

- TEMARIO - oposiciones

tutemario

3ª PARTE: TEMAS DEL 11 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.-Organización física de la Cocina colectiva: instalaciones y zonas que generalmente la componen. Maquinaria y herramientas más utilizadas. Organización del trabajo en la cocina colectiva. Funciones del Auxiliar de Servicios Generales en la Cocina.
- 2.-Clasificación, características, cualidades organolépticas, aplicaciones gastronómicas básicas y principales características nutricionales de los alimentos más habituales en las Cocinas de centros asistenciales. Técnicas culinarias básicas. Dietas más habituales en los centros asistenciales.
- 3.- Normas de higiene para la elaboración y distribución de comidas preparadas. Condiciones de los establecimientos. Gestión de riesgos. Sistema autoprotección APPCC. Intolerancias alimentarias y gestión de alérgenos. Envasado y etiquetado de los alimentos.
- 4.- Normas relativas a los manipuladores de alimentos. Toxiinfecciones alimentarias de origen bacteriano más frecuentes. Productos de limpieza más frecuentes en las Cocinas: clases y condiciones de uso.
- 5.- Los comedores escolares. Funciones del Auxiliar de Servicios Generales en los comedores escolares. Nutrición infantil y gestión de alérgenos.
- 6.- Prevención de riesgos laborales en las cocinas: normativa básica, medidas preventivas, medidas contra incendios.
- 7.-Preparación y atención de comedores. Montaje de comedores: material y colocación de este. Tipología de servicios de comedores. Retirada de bandejas de comida.
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.

INDICE:

INTRODUCCIÓN:	3
INDICE:	4
11 COCIDOS Y ESTOFADOS DE LEGUMBRES, PATATAS Y VERDURAS. GENERALIDADES PARA SU PREPARACIÓN.	5
12. LAS CARNES: MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN. GENERALIDADES SOBRE LA ELABORACIÓN DE PLATOS DE CARNE.	42
13. LOS PESCADOS: MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN. GENERALIDADES SOBRE LA ELABORACIÓN DE PLATOS DE PESCADO. ..	56
14. MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LÁCTEOS Y POSTRES.	100

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 las carnes se evitará la permanencia innecesaria a temperaturas que favorezcan el crecimiento microbiano; se procederá cuanto antes a su elaboración o a su conservación dentro del límite aplicable a cada tipo de carne.

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

En el ámbito culinario también se utiliza la distinción orientativa entre carnes rojas y carnes blancas, basada principalmente en el color y el contenido de mioglobina; no es una clasificación zoológica absoluta.

CARNES ROJAS:

Desde el punto de vista gastronómico, se consideran rojas las carnes con mayor contenido de mioglobina y color rojo en crudo, como las de vacuno, caballo y caza mayor. Algunas aves de carne oscura pueden presentar características culinarias próximas a las carnes rojas.

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 los productos de la pesca se mantendrá la cadena de frío y se procederá cuanto antes a su elaboración; los productos frescos se conservarán próximos a la temperatura de fusión del hielo, entre 0 °C y 4 °C.

Clases de pescados (composición nutritiva)

Pescados azules:

Son pescados con mayor contenido graso y carne de color más oscuro. Su digestibilidad depende de la especie, la ración y, sobre todo, de la técnica culinaria; no existe una prohibición general de servirlos en la cena.

Pescados blancos:

Son pescados de bajo contenido graso, sabor suave y textura variable según la especie. Resultan adecuados para numerosos menús y su digestibilidad depende también del método de cocinado.

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

Pescados semiblancos o semigrasos:

Los pescados semigrasos presentan un contenido lipídico intermedio que puede variar con la estación, la alimentación y el ciclo biológico. La digestibilidad dependerá de la especie y de la preparación culinaria.

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 CO₂, 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).

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.