

Regla de oro para convertirse en un profesional de cocina

by Jose Ramón Bravo Vega - Thursday, September 24, 2020

<https://vinculando.org/articulos/regla-de-oro-para-convertirse-en-un-profesional-de-cocina.html>

Resumen

El artículo sigue el fiel propósito de mostrar cinco aspectos básicos, que constituyen la regla de oro para el trabajo de los cocineros, entre los que se encuentran la higiene como elemento esencial e inherente a los procesos tecnológicos de la elaboración de los alimentos, así como la organización de del área y local de trabajo, además de llevar a cabo una correcta aplicación de los cortes y técnicas de cocción apropiadas para cada producto de manera tal que permita presentarse adecuadamente con vistosidad y armonía. Se concluye que, los elementos que forman parte de esta regla son tratados en el proceso de formación del cocinero, pero que no siempre se lleva a cabo de forma correcta en el desempeño de sus funciones.

Palabras clave: Higiene, mise en place, limpieza y desinfección

Abstract

The article follows the faithful purpose of showing five basic aspects, which constitute the golden rule for the work of cooks, among which are hygiene as an essential and inherent element in the technological processes of food preparation, as well as the organization of the work area and premises, in addition to carrying out a correct application of the appropriate cuts and cooking techniques for each product in such a way as to allow it to be presented adequately with showiness and harmony. It is concluded that the elements that are part of this rule are treated in the cook's training process, but that it is not always carried out correctly in the performance of their duties.

Keywords: Hygiene, mise en place, cleaning and disinfection

Desarrollo

Existen cinco aspectos básicos en cocina de vital importancia para llevar a cabo por el profesional de cocina, entre los que se encuentran la **higiene** en sus distintas manifestaciones dentro de la cocina, así como la **organización** abarcando desde el micro al macro entorno del servicio de alimentación, por otra parte también se debe tener en cuenta tanto las **técnicas de cortes** como las **técnicas de cocción** de los alimentos y por último, no menos importante, las técnicas de **decoración y presentación** como producto final.

Higiene

Para garantizar la salud de los consumidores es requisito indispensable que el manipulador de alimentos, es decir, la persona que tiene contacto con estos en cualquiera de sus fases de elaboración, consiente de la importancia de su trabajo y lo que representa para la colectividad, conserve hábitos higiénicos y de hecho

cumpla las más estrictas normas de higiene durante su trabajo.

La higiene de personal de cocina consiste en

- Aseo corporal diario y de forma escrupulosa.
- Uñas cortas y limpias.
- Uso de ropa adecuada y limpia.
- No fumar en el área de trabajo.
- Pelo recogido y cubierto.
- Lavarse frecuentemente las manos.
- No manipular alimentos con heridas externas o enfermedades contagiosas de la piel.
- Tener actualizado el comprobante de examen médico.
- Evitar el cruce entre alimentos crudos y cocinados.
- Laborar con equipos y utensilios limpios.

Con relación a la higiene en el local de cocina hay que tener en cuenta que la higiene en todos los lugares del taller de cocina y almacén deben llegar hasta la última persona y rincón, entre las medidas que se deben tomar y chequear están:

- Exigir que cada trabajador en su puesto de trabajo mantenga el orden y la limpieza mientras trabaja.
- Exigir al sanitario el mantenimiento y limpieza diaria del taller y áreas aledañas.
- Mantener limpia la vajilla e insumos sin restos de grasas e incrustaciones.
- Tener planificada la limpieza de estantes, closets, campanas de extracción, extractores de aires y depósitos de basura.
- Utilizar adecuadamente los desinfectantes en las proporciones prescritas.
- Fumigar la cocina y sus alrededores según planificación y siempre que no se esté elaborando productos.
- Cumplir con el principio de marcha adelante.

La limpieza consiste en sacar toda la suciedad visible y la desinfección, en disminuir o eliminar las bacterias de instalaciones, superficies en contacto con alimentos, equipos o utensilios, recordando siempre que, sin un buen proceso de limpieza, la desinfección es incapaz de producir el resultado esperado.

Los procedimientos de limpieza y desinfección deben incluir cuando menos una combinación de métodos físicos y químicos para limpiar las superficies, refregar, cepillar y desinfectar. Por lo general se realizan siguiendo las siguientes etapas:

- Una remoción de suciedad gruesa seguido de un enjuague. Se sacan los restos de alimento con fibras y agua. Si se trata de un equipo, implica a veces desarmarlo y remojar las partes previamente en un recipiente.
- La aplicación de un detergente y la remoción de la suciedad restante. La superficie, equipo o utensilio son refregados intensamente con un cepillo o fibra y con ayuda de un detergente y agua tibia o espuma por aspersión.
- Un enjuague con agua tibia, a chorro o a presión, según se disponga.
- Aplicación de un desinfectante, en dosis y tiempos de contacto recomendados por el fabricante.

También puede aplicarse vapor o agua caliente por encima de 80 grados centígrados que también en estas condiciones tienen efecto desinfectante.

- Enjuague final con agua, que se realiza cuando se usan desinfectantes químicos que así lo requieran.

Después de cada servicio se debe:

- Limpiar, engrasar los fogones
- Limpiar las máquinas a diario y engrasarlas periódicamente
- Fregar superficies.

Higiene de los alimentos

- Limpieza de áreas, equipos y utensilios.
- Control estricto de los procesos de elaboración (cumplir con la Marcha Hacia Adelante y Cocción Adecuada).
- Eliminar entrecruzamientos. No deben introducirse embalajes, objetos personales u otros ajenos a la actividad en áreas de elaboración ni manipular alimentos listos para el consumo en superficies o tablas donde se hallan manipulados alimentos crudos (carne, vegetales, etc.)
- Disposición adecuada de residuales líquidos.
- Disposición adecuada de residuales sólidos (orgánicos e inorgánicos).
- Control de vectores.
- Calidad y cantidad del agua.
- Evitar tiempo prolongado entre elaboración y consumo. (Los alimentos que no se ubiquen en termos o mesas calientes no deben estar expuestos por más de dos horas o menos si la temperatura ambiente es elevada)
- Eliminar sustancias químicas u otros agentes contaminantes en áreas de almacenamiento, elaboración o servicio de alimentos.
- Prohibir entrada de personal ajeno a las áreas de elaboración, almacenes y servicio. (El personal de determinada área no debe permanecer en otras)
- Mantener tapados y protegidos los alimentos y materias primas.
- Lavar los utensilios y manos cuantas veces sea necesario.
- Transportación adecuada (envases, depósitos, termos, vehículos, etc.).

Hábitos higiénicos- sanitarios correctos de los manipuladores de alimentos:

- No fumar ni manipular dinero en el área de manipulación.
- No hablar cerca de los alimentos y no toser ni estornudar sobre los mismos.
- Lavado correcto de las manos.
- No deben manipular alimentos personas enfermas, con afecciones de la piel o de transmisión digestiva.
- Garantizar las condiciones higiénicas de las cocinas y de las superficies en contacto con los alimentos durante el procesamiento de los mismos.
- No introducir los dedos en los vasos o tocar los alimentos preparados.
- No almacenar objetos de uso personal en áreas donde esté expuesto el alimento.

Higiene personal adecuada del manipulador de alimento

- Uñas sanas, cortas y limpias.
- Ropas limpias y apropiadas para la actividad que realiza.
- Cabello recogido.
- Limpieza personal adecuada
- Lavado correcto de las manos:

Técnicas correctas del lavado de las manos:

- Enjuagarse hasta el antebrazo.
- Jabonarse cuidadosamente las manos y antebrazo.
- Cepillarse las manos, las uñas y hacer énfasis en la zona situada entre los dedos y entre las uñas y los dedos. Enjuagarse con abundante agua limpia para eliminar el jabón .
- Secarse totalmente

El lavado de las manos debe realizarse:

1. Antes de iniciar la preparación de los alimentos.
2. Después de usar los servicios sanitarios.
3. Después de manipular material contaminado (dinero, basura, pañuelos, cajones, etc.)
4. Después de tocarse el cabello, Nariz u otra parte del cuerpo.
5. Después de tocar superficies sucias
6. Tantas veces como sea necesario.

Aplicación del programa de limpieza y desinfección

- Quien lo realiza
- Con que se realiza
- Donde se realiza
- Como se realiza
- Conque frecuencia se realiza
- Quien lo supervisa

Organización

Monta en plaza o mise en place. Organización del proceso

- La Mise en Place (puesta en Plaza o Puesta a Punto) no es más que crear todas las condiciones necesarias e indispensables para poder brindar un buen servicio. Es decir, disponer de todo en el lugar adecuado con antelación a la apertura del servicio para evitar, una vez abierto el mismo, tener que retrasarse por cosas que debían estar ya hechas y en el lugar correspondiente.
- Mise en place es un término francés que quiere decir *cada cosa en su lugar*, y se refiere a la preparación que se realiza antes de comenzar las elaboraciones para garantizar la organización de la producción culinaria.

- Una correcta monta en plaza es el primer paso para iniciar la rutina diaria. Una inadecuada monta en plaza impide el correcto desempeño del proceso de elaboración de alimentos.
- Se debe organizar todo lo que se necesita para iniciar el día en la cocina (incluyendo materias primas, utensilios de trabajo y de servicio) que permita el desempeño de correctas habilidades culinarias.
- La categoría del restaurante, el tipo de servicio y el menú determinarán cuál es la monta en plaza y en sentido general la organización que se le dará al proceso.
- Seleccionar los cuchillos y cuchillas apropiados que se necesitarán puede parecer una simple actividad, pero una correcta selección de los mismos implica conocer para qué tipo de cortes están diseñados.
- Además de la correcta organización del puesto, hay que tener en cuenta el aprovechamiento del tiempo disponible. El proceso de elaboración de alimentos es una producción continua con estricto cumplimiento en el horario de salida del servicio, por lo que se debe optimizar cada actividad, planificando inicio y fin, así como ir dando terminación según el orden de salida.
- El cumplimiento de las regulaciones de seguridad e higiene es importante para trabajar en un buen ambiente y conseguir una correcta productividad.

Normas de higiene personal y de manipulación de alimentos:

- Uniforme completo y limpio (pantalón, chaqueta, gorro y delantal).
- Pelo corto o recogido y uñas limpias y cortas.
- Afeitado diario.
- Ausencia de joyas (anillos, relojes, aretes).
- Adecuada higiene personal y durante la manipulación de alimentos.
- Mantener siempre limpio y ordenado el puesto y el entorno de su trabajo.
- Desinfectar periódicamente todo el material en uso.
- La ropa sucia (delantales, paños) no se guardarán en la cocina luego de usados.
- Los contenedores de desperdicios se mantendrán limpios y la circulación de ellos se realizará en recipientes adecuados, protegidos por bolsas de plástico.
- No se trabajará cuando presente quemaduras, infecciones u otras lesiones de la piel. - Practicar correctos hábitos de comunicación, no hablar ni toser sobre los alimentos.

Técnicas de cortes

Los cortes más empleados son:

- Juliana: Corte alargado (corto, mediano y largo) y estrecho de grosor de 5 milímetros.
- Allumette: Juliana algo más gruesa.
- Bastón: Juliana gruesa
- Jardinera: Corte de forma cuadrado que puede ser (Chiquito, mediano, grande)
- Dados: Jardinera algo más gruesa que se les aplica a viandas, vegetales que se utilizan para sopas, potajes y otras elaboraciones.
- Brunoise: Jardinera de 3 milímetros.
- Saratoga: Corte delgado en forma de lámina que se aplica a viandas y vegetales (en ocasiones a las viandas no se le retira la cascara).

- **Campesina:** Se extrae de una Saratoga a la cual con la ayuda de una punta de un cuchillo se le aplican cortes geométricos.
- **Rodajas:**
- **Media luna:**
- **Cuarto de luna:**
- **Chifonada:** Corte que se le aplica a los vegetales de hojas, las que se colocan una encima de la otra y se enrollan, aplicándole seguidamente un corte con el cuchillo.
- **Suprema:** Es la mejor parte de un género vegetal desprovisto de cascara, semilla, piel.
- **Torneada:**
- **Gajos:**
- **Corona:**

Técnicas de cocción

- **Freír:** Cocinar un alimento completamente o terminar su cocción por inmersión en grasa a elevada temperatura, la que varía según su naturaleza, grosor del alimento y del resultado deseado.
- **Asar al Horno:** Someter un alimento a la cocción del calor seco, producido por un horno. Esta técnica se aplica particularmente a grandes pedazos de carnes, aves y animales de caza, etc.
- **Saltear:** Cocer un alimento a fuego vivo sin tapar, en pequeñas cantidades de grasa, de forma rápida, se aplica a piezas pequeñas, vegetales, pescados, carnes, etc.
- **Gratinar:** Someter una pieza a una elevada temperatura externa con el fin de terminar la cocción del producto, los tiempos de exposición es relativamente corto.
- **Hervir:** Se emplea agua (u otro líquido) calentado a temperatura de ebullición, generalmente aplicado en la confección de caldos y sopas.
- **Escaldar:** Este proceso se les aplica a vegetales que se le vaya a retirar la piel (Tomates, Ajíes), sumergiéndolos en agua caliente por unos minutos.
- **Blanqueado:** Este proceso se le puede aplicar a carnes, pescados, mariscos, aves y vegetales. Cuando se quiere contra restar sabores fuertes y ablandar textura, pudiéndose sumergir estos en leche, agua caliente o grasa por un tiempo que puede variar de minutos a horas.
- **Bracear:** Cocinar tapado lento y regularmente en un líquido sobre lecho de hierbas aromáticas, aplicadas a piezas grandes que necesita tiempo de cocción intenso, este proceso se realiza en el horno donde se le coloca en un recipiente llamado “Bracera”.
- **Estofado:** Cocinar tapado lento alimentos cortados pequeños y sellados a los cuales se le adiciona un líquido, este proceso se les aplica a carnes duras ricas en colágeno de segunda y tercera categoría.
- **Guisado:** Se le aplica a carnes, pescados, mariscos y vegetales, los cuales se sellan y posteriormente se le adiciona una salsa y fondo para su cocción (en esta técnica los productos quedan en su propia salsa).

Diseño y presentación del plato

La decoración en cocina es imprescindible, ya que si un plato no resulta sugestivo nos dejará indiferentes; si no transmite sensación de abundancia producirá insatisfacción; si no está presentado con naturalidad nos provocará rechazo; si sus ingredientes no sugieren contraste o armonía nos resultará aburrido. En definitiva, no alcanzaremos lo que debe conseguir un buen plato, la plenitud.

A lo largo del tiempo, la decoración ha variado constantemente, desde presentaciones abigarradas, sobreabundantes e incomedibles, con productos tales como ceras, hojas de árboles, madera, a principios del siglo XVIII; a decoraciones simplificadas y sencillas en la actualidad, empleando los ingredientes propios del plato que se confecciona.

Actualmente para la decoración son empleados ingredientes naturales y comestibles, bien contrastados o en perfecta armonía. Normalmente la cocina autóctona o regional no utiliza presentaciones vistosas, y muchos de sus platos se sirven en los recipientes en que son cocinados, solamente rematados con alguna hierba aromática o guarnición.

La decoración en cocina no está sujeta al azar, necesita previsión y organización. Tanto los alimentos que decoraremos como los recipientes que los contengan han de preverse con anterioridad.

La decoración se rige por unas técnicas concretas, pero la creatividad del cocinero es un factor determinante a la hora de presentar un plato que nos agrade a la vista antes que al gusto o el olfato. Los factores que condicionan la decoración son:

- La materia prima que se pretende transformar.
- El tiempo requerido para decorar.
- Las circunstancias.
- Los ingredientes que se emplea para decorar.

Por último, a pesar de que vivimos en un mundo de prisas y ajetreos, debemos intentar dedicar el tiempo necesario para planificar y realizar decoraciones. Agradar a quienes degusten nuestros platos con plenitud nos proporcionarán la satisfacción de saber que realizamos bien nuestro trabajo.

Normas y combinaciones básicas

Aunque a veces no se presta excesiva atención a los recipientes donde se han de servir y comer los alimentos, la elección de la vajilla tiene gran importancia, ya que será el soporte en el que se presentarán las dist. Elaboraciones.

Debemos tener en cuenta una serie de factores para que la vajilla sea la correcta:

- Material que facilite la presentación.
- Superficies lisas y de fácil limpieza.
- Sin colores chillones que enmascaren al de la elaboración.
- La forma y tamaño en equilibrio con los alimentos que se sirvan en ella.

En relación con los alimentos que vamos a presentar es necesario saber que:

- Todos los empleados para decorar deben ser comestibles.
- La decoración debe armonizar y guarnecer al ingrediente principal.
- La comida presentada debe sugerir sensaciones acordes con su elaboración.
- Los alimentos deben completar el punto de vista nutritivo.
- Buen contraste de colores
- Las carnes y fiambres no deben cortarse demasiado finos.

- Los pescados deben ser frescos, y con un corte que facilite la decoración y servicio.
- Extremar la higiene en la presentación de alimentos. No debe haber manchas ni nada ajeno al alimento ni guarnición principal.

Al hablar de elementos de decoración hay que distinguir entre elementos de decoración culinaria comestible (alimentos en los que se realizan operaciones para favorecer su presentación), y elementos de decoración no comestibles (materiales que ayudan a realzar o presentar de forma adecuada). En el siguiente cuadro se distinguen algunos de estos elementos, así como sus presentaciones y aplicaciones más habituales.

Atractivo visual del plato

Seguramente un buen cocinero ya conoce múltiples formas de decorar un plato; también, en más de una ocasión, habrá pensado en la combinación de colores en los platos que confecciona para que éstos sean más atractivos.

Por tanto, es importante saber algunas nociones sobre el color en la decoración de los platos.

El gráfico siguiente contiene los colores primarios y sus opuestos correspondientes, y si se desean mezclarlos se pueden hacer de tres formas:

1. A) POR ANALOGIA: Colores iguales, pero de distinta intensidad. Ejemplo amarillo claro con uno oscuro.
2. B) POR CONTRASTE SIMPLE: Utilice colores que no se opongan totalmente. Ejemplo, alternar el rojo con el azul. Truchas/pimiento rojo.
3. C) POR CONTRASTE MÁXIMO: Emplee colores que se opongan totalmente, como el rojo oscuro y el verde claro. Tomate grille/Col de Bruselas/truchas.

Y para acabar con la teoría del color, 4 consejos:

- 1.-Para destacar, utilice blancos y negros.
- 2.-Para unir, haga uso de grises.
- 3.-Emplear solamente dos colores, es preferible a tres.
- 4.-Los diferentes colores deben estar en la siguiente proporción.
1er color (principal) 60%; 2º color (semi opuesto) 30%; y 3er color (contraste máximo) 10%, aproximadamente.

Conclusiones

Se puede concluir diciendo que el estudio y conocimiento de los cinco aspectos básico que conforman la regla de oro es de vital importancia, ya que el elaborar de alimentos no siempre aplica de forma correcta elementos como la higiene en el local de trabajo, además de no desarrollar habilidades en el desempeño en la aplicación de cortes y técnicas de cocción, al igual que la falta de seguridad al decorar y presentar el plato como producto final del acabado de su elaboración.

Para que exista calidad en la prestación del servicio en cocina, el personal debe aplicar la regla de oro al pie de la letra: la higiene, la organización, las técnicas de cortes, las técnicas de cocción y la presentación de las preparaciones.

Referencias

1. Bello, G, J. (1998). Ciencia y tecnología culinaria. Ed. Díaz de Santos. Madrid.
2. Cerra, J. (1992). Curso de servicios hoteleros. Tomos II y IV. Editorial Paraninfo. Madrid.
Diccionario práctico de Gastronomía y Salud. (2007). Ediciones Díaz de Santo. Madrid.
3. Cocinero A (1979). Tomo I y II. Editorial Orbe. Ciudad de la Habana.
4. Cocinero Genérico B (1978). Tomos I, II y III. Editorial Orbe. Ciudad de la Habana.
5. Dominé, M. A. (1995) Culinaria. Especialidades Europeas. Editorial Barcelona. Fradela Vila, F.
(1996). Tecnología Culinaria “Guía práctica”. Editorial Cookingbooks,
6. Gallego, J. F. (1994) Manual práctico de restaurante. Editorial Paraninfo, S.A. Madrid.
7. Garcés, M. (1993) Curso de Cocina Profesional. Tomos I y II. Editorial Paraninfo, S.A.
8. González Cruz, F. (1995) Principios y aplicaciones de la técnica del vacío en hostelería. Editorial Cookingbooks, Barcelona.
9. Maincent Morel, M. (1989) Tecnología Culinaria “Technologie Culinaire”. Editions BPI-5
10. Maincent Morel, M. (1989). Cocina de Referencia. Paris.
11. Manual de estudio especialidad de lunch. (2007). Asociación Culinaria de la República de
12. Manual de generalidades básicas, principios, funciones y procedimientos de los restaurantes buffet del grupo de turismo. Gaviota. S.A.
13. Millo Casas, L. (1990). Gastronomía. Ediciones Pirámide. Madrid.
14. Neirinck, E., Planche, J. y Silvestre, J. (1987) Cocina Profesional. Tradición y Nuevas técnicas. Traducido del texto francés “La cuisine”. Edición EDAF, S.A. Madrid.
15. La Cocina Francesa Clásica. (1996). Le Cordonbleu. Editorial Javier Vergara S.A. La Gran Cocina Paso a Paso. Pescados, mariscos y salsas. (1997) Tomo III. Grupo Editorial Océano. Barcelona.
16. Loewer, E. (1991) Cocina para profesionales de Hoteles, Restaurantes y Residencias. Editorial Paraninfo, S.A. Madrid.
17. Oliva F, C. y Hernández V, B. (2005). Dossier de área fría. Diseño y decoración. Texto digital. Santa Lucía
18. Quintana Ramos, M. (2006). El diseño aplicado a la cocina. (EAEHT). Ciudad Habana. Reynoso
- Ron, J. (1996) Tratado de alimentos y bebidas 1. Editorial Limusa. México.
19. Scout, G.R. (1970). Fundamentos del Diseño. Edición Revolucionaria. Instituto Cubano del