NOMBRE DEL/A ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **SESIÓN Nº3** | |
| Reconozcamos las normas de higiene en la manipulación de alimentos. | |
| **Aprendizaje**  **Esperado** | Limpia el lugar de trabajo, equipos y utensilios |
| **Criterios**  **De Evaluación** | Revisa que los equipos y utensilios de cocina se encuentren en buenas condiciones de uso y funcionamiento según indicaciones técnicas del fabricante y cumpliendo el reglamento sanitario. |
| **Puntaje total**: \_\_\_\_\_\_\_puntos **Puntaje obtenido:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Nota:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |

**Objetivo de aprendizaje:** Conocer las características y función de las diferentes maquinarias, equipamientos y utensilios utilizados en el área de gastronomía.

**Apuntes**

**UTENSILIOS EN LA COCINA**

Los utensilios de cocina son los más populares, ya que están presentes en todas las viviendas. Sin estos instrumentos, resulta imposible cocinar e ingerir los alimentos.

Los primeros utensilios de cocina eran fabricados con piedra. Con los años comenzaron a desarrollarse utensilios de madera, de metal y de plástico. En la actualidad, en la mayoría de las cocinas hay utensilios de distintos materiales, que se emplean según la ocasión.

Entre los materiales usados hoy en día para la fabricación de utensilios de cocina destacan varios tipos de metales, y en algunos casos se combinan dos o más en un mismo producto. Esto da lugar a uno de los problemas que más a menudo pasan desapercibidos: la contaminación de la comida en el hogar. Es muy importante conocer las características de los utensilios que usamos para cocinar,

ya que algunos materiales resultan especialmente nocivos para la salud, aunque sus efectos solamente puedan apreciarse a largo plazo.

Entre los materiales cuya toxicidad ha sido reconocida se encuentran los productos sintéticos y los metales pesados, y muchas personas contaminan sus alimentos sin saberlo al usar utensilios fabricados con ellos. Esto se vuelve especialmente absurdo para los consumidores que compran productos ecológicos, ya que todas las precauciones tomadas durante el cultivo o la elaboración de los alimentos se desvanecen cuando se cuecen en sartenes u ollas de aluminio o material antiadherente, donde se mezclan con sustancias y elementos perjudiciales para la salud.

Nuestro organismo no cuenta con un sistema para eliminar los metales pesados, y por esa razón tiene lugar la intoxicación: se acumulan de forma inevitable y generan una toxicidad insidiosa y lenta. Después de un tiempo de ingerir metales pesados a través de las comidas, las consecuencias pueden llegar a ser graves; el plomo, por ejemplo, presente en cazuelas de cerámica o barro y en los esmaltes y barnices, puede causar ansiedad, fatiga, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales e insomnio, entre otros trastornos.

En algunos casos, el material principal de un utensilio no es nocivo a menos que se utilice de forma incorrecta; por ejemplo, las capas antiadherentes de ollas y sartenes que se fabrican a base del compuesto denominado teflón, no poseen un nivel preocupante de toxicidad, aunque sí comienzan a liberar sustancias dañinas cuando son sometidas a temperaturas mayores a los 270 °C. En pocas palabras, cocinar es una tarea que acarrea una gran responsabilidad, especialmente cuando se realiza para alimentar a terceros: es necesario adquirir las herramientas adecuadas y usarlas con precaución.

Los utensilios de mesa son aquellos que, como su nombre lo indica, se utilizan en la mesa. Se trata de los utensilios que facilitan la ingesta de la comida: el tenedor, el cuchillo, la cuchara, etc.

En un sentido más amplio, se denomina utensilio a cualquier herramienta. Un martillo, en este contexto, es un utensilio que se emplea para golpear un clavo hasta introducirlo en una superficie. Una pinza, por otra parte, es un utensilio que puede usarse para cortar un cable o para hacer presión sobre algo.

Un recipiente, por último, puede considerarse como un utensilio que se utiliza para contener un líquido u otra sustancia: “La joven recolectó un poco de agua en un utensilio de metal que encontró en el campamento”.

En el siguiente documento encontrarás los utensilios más utilizados en la cocina con una imagen que los representa y su uso correspondiente.

**Actividad**

I.- Lea atentamente la introducción al tema. Y responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué son los utensilios de cocina?

2.- ¿De qué material se fabrican los utensilios de cocina? Investiga

3.- Nombre los utensilios de cocina que utilizas comúnmente en tu hogar.

II.- Revisa el segundo documento “utensilios de cocina”

1.- Registra en tu cuaderno el título

2.- Registra cada uno de los utensilios con su uso y características correspondientes.

3.- Realiza el dibujo de cada uno de los utensilios, como aparece en los apuntes.

4.- Toma una foto del trabajo realizado y envíalo al correo electrónico: [letyfauprofe@gmail.com](mailto:letyfauprofe@gmail.com).

**Autoevaluación**

1. ¿Qué dificultades encontraste al desarrollar esta guía?
2. ¿Qué aprendiste al hacer esta guía de trabajo?
3. ¿Qué mejorarías de esta guía de trabajo?