

# - TEMARIO - oposiciones

tutemario

2ª PARTE: TEMAS DEL 5 AL 14



---

(TEMAS ESPECÍFICOS DE LA AGRUPACIÓN PROFESIONAL,  
GENERAL PARA CUALQUIER ORGANISMO)

**ENA**

*TEMARIO OPOSICIONES AUXILIAR DE COCINA*

*Editorial ENA*

*ISBN: 979-13-87829-21-6*

*DOCUMENTACIÓN PARA OPOSICIONES*

*Depósito Legal según Real Decreto 635/2015*

*Prohibido su REPRODUCCION TOTAL O PARCIAL SIN PERMISO DE EDITORIAL ENA*

## INTRODUCCIÓN:

Vamos a desarrollar en estos LIBROS- TEMARIOS, 14 temas solicitados para el estudio de la fase de oposición de cualquier organismo o ayuntamiento, para OPOSICIONES DE COCINA.

Se han seleccionado, los temas más importantes, y que más suelen salir en los temarios de Cocina, para que sirva de estudio a cualquier persona y de cualquier comunidad autónoma.

Los temas que desarrollamos aquí son los siguientes:

1. Condiciones higiénico-sanitarias. Manipulador de alimentos. Normativa actual vigente al respecto. Reglamentación técnico-sanitaria actual de aplicación en comedores colectivos.
2. La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: Objeto, ámbito de aplicación y definiciones. Derechos y obligaciones en el área de cocina.
3. Maquinaria empleada en la cocina. Utilización y mantenimiento. Utensilios para la elaboración de comidas. Términos culinarios de mayor uso.
4. Manipulación de alimentos. Higiene necesaria en su elaboración. Higiene de los locales y útiles de trabajo. Hábitos higiénicos del manipulador. Higiene personal. Limpieza de despensas y cámaras frigoríficas.
5. Conocimiento de la composición nutritiva de los alimentos. Alimentación y nutrición: definición y distintas formas de clasificación de los alimentos. Concepto de alimento. La pirámide de los alimentos. Conceptos básicos sobre los distintos tipos de dietas.
6. Conservación de géneros crudos, semielaborados y elaborados. Métodos de envasado y conservación. Fases y puntos clave durante el desarrollo de las técnicas de envasado y conservación.
7. El sistema de análisis de peligros y puntos de control críticos (APPCC) en la industria alimentaria. Principios y Prerrequisitos. Responsabilidades del Operario de Cocina dentro del sistema APPCC, como manipulador de alimentos.
8. Sopas y purés: ingredientes y preparación.
9. Huevos: mantenimiento y manipulación. Tortillas: ingredientes y preparación.
10. Arroz blanco. Pasta: ingredientes y preparación. Ensaladas más habituales.
- 11 Cocidos y estofados de legumbres, patatas y verduras. Generalidades para su preparación.
12. Las carnes: mantenimiento y conservación. Generalidades sobre la elaboración de platos de carne.
13. Los pescados: mantenimiento y conservación. Generalidades sobre la elaboración de platos de pescado.
14. Manipulación y conservación de lácteos y postres.

## ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN: .....	3
ÍNDICE: .....	4
5. CONOCIMIENTO DE LA COMPOSICIÓN NUTRITIVA DE LOS ALIMENTOS. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN: DEFINICIÓN Y DISTINTAS FORMAS DE CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS. CONCEPTO DE ALIMENTO. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LOS DISTINTOS TIPOS DE DIETAS.....	5
6. CONSERVACIÓN DE GÉNEROS CRUDOS, SEMIELABORADOS Y ELABORADOS. MÉTODOS DE ENVASADO Y CONSERVACIÓN. FASES Y PUNTOS CLAVE DURANTE EL DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS DE ENVASADO Y CONSERVACIÓN.....	267
7. EL SISTEMA DE ANÁLISIS DE PELIGROS Y PUNTOS DE CONTROL CRÍTICOS (APPCC) EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA. PRINCIPIOS Y PRERREQUISITOS. RESPONSABILIDADES DEL OPERARIO DE COCINA DENTRO DEL SISTEMA APPCC, COMO MANIPULADOR DE ALIMENTOS.....	293
8. SOPAS Y PURÉS: INGREDIENTES Y PREPARACIÓN. ....	332
9. HUEVOS: MANTENIMIENTO Y MANIPULACIÓN. TORTILLAS: INGREDIENTES Y PREPARACIÓN. ....	352
10. ARROZ BLANCO. PASTA: INGREDIENTES Y PREPARACIÓN. ENSALADAS MÁS HABITUALES. ....	385
11. COCIDOS Y ESTOFADOS DE LEGUMBRES, PATATAS Y VERDURAS. GENERALIDADES PARA SU PREPARACIÓN. ....	416
12. LAS CARNES: MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN. GENERALIDADES SOBRE LA ELABORACIÓN DE PLATOS DE CARNE. ....	453
13. LOS PESCADOS: MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN. GENERALIDADES SOBRE LA ELABORACIÓN DE PLATOS DE PESCADO. ....	467
14. MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LÁCTEOS Y POSTRES. ....	511

## 5. Conocimiento de la composición nutritiva de los alimentos. Alimentación y nutrición: definición y distintas formas de clasificación de los alimentos. Concepto de alimento. La pirámide de los alimentos. Conceptos básicos sobre los distintos tipos de dietas.

Vamos a clasificar este tema con los apartados que nos solicitan. Primero distinguimos, que en cuanto a los alimentos nos piden:

CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS Y APLICACIONES GASTRONÓMICAS BÁSICAS.

Después nos solicitan TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICAS, y para finalizar el tema: DIETAS MÁS HABITUALES EN LOS CENTROS ASISTENCIALES.

Por lo tanto se clasifica el tema en 3 apartados:

---

### *5.1.-CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS Y APLICACIONES GASTRONÓMICAS DE LOS ALIMENTOS.*

### *5.2.-TÉCNICAS CULINARIAS BÁSICA.*

### *5.3.- DIETAS MÁS HABITUALES EN LOS CENTROS ASISTENCIALES.*

---

#### 5.1.-CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS Y APLICACIONES GASTRONÓMICAS DE LOS ALIMENTOS:

ALIMENTACION Y NUTRICION: DEFINICIÓN Y DISTINAS FORMAS DE CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas. Sin embargo, consumimos alimentos no solamente para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer y facilitan la convivencia.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

## 6. Conservación de géneros crudos, semielaborados y elaborados. Métodos de envasado y conservación. Fases y puntos clave durante el desarrollo de las técnicas de envasado y conservación.

ENVASADO Y ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS: Normas relativas a los manipuladores de alimentos.

La conservación de los alimentos es una fase muy importante y relacionada con las enfermedades de transmisión alimentaria. Los microorganismos actúan como fuente de infección o peligro alimentario. A estos microorganismos también se les llama gérmenes o microbios y son seres vivos muy pequeños invisibles al ojo humano. Necesitan para subsistir: agua, nutrientes, tiempo para multiplicarse, acidez, oxígeno y calor. Estos microorganismos se clasifican en:

- **Beneficiosos:** nos sirven para elaborar alimentos.
- **Alterantes:** nos “avisan” de su presencia, puesto que cambian el olor, color, sabor y textura normal del alimento.
- **Patógenos:** estos son los más peligrosos, porque a simple vista no dan cambios en el alimento. Son los principales responsables de las enfermedades de transmisión alimentaria.



Los productos con más peligro son los alimentos crudos, carne picada, platos con huevo, aves de corral, pescados frescos y productos de pastelería.

El tiempo máximo en el que un alimento conserva todas sus propiedades organolépticas, nutricionales y sanitarias se denomina VIDA ÚTIL.

Los sistemas de conservación más frecuentes y tradicionales que se utilizan, son:

- **Mediante frío:**

- a) refrigeración (Entre 0° y 5°C):**

Consiste en mantener los alimentos a temperaturas de entre 0° y 5°C. A esta temperatura los microorganismos se multiplicarán muy lentamente, y así la vida útil de los alimentos será mayor que si no estuviera en refrigeración.

- b) congelación (menor a -18°C):**

En congelación sometemos al alimento a temperaturas menores a -18°C. Así los microorganismos no crecen, pero tampoco los matamos.

Con este tratamiento el alimento puede conservarse incluso meses, en función de sus características.

## 7. El sistema de análisis de peligros y puntos de control críticos (APPCC) en la industria alimentaria. Principios y Prerrequisitos. Responsabilidades del Operario de Cocina dentro del sistema APPCC, como manipulador de alimentos.

### SISTEMA AUTOPROTECCIÓN APPCC:

El sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos, también conocido con las siglas APPCC, es un proceso de trabajo que, mediante un enfoque sistemático, va a tratar de identificar los peligros y los riesgos que puedan afectar a la inocuidad de los alimentos, todo ello con el fin de establecer una serie de medidas que permitan controlarlos y eliminarlos, o al menos reducirlos hasta ciertos niveles considerados aceptables desde el punto de vista sanitario.

Este método consiste en analizar los peligros que pueden generarse en el establecimiento o espacio de trabajo en función a sus características particulares para determinar unos puntos o fases de elaboración en donde puedan establecerse medidas preventivas, todo ello con el fin de garantizar que cualquier situación pueda ser controlada al objeto de evitar posibles riesgos para la salud de los consumidores. Este procedimiento le confiere la característica de adelantarse a la situación de peligro y así adoptar las acciones correctivas necesarias para evitar que los alimentos no inocuos lleguen al eslabón último de la cadena alimenticia, que es el consumo, con los consecuentes efectos sobre la salud de la población.

#### **Gestión de Riesgos: Sistema de Autoprotección APPCC,**

#### **VAMOS A DESGLOSAR ESTE TEMA EN LOS SIGUIENTES APARTADOS:**

##### **1. Introducción a la Gestión de Riesgos**

- Definición de gestión de riesgos.
- Importancia en el contexto de la seguridad alimentaria.
- Relación entre la gestión de riesgos y la calidad en la industria alimentaria.

##### **2. El Sistema APPCC (Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control)**

- Definición de APPCC.
- Objetivo principal: Garantizar la seguridad alimentaria desde la producción hasta el consumo.
- Marco normativo aplicable al APPCC: Reglamentos europeos, normativas nacionales.

##### **3. Principios del Sistema APPCC**

- **Identificación de los peligros:** Biológicos, químicos, físicos, y otros.
- **Determinación de los Puntos Críticos de Control (PCC):** Proceso en el que se pueden controlar o eliminar los peligros.

## 8. Sopas y purés: ingredientes y preparación.

Las sopas es una preparación culinaria que consiste en un líquido con sustancia y sabor. En algunos casos posee ingredientes sólidos de pequeño tamaño sumergidos en su volumen. Una de sus características principales es que se ingiere con cuchara. Si no tuviera ingredientes sólidos (vegetales o productos cárnicos), se considera un caldo alimenticio, base de todas las sopas. Si se clarifica, será un consomé. La sopa suele proceder de una preparación culinaria con evaporación, como es el cocido, o mediante retención de vapores: estofado.

Tradicionalmente, se puede espesar añadiendo al final de la cocción pan o cereales, como el arroz, fideos, frijoles o pasta menuda. Si no tiene caldo se considera sopa seca.

Suelen utilizarse como primeros platos de cada comida, por su ligereza y se pueden realizar frías y calientes.

### **DEFINICIÓN Y DIFERENCIAS:**

Vamos a ver la definición y diferencias:

**Sopa:** Caldo alimenticio elaborado partiendo de una base líquida, generalmente agua, a la cual se van añadiendo diversos ingredientes durante un proceso de cocción, que dotan a éste de unas propiedades nutricionales y saporíferas características.

Las sopas se dividen en:

**Sopas claras o livianas:** Las sopas claras son las que llevan como base principal el caldo y el consomé, sin ligar. El consomé es un tipo de caldo claro especialmente delicado, a base de crustáceos, pescado, aves o carne. La crema puede ser de legumbres o verduras, pero su terminación final es mediante chino o pasapuré para conseguir una textura determinada.

**Sopas ligadas o espesas:** son las sopas donde se trituran los ingredientes utilizados en su preparación y se suelen ligar (quiere decir que se trituran junto con otro ingrediente) con nata o con roux. A estas sopas se les denomina PURES.

También podemos incluir la clasificación de **Sopas Fuertes:** estas incluyen los cocidos y potajes, que suelen ser sopas calientes en las que se cuecen los alimentos directamente y no se trituran.

### **Según su presentación:**

- Sopas servidas con guarnición (juliana, arroz, huevo duro, picatostes)
- Sopas integradas (todo triturado)
- Sopas decoradas o con topping (ej: virutas de jamón, queso rallado)

Según la temperatura, se clasifican también en **sopas frías o sopas calientes.**

**SOPAS FRÍAS:** Son las que usan para refrescar el cuerpo por su baja temperatura y se consumen en verano. Las más conocidas mundialmente son:

### **Borsh – Ucrania:**

El borsch ucraniano típico se hace tradicionalmente con fondo de carne o huesos, verduras salteadas y remolacha agria (es decir, zumo de remolacha fermentado). Dependiendo de la receta, algunos de estos componentes pueden omitirse o sustituirse.

## 9. Huevos: mantenimiento y manipulación. Tortillas: ingredientes y preparación.

Los huevos forman parte de una dieta saludable. Un huevo de aproximadamente 60 gramos de porción comestible (correspondiente al huevo de clase L) aporta 85 calorías, lo que supone un 4% de la Cantidad Diaria Recomendada para un adulto, que necesita 2.000 calorías al día. Con este pequeño aporte energético, contiene el 7% de la cantidad diaria de proteína recomendada y una amplia variedad de nutrientes como las vitaminas A, B8, B12, D, folatos, hierro, fósforo, selenio, yodo y zinc en varias cantidades. Ello hace el huevo un alimento nutricionalmente denso: rico en componentes nutritivos y con muy pocas calorías.

Muchos de los nutrientes del huevo están en una forma que los hace fácilmente disponibles, es decir, aprovechables para el organismo humano. Para poder beneficiarnos de todas las ventajas nutricionales del huevo debe cocinarse hasta que la clara esté coagulada. El calentamiento facilita la digestión completa de las proteínas del albumen, la liberación de algunas vitaminas y minerales y la destrucción de posibles microorganismos contaminantes. No es recomendable, por razones nutricionales y de seguridad alimentaria, consumir grandes cantidades de huevo crudo.

Los siguientes principios deberían aplicarse, según corresponda y sea viable, a la producción, manipulación y elaboración de todos los huevos y productos de huevo.

\* Desde la producción primaria hasta el punto de consumo, los huevos y los productos de huevo deberían ser sometidos a medidas de control destinadas a lograr el nivel adecuado de protección de salud pública.

El objetivo del Código tiene por objeto fomentar la producción inocua de huevos y productos de huevo para el consumo humano y ofrecer orientaciones pertinentes a los productores y elaboradores, grandes y pequeños, sobre la aplicación de medidas de control en toda la cadena alimentaria completa. En él se reconoce la necesidad de controles o esfuerzos efectivos y constantes, que deberían aplicar los productores primarios además de los elaboradores, para asegurar la inocuidad e idoneidad de los huevos y los productos de huevo.

Deberían identificarse buenas prácticas agrícolas, de higiene, y de fabricación durante la producción primaria, la elaboración de huevos con cáscara y de productos de huevo. Dichas prácticas deberían aplicarse en toda la cadena de producción de alimentos para que los huevos y los productos de huevo sean inocuos e idóneos para su uso previsto.

Deberían determinarse tanto la relación como los efectos de una parte de la cadena de producción alimentaria sobre otra, para asegurar que las posibles deficiencias en la cadena se aborden por medio de la comunicación y la interacción entre quienes intervienen en la cadena de producción. Se debería obtener información para abarcar una fase anterior y una posterior hasta la preparación final del alimento.

Ninguna parte de este Código debería aplicarse sin tener en cuenta lo que ocurre en la cadena de producción antes de la medida concreta que se está aplicando o lo que ocurrirá después de una fase determinada. El Código debería aplicarse solamente en el entendimiento de que hay un sistema de control continuo que se aplica desde las parvadas reproductoras y la selección de las parvadas de postura de huevos hasta el consumo del producto final. Las buenas prácticas de higiene también deberían aplicarse al manipular los huevos durante la preparación de los alimentos.

\* Las prácticas de higiene para los huevos y los productos de huevo deberían aplicarse, cuando proceda, en el contexto de los sistemas de APPCC como se describe en el Anexo del Código Internacional Recomendado de Prácticas – Principios Generales de Higiene de los Alimentos.

Debería tenerse conocimiento de los peligros asociados a los huevos en cada fase de la producción, manipulación, clasificación, envasado, transporte y elaboración de los huevos, con la finalidad de reducir al mínimo la contaminación. Incumbe principalmente al productor, cuando sea factible, realizar un análisis de peligros en el

## 10. Arroz blanco. Pasta: ingredientes y preparación. Ensaladas más habituales.

Vamos a ver tres apartados en este tema:

---

ARROZ BLANCO

PASTAS: INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

ENSALADAS MAS HABITUALES

---

### ARROZ BLANCO:

#### 1. Definición y origen del arroz blanco

El **arroz blanco** es el resultado de un proceso de elaboración a partir del grano de arroz maduro, al cual se le ha eliminado total o parcialmente la cutícula del pericarpio. Este proceso le proporciona su color blanco característico y una textura más suave, facilitando su cocción y digestión.

Forma parte de la especie **Oryza sativa L**, cultivada históricamente en Asia, y actualmente de distribución global. En la **Orden de 12 de noviembre de 1980**, el arroz blanco se reconoce como una de las cuatro clases básicas del arroz envasado para consumo en el mercado interior, junto con el arroz cargo, el sancochado y los arroces tratados.

#### 2. Tipos de arroz blanco según su grano

La norma distingue tres categorías principales de arroz blanco en función de la longitud del grano:

- **Grano largo:** Longitud media igual o superior a 6 mm.
- **Grano medio o semilargo:** Longitud media entre 5,2 mm y 6 mm.
- **Grano corto o redondo:** Longitud media igual o inferior a 5,2 mm, con una relación largo/ancho inferior a 2.

Esta clasificación determina en gran parte su comportamiento en cocción, textura final y aplicaciones culinarias.

#### 3. Categorías comerciales del arroz blanco

La calidad del arroz blanco envasado se clasifica en tres **categorías comerciales**, cada una con requisitos específicos sobre su grado de elaboración y nivel de defectos tolerados:

- **Categoría Extra:**
  - Calidad superior.
  - Eliminación prácticamente total de la cutícula.
  - Solo puede elaborarse con arroces tipo I o II (según el Real Decreto de la campaña arrocera).
  - Materias extrañas: máximo 0,10 %.

## 11 Cocidos y estofados de legumbres, patatas y verduras. Generalidades para su preparación.

Hay muchas formas de cocinar desde los métodos tradicionales hasta los métodos más modernos de hoy en día aplicando la tecnología. Los métodos de cocido y estofado, son dos términos que, aunque parecen lo mismo realmente no lo son. Veamos sus diferencias:

Estofar es una técnica en la que todos los alimentos se cocinan al mismo tiempo, se colocan en crudo y en el mismo recipiente. En el estofado no se aplica casi nada de líquido, los ingredientes que colocamos son los que emiten sus propios jugos y por este motivo hay que cerrar siempre la olla o cazuela para que no se escape el vapor.

El estofado es una cocción lenta y sosegada, sin apenas líquido, y realizado en un recipiente tapado herméticamente, evitando la evaporación y manteniendo gran parte de los jugos iniciales. Se usa principalmente para guisar piezas de carne grandes o que son más duras, para que queden jugosas.

Sin embargo, el cocido es usado con líquido, es decir, usando los mismos ingredientes del estofado, pero añadiéndole agua que cubra todos los ingredientes. Es más corto el periodo de cocer los alimentos.

Cocido se les denomina a los alimentos que simplemente hervimos en agua, como puede ser por ejemplo un hervido o una sopa hecha a partir de caldo de cocido de carne o verduras. Como lo son el cocido madrileño, la sopa de picadillo de pollo o la sopa de menudillos, que son tan famosas en España.

De la suma de la definición de cocido y estofado podemos obtener el método del potaje. El potaje es el guiso más conocido que se usa para elaborar legumbres secas, como: garbanzos, lentejas y judías, y que se suele acompañar con hortalizas como acelgas, patatas, espinacas, etc, y con elementos proteicos (carnes, pescados, aves, etc)

### COCIDOS:

Ya hemos visto la definición de cocido. Dentro de la gastronomía de nuestro país, los cocidos se clasifican por la denominación de la procedencia histórica del guiso en sí, diferenciándose principalmente por comunidades. Los más conocidos son:

1. Cocido madrileño
2. Cocido montañés
3. Cocido maragato
4. Cocido andaluz o extremeño
5. Escudella
6. Cocido Vasco

El proceso de elaboración es casi similar en todos, lo que va cambiando es la composición de sus ingredientes.

### PRINCIPALES COCIDOS:

**1.-Cocido madrileño:** los ingredientes son: garbanzos, repollo, patatas, zanahorias, codillo o hueso de jamón, morcillo, panceta, caldo o agua, huesos de ternera, chorizo de cantimpalo, aceite, ajo y fideos.

Para elaborarlo, primero pondremos los garbanzos a remojo con agua templada y sal. Coceremos las carnes duras con abundante agua. Los garbanzos se añaden a la olla justo en el instante que el caldo comienza a hervir. Es costumbre popular asegurar que ninguna agua fría se añada durante la cocción, ya que los garbanzos no se ablandarían quedando finalmente duros. El tiempo de cocción en olla de barro depende del tipo de garbanzo

## 12. Las carnes: mantenimiento y conservación. Generalidades sobre la elaboración de platos de carne.

La carne es un alimento crudo que debemos conservar y mantener en buen estado para cumplir con la normativa higiénica de manipulación de alimentos.

Cuando se adquieren las carnes, estas deben venir selladas y acompañadas de facturas o albaranes que indiquen su procedencia. Deben presentar aspecto fresco y sin golpes, suciedades o coloraciones anormales.

La principal característica que tenemos que observar al adquirir la carne es que esta tenga un color rojo brillante, rojo o rosa pálido, según sea su procedencia: ternera, cordero, cerdo, etc. Su grasa debe ser blanca o amarillenta. La textura firme y elástica. Su olor tiene que ser característico de la carne cruda en buenas condiciones.

No se aceptará la carne de color verdoso o marrón oscuro, o con un olor a rancio.

Su conservación y mantenimiento dependerá si debemos conservar la carne fresca en refrigeración normal (que es la comprendida entre +1º y +5ºC, o si es un producto congelado o ultracongelado, el cual se almacenará a temperaturas inferiores a -18ºC.

La preparación de alimentos crudos incluye los productos de origen animal y los de origen vegetal.

Los alimentos de origen animal se tratarán con cuidado para que no entren en contacto con otros productos. Si es necesario, se guardarán en recipientes limpios y lavables.

En el caso de las carnes y pescados se pondrá especial cuidado en mantenerlos fuera de la zona de peligro de temperaturas por lo que se procederá cuanto antes a su cocinado o mantenimiento en frío.

La carne constituye un alimento alto en proteínas, la composición de las carnes es: agua (75%), proteína (20%) y grasa (3%) aproximadamente. Sus cualidades como su frescura, su textura, color, terneza y sabor, dependen de la disposición y proporción de estos materiales en las diferentes fibras musculares que conforman las piezas.

Según su origen la carne puede ser:

Vacuno-Ovino-Caprino-Porcino

Aunque la clasificación principal y mundial es distinguirlas por Carnes Rojas o Carnes Blancas:

### **CARNES ROJAS:**

Desde el punto de vista gastronómico y culinario, la carne roja hace referencia al color rosado o rojo que tienen estos alimentos en su estado crudo, proveniente de los mamíferos como la vaca, el toro, jabalíes, ciervos, y algunos tipos de aves como pichones, perdices, avestruz o codorniz.

En general, las aves de corral se consideran como carnes blancas, pero hay excepciones, como es el caso del pato y el ganso que son consideradas como rojas.

Carne de res: Para bistec, asados, guisos, barbacoas

Carne de cerdo: Costillas, jamones, falda, espaldilla, paletilla

Carne de caballo: Bistec, milanesas, guisos, estofados

Carne ovina: Cordero, borrego, oveja, capón y carnero

## 13. Los pescados: mantenimiento y conservación. Generalidades sobre la elaboración de platos de pescado.

### Los pescados

El pescado es un pez comestible. El pez es un animal vertebrado que vive en los mares y los ríos. La carne del pescado es el alimento proteico por excelencia. Su carne es blanda, poco resistente al fuego, de color blanco translúcido, rosado y oscuro, según su especie. Coagula o se cocina a temperatura de 70º o más.

Los alimentos de origen animal se tratarán con cuidado para que no entren en contacto con otros productos. Si es necesario, se guardarán en recipientes limpios y lavables.

En el caso de las carnes y pescados se pondrá especial cuidado en mantenerlos fuera de la zona de peligro de temperaturas por lo que se procederá cuanto antes a su cocinado o mantenimiento en frío.

### Clases de pescados (composición nutritiva)

#### Pescados azules:

Tienen carnes de gran contenido graso y de color amarronado, menos gelatinosos y de difícil digestión. Preferible no servirlos en menús de noche. Ejemplos: anguila, arenque, angula, anchoa, atún, bonito, boquerón, carpa, cazón, caballa, chicharro, jurel, lamprea, palometa, trucha, verdel...

#### Pescados blancos:

Con carnes sabrosas gracias a su gran contenido de gelatina. Apropriados para menús de todo tipo.

Ejemplos: acedia, abadejo, bacalao, cabracho, congrio, gallo, lenguado, merluza, pescada, pescadilla, rodaballo...

#### Pescados semiblancos o semigrasos:

Su composición incluye grasa y gelatinas, resultando así de fácil digestión si el método de cocinado es hervido o a la parrilla; menos digestivos si el método de cocinado es en salsa fuerte, frito, a la gran fritura.

Ejemplos: besugo, dorada, lubina, mero, pez espada, rape, trucha, salmonete

### Clases de pescado (hábitat)

Este listado está realizado según el medio ambiente en que nacen, viven y se desarrollan. Algunas especies de distintos lugares según su época de vida. Merced a esto, las denominaciones son: pescados de agua dulce y pescados de agua salada.

#### Pescados de aguas dulces:

Son de agua dulce los que viven en ríos o aguas estancadas que reúnen esta calidad.

Ejemplos: Angula, trucha, salmón...

#### Pescados de aguas saladas:

Son de agua salada los que nacen, viven y se desarrollan en océanos y mares.

Ejemplos: besugo, bonito, boquerón, lenguado, merluza, mero, pescada, pescadilla, rape, sardinas...

## 14. Manipulación y conservación de lácteos y postres.

### *Manipulación y conservación de lácteos:*

Los productos lácteos poseen diferentes grados, capacidades y necesidades de conservación. La capacidad de conservación afecta por igual en el caso de los lácteos a la calidad y seguridad de los mismos. Se puede decir que, con la excepción del queso y de las leches en polvo, diseñadas para ser almacenadas durante largos periodos de tiempo, casi todos ellos son productos alimenticios perecederos que deben ser conservados rigurosamente en frío. Por regla general los métodos de conservación empleados en la industria láctea se centran en la pasteurización (control bacteriano mediante HTST), el control de la temperatura (control de los procesos enzimáticos mediante la vigilancia de la cadena del frío) y en el diseño de envases (control físico que garantice la atmósfera interior y su hermeticidad). Algunos avances en la conservación de productos lácteos conllevan el envasado en atmósferas de CO<sub>2</sub>, que se ha demostrado muy eficiente en algunos casos. Las leches, cremas, yogures y helados se ofrecen debido a estas razones en conservas convenientemente envasadas y se encuentran en las zonas refrigeradas de los supermercados y tiendas de conveniencia.

Algunos lácteos deben mantener la cadena del frío en todo momento hasta el momento de su consumo. Es por esta razón por la que conviene poner los lácteos en la parte central del refrigerador doméstico y vigilar las temperaturas a las que se almacenan, comprobando las fechas de caducidad de los productos antes de su consumo. La temperatura es específica de los productos lácteos, por ejemplo, la mayoría de las mantequillas y margarinas se conservan bien a temperaturas de +5°C.

### **Higiene de los alimentos: Normativa en materia de higiene para leche y productos lácteos**

La leche y los productos lácteos están sometidos a unos estrictos requisitos de higiene recogidos en la normativa, tanto de la unión europea como nacional. recogemos a continuación los mecanismos de gestión de riesgos de la agencia española de seguridad alimentaria y nutrición (aesan, [www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)).

La leche cruda, con independencia de su destino (tanto si va destinada a central lechera como si va destinada al consumidor final), debe de cumplir, además de la normativa de carácter transversal que afecta a todos los alimentos, lo dispuesto en el Reglamento (CE) nº 853/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 29 de abril de 2004, por el que se establecen normas específicas de higiene de los alimentos de origen animal, que regula los requisitos para la comercialización de leche cruda.

El Reglamento (CE) nº 853/2004, establece en su artículo 10.8 que un Estado miembro podrá mantener o establecer normas nacionales que prohíban o limiten la puesta en el mercado en su territorio de leche cruda destinada al consumo humano directo. En base a ello, con la publicación del Real Decreto 1086/2020, de 9 de diciembre, por el que se regulan y flexibilizan determinadas condiciones de aplicación de las disposiciones de la Unión Europea en materia de higiene de la producción y comercialización de los productos alimenticios y se regulan actividades excluidas de su ámbito de aplicación, se establecen una serie de requisitos para la leche cruda destinada a la venta directa al consumidor, como son: la exigencia de que el establecimiento esté autorizado e inscrito en el Registro General Sanitario de Empresas Alimentarias y Alimentos, el cumplimiento de unos criterios microbiológicos, la presentación para la venta al consumidor envasada, determinadas menciones obligatorias en el etiquetado informando de la necesidad de someterla a tratamiento térmico y de conservarla entre 1-4°C, así como ciertas limitaciones de su uso como materia prima.

También se recogen los criterios que ha de cumplir el calostro, teniendo en cuenta que estos no están previstos en la legislación comunitaria, y que el Reglamento (CE) nº 853/2004 dispone que mientras no se establezcan requisitos de la Unión Europea para el calostro, se aplicarán los criterios nacionales.