

# RECETAS DE COCINA

## RECETAS DE COCINA

Con la aplicación de las técnicas básicas de preparación y cocción de alimentos y los conocimientos dietéticos que tenemos, podemos elaborar una gran variedad de platos suficiente para completar la dieta adaptada a las necesidades de la persona usuaria.



# PREPARACIÓN DE ENSALADAS, ENTREMESSES Y APERITIVOS

Estas preparaciones tienen en común que combinan alimentos crudos o precocinados sin aplicar ninguna técnica de cocción posterior.



## LAS ENSALADAS

Las ensaladas son platos fríos elaborados con géneros crudos o cocidos y que se sirven sazonados con sal, aceites, salsas o ácidos (limón, vinagre, etc.).

Las ensaladas son un plato refrescante y nutritivo, pues al contener varios ingredientes suele incorporar una gran variedad de nutrientes.

Podemos diferenciar varios tipos de ensaladas: **simples, mixtas, empedrados, ensaladillas, ensaladas tibias.**

# LOS ENTREMESSES Y APERITIVOS

Los entremeses o aperitivos son preparaciones que se sirven antes del primer plato.

Como tienen la finalidad de estimular el apetito, deben ser atractivos visualmente y sabrosos y las raciones no deben ser copiosas.

Los aperitivos se presentan de diferentes formas, pero las más habituales son estas: **canapés, empanadillas, croquetas, tartaletas, etc.**

# PREPARACIÓN DE LOS HUEVOS

Los huevos son muy importantes en nuestra dieta y un alimento muy versátil, pues se pueden preparar de diferentes maneras con mucha facilidad: **duros, escalfados, fritos, revueltos, tortillas, etc.**



## ELABORACIONES CON HORTALIZAS

Las hortalizas admiten todas las técnicas de cocción, por eso se pueden preparar (ya sea como plato principal, como guarnición o como ingrediente de cocción) de múltiples formas: **hervidas, al microondas, a la plancha, al horno, fritas.**

Las hortalizas no deben cocinarse durante un tiempo prolongado, ya que pueden llegar a perder más del 50 por ciento de las vitaminas y minerales que llevan. Por eso es preferible optar por **cocciones al vapor, al microondas o en olla a presión.**

## ELABORACIONES CON ARROZ, LEGUMBRES Y PASTA

Los arroces, las legumbres y la pasta requieren una cocción con agua, pues en estado original son secos y no son comestibles.



# LOS ARROCES

El tiempo de cocción depende del tipo de arroz, pero estará entre los 15 y los 20 minutos (aunque en el envase se especifica según el uso). Generalmente se inicia la cocción a fuego fuerte y a media cocción se reduce el fuego al mínimo para que se cueza lentamente.

Las paellas, arroces de marisco, a la cazuela o similares requieren un sofrito previo, en el cual se suele rehogar el arroz antes de tirar el agua o caldo.

# LAS LEGUMBRES

Las legumbres se utilizan en cocidos, ensaladas, potajes, purés o sopas. Además, son el ingrediente principal en una gran variedad de platos regionales: cocido madrileño, fabada asturiana, caldo gallego, etc.

En el mercado las podemos encontrar secas, en conserva, precocinadas y congeladas.



# LA PASTA

Para una cocción correcta debemos mantenerla al fuego exactamente el tiempo que indica el envase, estos tiempos pueden variar desde dos minutos en pastas frescas hasta 15 minutos en ciertas pastas secas. No hay que cocinarla en exceso, ya que pierde sabor y textura.



# ELABORACIONES CON CARNES, PESCADOS Y MARISCOS

La carne, el pescado y el marisco permiten una gran cantidad de elaboraciones usando diferentes técnicas de cocción.



# LA CARNE

Disponemos de una gran diversidad de carnes y cada una con diversos cortes, para ser cocinada con las técnicas más adecuadas en cada caso.

- Las carnes de mayor categoría se reservarán para asarlas a la parrilla, a la brasa o a la plancha.
- Las de una categoría inferior se utilizarán para guisos y estofados
- Las de más baja categoría se aprovecharán para elaboraciones específicas o como ingredientes para la elaboración de fondos.
- Las piezas grandes o enteras se podrán asar al horno.
- Las aves se podrán preparar enteras al horno o al ast, a cuartos o en trozos más pequeños en múltiples aplicaciones.
- Las pechugas suelen filetearse para prepararlas a la plancha o rebozadas.

# EL PESCADO Y EL MARISCO

Los pescados, dada su variedad, se pueden cocinar de muchas formas y suelen prepararse en función de la forma en la que se quiera cocinar. Sin embargo, antes de empezar, es conveniente lavarlos y después secarlos con un trapo o papel absorbente. También es conveniente secar los pescados congelados para que no suelten agua.

Las técnicas culinarias habituales en el pescado son el **asado, la fritura y el cocido.**

# ELABORACIÓN DE CALDOS, SOPAS, CREMAS Y POTAJES

Las sopas y los potajes han sido durante siglos un plato básico en la alimentación humana. Básicamente consisten en un caldo al que se le pueden añadir legumbres, carnes o derivados y pasta o arroz.



## EL CALDO

Los caldos o fondos sirven como ingrediente para la realización de otros platos (arroz, carnes, etc.) o salsas. Se elaboran caldos de pollo, pescado, carnes o verduras. Es habitual utilizar el caldo para elaborar sopas, pero también se utilizan para hacer paellas, fideuás, guisos y estofados...

Para preparar cualquier caldo, se deben limpiar, pelar y cortar todos los ingredientes, y depositarlos con el agua a temperatura ambiente, en una cazuela, de manera que queden totalmente cubiertos de agua, unos cuatro dedos por encima. Después se sube el fuego y una vez que se ha cocido, se debe colar para que quede limpio para su posterior uso.

# EL CONSOMÉ

El consomé es un caldo de agua y de carne, huesos, hortalizas y especias, en una cocción prolongada y lenta. Mientras se cuece, se debe ir retirando la espuma (espumar) que se forma en la superficie. Al terminar, se cuela el caldo.

Se prepara igual para carnes o pescados.

Este caldo se puede tomar solo, con un huevo crudo, con unas hojas de verdura cortadas en juliana o en chiffonnade, con tropezones de pan, con fideos o arroz, según la preferencia del consumidor.

# LAS SOPAS

La sopa es un plato en sí mismo, elaborado con una base de caldo y otros ingredientes. Según cuáles sean estos ingredientes, darán nombre a la sopa. Por ejemplo, sopa de ave (de pollo o de gallina), sopa de cebolla, sopa de ajo, sopa de pescado, sopa de verduras, etc.



# LAS CREMAS

Las cremas parten de un elemento base (verdura, legumbre, carne o pescado), que se liga con harina, mantequilla o nata para formar un caldo espeso. Para ligar el caldo se debe dorar la harina en la sartén con mantequilla o aceite y agregar un líquido, que puede ser leche o crema de leche, caldo de pescado o carne, caldo de verduras o vino. También se puede optar por añadir quesitos como espesantes.



# COCIDOS Y POTAJES

Los potajes consisten en la combinación de legumbres (básicamente el garbanzo y la judía blanca), patatas, col, nabo o chirivía, etc., con una amplia presencia de carne de cerdo, vaca, pollo o cordero.

Tal como hemos dicho anteriormente, puede recibir el nombre de la región, como ocurre con el cocido madrileño o el caldo gallego, y además suele llevar ingredientes autóctonos, como la morcilla o el chorizo.

# ELABORACIÓN DE GUARNICIONES

Las guarniciones completan el plato, tanto a nivel nutricional como de cantidad de ración y de presentación.

Es conveniente priorizar las guarniciones sencillas y basadas en productos frescos. Atendiendo a su composición, las guarniciones se pueden clasificar en simples y compuestas.



## LAS GUARNICIONES SIMPLES

Son aquellas que se componen de un solo tipo de género y se aplican a diferentes tipos de platos. Las más habituales son:

- **Las patatas.** Pueden ser fritas, hervidas o asadas.
- **Las hortalizas y las setas.** Se utilizan para acompañar carnes y pescados, aportando sabor, color y originalidad a nuestros platos: zanahorias en rodajas fritas, aros de cebolla pochados, berenjenas o calabacines a la plancha, tomate asado cortado por la mitad, etc. Todas ellas aportarán sabor, color y originalidad a nuestros platos. También todo tipo de setas: champiñones a la plancha, salteados, níscalos, etc.
- **El arroz.** Por ejemplo, hervido presentado en bolas o rehogado con cebolla. Se utiliza para acompañar sobre todo pescados en salsa, carnes estofadas en salsa y también huevos.

# LAS GUARNICIONES COMPUESTAS

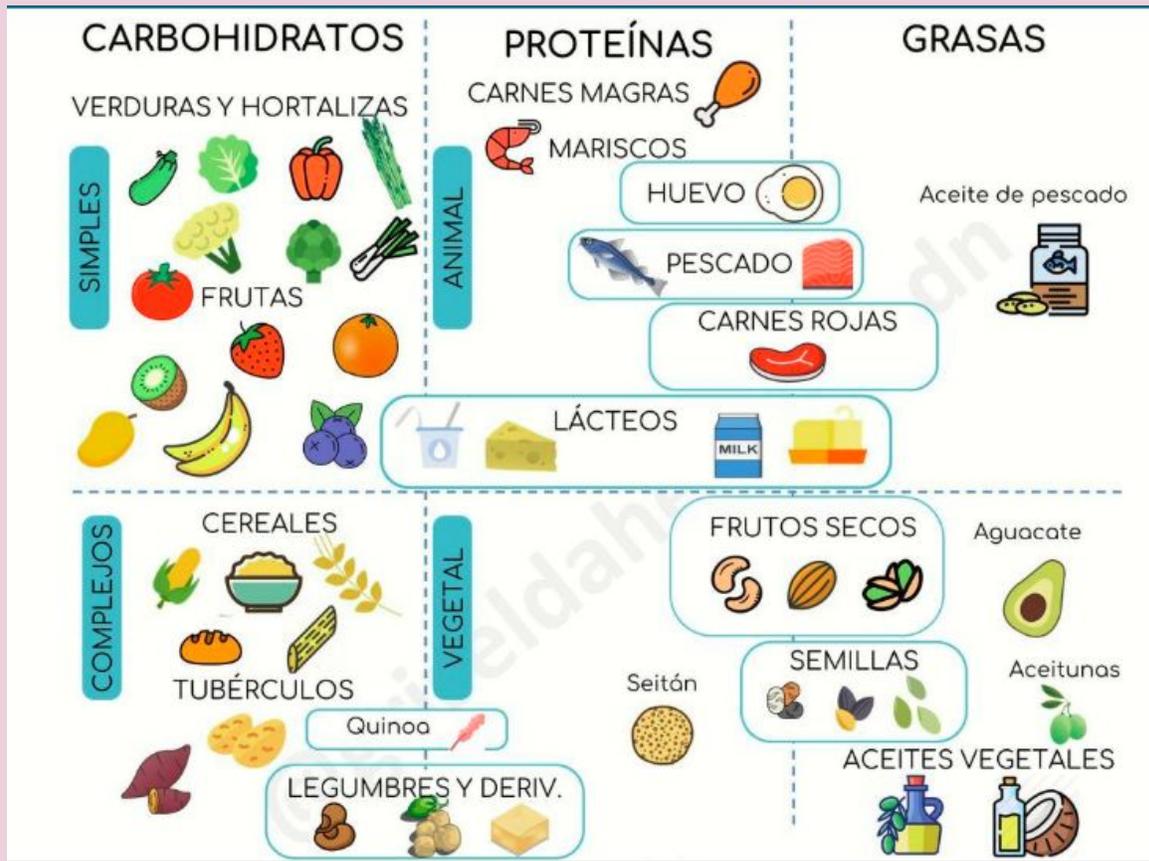
Son aquellas que necesitan varios géneros para poder elaborarlas. Entre ellas podemos destacar:

- Pisto. Es un sofrito de berenjena, calabacín, pimiento, tomate y cebolla. Se utiliza sobre todo para acompañar carnes.
- Panaché de verduras. Es una mezcla de varias hortalizas de colores diferentes, que suelen estar hervidas o rehogadas. Se usa para acompañar las carnes asadas o a la brasa.
- Andaluza. Es un pimiento asado con arroz, berenjenas salteadas, tomate al horno y perejil picado con tomate.
- Catalana. Tomates a la brasa, fondos de alcachofas y una patata al horno con sal y pimienta.

# LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS



<https://www.youtube.com/watch?v=FihRLunKVqM>



# plato saludable

**PROTEÍNA SALUDABLE**  
Pescados, carnes de ave y legumbres preferentemente. Limita el consumo de carnes procesadas (hamburguesas, embutidos, pates....)

**GRANOS INTEGRALES**  
Elige cereales integrales, limitando los cereales refinados

**ACEITE DE OLIVA**  
Para cocinar y aderezar ensaladas

**ACTIVIDAD FÍSICA**  
¡Mantente activo!

**FRUTAS Y VERDURAS**  
¡Cuanto más colores mejor!

**AGUA**  
Bebida de elección. Evitar bebidas azucaradas

**INTUR**  
INTEGRACIÓN TURÍSTICA

Basado en el Plato Saludable de Harvard

[www.inturcolectividades.com](http://www.inturcolectividades.com)