁSICAS DE CORTES EN AVES, CARNES Y PESCADOS

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. (Pozuelo, 120) 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.

#### CORTES APLICADOS A CARNE DE VACUNO

**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)

#### CORTES APLICADOS EN AVES

##### Deshuesado

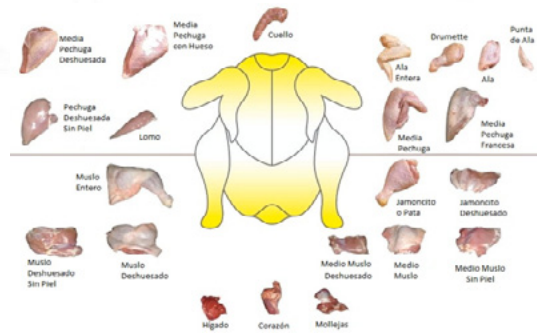
Colocar el pollo sobre una tabla y con la pechuga hacia arriba luego proceder a cortar por la mitad, cuidadosamente sin romper la piel se empieza a raspar los huesos del espinazo, despegando lentamente la carne de la caja toraxica, luego realizar una incisión en el contramuslo y empezar a raspar la carne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



(Fuente: <https://www.google.com.ec/search>)

**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.

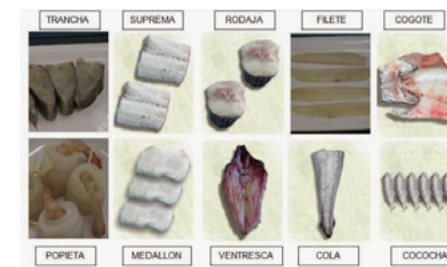
**Suprema:** desprenda del hueso a la pechuga, corte los bordes irregulares y con grasa.

**Escalopes:** para esto retirar los tendones y grasa; final-

mente se procede a cortar horizontalmente por la mitad a la pechuga. De una pechuga se puede obtener dos escalopes. (Pozuelo, 144)

## CORTES APLICADOS A PESCADOS

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 vísceras 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. (Pozuelo, 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 1 cm de espesor.

**Filetes:** Se conoce como filetear a la acción de cortar 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.

**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. (Artacho, 115)

**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 fume. (Pozuelo, 173)

## 4. 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 ne-

cesitan 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. (Gil, 410)

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 rrelleno	165°F (73°C)

ESTADO DE COCCION	TEMPERATURA
Granate Azulado, bleu	45°C-47°C
Semicrudo( rojo sangrante)	50°C-55°C
Semicocido (rosa intenso)	60°C-65°C
Bien cocido (jugoso)	75°C-82°C

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

## 5. MONTAJE DE PLATOS

Sugerencias para presentar su plato:

Evite utilizar platos que quiten la atención sobre la comida. Los platos deben ser preferiblemente blancos y otros colores deberán usarse sólo para hacer mayor énfasis en la comida.

El tamaño del plato deberá ser apropiado a la comida. No deberá ser muy grande (que haga parecer a ésta pequeña) o muy pequeño (que lo haga parecer recargado).

Si ha usted le gusta decorar y utilizar los bordes, debe estar seguro que los jueces aprecian esto, ya que algunos jueces consideran que la orilla no debe utilizarse en el montaje del plato.

Recuerde que la comida caliente deberá estar caliente y que la fría a una temperatura adecuada para lograr la mejor calidad al probarla.

Las entradas al igual que los postres pueden ser servidos exitosamente a temperatura fría o caliente.

Siempre debe colocar el ingrediente principal de cara al cliente. La carne ya cortada deberá estar correcta-

mente presentada de frente al cliente para que éste no tenga que moverla.

La carne a término medio, no deberá estar escondida bajo la salsa; el juez querrá comprobar si usted maneja esta técnica culinaria.

Sitúe la guarnición de papas a la izquierda del componente principal y los vegetales ligeramente arriba. Recuerde tener cuidado con la cantidad de salsa.

(Fuente: <http://www.nkf-chefs.com/default.asp?Page=300>)

Asegúrese que los elementos crujientes estén realmente crujientes.

La ensalada no deberá ser utilizada como una guarnición para comida caliente y deberá ser servida aparte. Servida en un plato caliente podrá perder su forma natural.

Los montajes o construcciones de menú hoy en día también toman lugar verticalmente, utilizando altura; sin embargo, tome en consideración que deberá transportar el plato al cliente. A éste no le deberá ser incomodo comer la comida que se le ha servido.

Todo en el plato debe seguir normas profesionales. Esto incluye el tiempo correcto de cocción y de fritura; no deberá estar pasado de cocción, crudo, muy duro, suave o pegajoso. Recuerde que hay diferentes reglas para el cerdo, pescado, aves, etc. Todo en el plato debe armonizar y enfatizar el ingrediente principal. Uno deberá sentir los diferentes sabores, pero estos no deberán dominar.

Las guarniciones no deben exceder en trabajo. La cantidad de tiempo empleado deberá estar en proporción a las otras partes del plato, tanto en sabor y percepción. El trabajo en la competencia debe revelar apropiadamente que tipo de cocina o técnica culinaria representa el plato.

Nunca coloque nada en el plato por el simple hecho de agregar color. Todo debe estar acondicionado para promocionar el sabor. Todos los componentes deben ser comestibles. Esto significa por ejemplo caparazones de langosta o camarón para decoraciones de puré. Los pin-

chos para brochetas si están permitidos.

Las guarniciones suficientes salsa, pero la podrá servir por separado si no quiere mucho en el plato, por razones estéticas.

Los atados de especias son a menudo vistos como decoraciones pero recuerde que los tallos no son comestibles y que distorsionan el sabor. Tenga cuidado con las hierbas verdes; que no podrán "salvar" su plato pero tendrán una razón de ser.

*Una regla de oro*

*Siempre de una última probada antes de montar el plato. Una salsa que ha estado cocinándose por un tiempo podrá haber cambiado su forma. Tenga cuidado que lo que usted está sirviendo tiene el sabor que se espera que tenga.*

## SABOR

Es muy difícil dar reglas exactas para el sabor y menos dar consejos sobre el mismo. A menudo recae sobre las preferencias o sabores personales de los jueces. Lo más importante es naturalmente que la comida que uno prepara sea buena y tenga buen sabor.

### Puntos a tomar en cuenta:

- Todo en el plato deberá estar en armonía (particularmente con el ingrediente principal).
- No deberá ser excesiva la acidez y la dulzura en la salsa de los platos calientes. La guarnición no será el punto principal.
- No debe quedar un mal sabor al final.
- Las siguientes reglas aplican en la presentación de un plato:
  - El primer plato debe provocar una experiencia grata inicial.
  - Se debe poder distinguir el plato principal de los otros.
  - El postre debe ser un verdadero final.



- Los platos deben armonizar y crear una unidad; ellos no deben competir entre sí.
- El menú completo debe ofrecer una experiencia de sabor. (Fuente: <http://www.nkf-chefs.com/default.asp?Page=300>)

## CATEGORÍAS A CALIFICAR:

### Presentación

Usted nunca tendrá una segunda oportunidad para dar una primera impresión. ”

Esta expresión también se refiere a la presentación de la comida. Utilice colores claros y líneas rectas. Las presentaciones sistemáticas y ordenadas dan una buena impresión inicial y los jueces enfatizarán en esto para la evaluación.

### Originalidad

La mayoría de combinaciones y preparaciones han sido probadas con anterioridad por otros chefs. Sin embargo la creatividad y el desarrollo de los platos clásicos siempre serán valorados.

### Sabor

El sabor es lo más importante en cualquier juzgamiento de una competencia. Recuerde hacer un menú completo, al prepararse para una competencia y de discutirlo con sus colegas.

### Temperatura

Tanto el participante como los organizadores son responsables de mantener la comida a la temperatura adecuada en el momento de servir. Los jueces deberán ignorar este punto si él o ella no puede comprobarla en todos los platos al momento de servirse.

### La consistencia

El plato deberá tener la consistencia adecuada de

acuerdo al material crudo, la técnica de preparación y la temperatura.

### Trabajo técnico

El juez de piso será la persona responsable primordialmente de evaluar la técnica en el trabajo. Su calificación deberá valorar las técnicas que promueven el carácter del plato. (Fuente: <http://www.nkf-chefs.com/default.asp?Page=300>)

### Grado de dificultad

Aún cuando los participantes son informados de no utilizar técnicas que no manejan, los jueces apreciarán el valor de usar técnicas avanzadas y elevar la calidad de la habilidad para cocinar.

### El tiempo correcto de servir

Dependiendo de la competencia, los jueces dictarán el tiempo para la elaboración del menú.

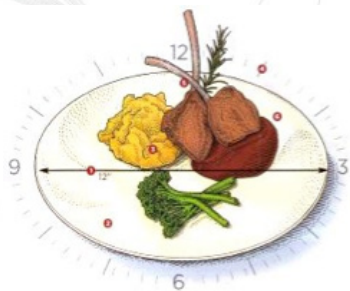
(Fuente: <http://www.nkf-chefs.com/default.asp?Page=300>)

## 5.1 TÉCNICAS DE EMPLATADO

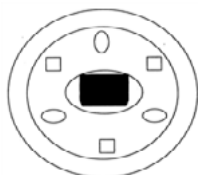
Para armar de una forma que demuestre armonía un plato podemos regirnos a diferentes tipos de montaje como:

**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 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. (Armen-dáriz, 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)

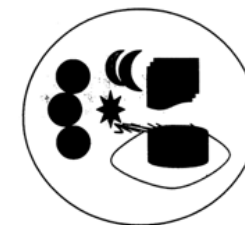


**MONTAJE DISPERSO:** aquí se coloca en el centro el ítem principal y a su alrededor se ubica los demás elementos que formen parte de plato y la salsa, aquí la altura no se toma mucho en cuenta pero todos los elementos y las técnicas que se han aplicado quedan a la vista del cliente.



**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)

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 emplatado 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 frío, 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. (Gil, 116)
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 vege-

tales 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 evita que se vea cargado y sin técnica. (Gil, 116)

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.

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

**Composición Circular o Lineal:** se colocan los elementos en forma circular u ovalada teniendo como eje un punto central. (Armendáriz, 114)

## BIBLIOGRAFIA

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 Praelaboración 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.

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, Mauzi, 2009.

Sonoma, Williams. *Enciclopedia de Utensilios y Técnicas de Cocina*. Bogotá, Editorial Planeta Colombiana, 2009.

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

Armendaris, Mauricio. *Técnicas Culinarias*. Internet. [www.foropanamericano.net](http://www.foropanamericano.net) acceso: 30 enero 2014.