

Seguridad



¿Qué vamos a necesitar?

Ingredientes



¿Con qué cocinamos?

COCINAR



Utensilios



¿Qué vamos a utilizar?

Tipos de cocina

Vegetariana

Rápida

Tradicional

Mexicana

¿Qué cocinamos hoy?

¿Cómo lo hacemos?

Acciones



Frutas y verduras

- Manzana
- Naranja
- Plátano
- Limón
- Pera
- Sandía
- Melón
- Tomate
- Cebolla
- Patata
- Zanahoria
- Ajo
- Pepino
- Pimiento

Carne y pescado

- Filete de ternera
- Filete de pollo
- Entrecot
- Lomo
- Magro
- Cordero
- Cochinillo
- Lubina
- Salmón
- Atún
- Sardina
- Boquerón
- Dorada
- Merluza

INGREDIENTES

Algo de vocabulario

Lácteos

- Yogurt
- Queso de cabra
- Leche
- Queso de oveja
- Nata
- Mantequilla
- Queso crema

Aceite y especias

- Aceite de oliva
- Aceite de girasol
- Aceite de coco
- Aceite de palma
- Aceite de sésamo
- Aceite de albahaca
- Aceite de chile
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Pimentón
- Cúrcuma
- Orégano
- Laurel

Pan y cereales

- Pan blanco
- Pan integral
- Pan de molde
- Pan gallego
- Pan de pita
- Pan de hamburguesa
- Pan sin gluten
- Trigo
- Maíz
- Cebada
- Avena
- Centeno
- Arroz
- Granola

INGREDIENTES

Podemos tener

especias aromáticas

productos frescos

Ingredientes secos

alimentos procesados

condimentos básicos

productos congelados

ingredientes de temporada

Lo podemos hacer

al punto

poco a poco

al gusto

con cuidado

a fuego bajo/medio/alto

muy hecho

en crudo

“Estar en el ajo”



Estar involucrado en algo, normalmente, en secreto

Ejemplo: “No digas nada que Juan ya está en el ajo”

“Importar un pimiento/ pepino”



No importar nada

Ejemplo: “Me importa un pepino lo que digas”

“Echarle sal a la herida”



Empeorar una situación

Ejemplo: “Recordarle su error frente a todos fue echarle sal a la herida”

EXPRESIONES

“Ser más bueno que el pan”



Ser muy buena persona

Ejemplo: “Jaime es más bueno que el pan”

“Tener mala leche”



Tener mal carácter o estar de mal humor

Ejemplo: “Hoy Marta tiene mala leche y se nota en como habla”

“Estar como un tomate”



Estar rojo, por vergüenza o calor

Ejemplo: “Al salir a la pizarra se ha puesto como un tomate”

Cocina tradicional

Cocina mediterránea

Cocina vegana

Cocina rápida

Cocina saludable

Cocina internacional

Podemos

TIPOS DE COCINA

- Preparar un plato tradicional
- Combinar sabores
- Preparar una receta
- Pedir comida internacional
- Conocer gastronomía internacional

EJEMPLOS DE USO

- La paella es un plato tradicional de la cocina española.
- Este restaurante hace cocina vegana.
- ¿Pedimos comida rápida para compartir?
- Me gusta mucho la cocina internacional.
- Una opción saludable es una buena ensalada.
- La cocina mediterránea es una de las más completas a nivel nutricional.

ACCIONES

Corte en rodajas

Mezcla de ingredientes

Cocción lenta

Horneado de alimentos

Poner al fuego

Dejar reposar

Dorar la comida

Batir los huevos

Hervir en agua

Freír en sartén

Dar la vuelta

EXPRESIONES

“Dar la vuelta a la tortilla”



Cambiar una situación por completo

Ejemplo: “No tuvo razón pero le dio la vuelta a la tortilla”

“Cortar por lo sano”



Tomar una decisión drástica para solucionar algo

Ejemplo: “Después de muchas discusiones, cortó por lo sano y terminó el trabajo por su cuenta.”

“Mandar a freír espárragos”



Decirle a alguien que se vaya

Ejemplo: “Me molestó tanto que lo mandé a freír espárragos”

“Batir récords”



Superar objetivos

Ejemplo: “María batió su récord de aguantar dos minutos sin respirar”

CORTES Y PREPARACIÓN

- Cuchillo del chef
- Tabla de cortar
- Cucharón de servir
- Espátula de freír

COCCIÓN

- Olla a presión
- Sartén para freír
- Colador para pasta
- Cacerola

HORNEADO

- Bandeja de horno
- Molde de horno
- Papel de horno
- Termómetro de cocina

MEDIDA Y MEZCLA

- Vaso medidor
- Batidora de mano
- Balanza para alimentos
- Cucharas medidoras

UTENSILIOS

Expresiones

Podemos

Tapar la olla

Calentar la sartén

Colar los alimentos

Afilar los cuchillos

Medir los ingredientes

“Tener la sartén por el mango”

↓
Tener el control

Ejemplo: “En esta negociación, ella es la que tiene la sartén por el mango”

“Ir a cuchillo”

↓
Ser muy directo o hiriente con las palabras

Ejemplo: “Cuando discute va a cuchillo”

“Estar en el mismo caldo”

↓
Estar en la misma situación

Ejemplo: “Todos estamos en el mismo caldo, así que hay que colaborar”

“Le dijo la sartén al cazo”

↓
Criticar a otro teniendo el mismo defecto

Ejemplo: María llegó tarde a la reunión. Cuando entró en la sala, Luis, que suele retrasarse aún más que ella, le dijo con burla:
– Deberías ser más puntual.
María lo miró y respondió:
– Sí, claro... le dijo la sartén al cazo.

SEGURIDAD

VESTUARIO

- Gorro de cocina
- Guantes de horno
- Delantal
- Zapato antideslizante

HIGIENE

- Lavado de manos
- Guantes de látex
- Redecilla
- Desinfección de utensilios

ALIMENTOS Y ESTANCIA

- Es importante lavar los alimentos.
- Hay que tener limpios las superficies.
- Se debe revisar la caducidad de alimentos.

Expresiones



“Quemarse con algo”



Sobrepensar algo que no nos gusta

Ejemplo: “No te quemes, ya no hay solución”

Tenemos que

Tirar alimentos caducados

Usar adecuadamente los utensilios

Lavar los ingredientes

Tener un vestuario adecuado

Cocinar a temperatura adecuada

“Apagar fuegos”



Resolver problemas

Ejemplo: “Hoy solo me dediqué a apagar fuegos en la oficina”

“Más vale prevenir que curar”



Es mejor evitar problemas que solucionarlos después

Ejemplo: “Usa guantes, mas vale prevenir que curar”

EJERCICIOS

1- Coloca cada palabra en la categoría correcta: *tomate, mantequilla, merluza, pan de molde, arroz, yogurt, pimienta, aceite de oliva, cordero, plátano.*

- a) Frutas y verduras
- b) Carne y pescado
- c) Pan y cereales
- d) Lácteos
- e) Aceites y especias

2- Completa las frases con la acción correcta. Usa los verbos *freír, hervir, batir, cortar, dejar reposar, dorar.*

- Antes de hacer la tortilla, tienes que ___ los huevos.
- Para preparar una sopa, es necesario ___ las verduras.
- No olvides ___ la carne por los dos lados.
- Después de cocinar, es bueno ___ la masa unos minutos.
- Me gusta ___ las patatas hasta que estén crujientes.
- Antes de cocer la pasta hay que ___ el agua.

3- Relaciona cada expresión con su significado y pon un ejemplo de cada una de ellas.

- | | |
|----------------------------------|--|
| a) “Ser más bueno que el pan” | 1. Cambiar una situación por completo |
| b) “Importar un pimiento” | 2. Ser muy buena persona |
| c) “Tener mala leche” | 3. No importar nada |
| d) “Dar la vuelta a la tortilla” | 4. Tener mal carácter o estar de mal humor |

EJERCICIOS

4- Cuenta cómo harías una tortilla de patata. Incluye ingredientes, acciones y utensilios.

5- Lee y responde:

- ¿Qué tipo de cocina prefieres y por qué?
- ¿Qué plato tradicional hay en tu país? ¿Cómo se prepara?
- ¿Qué ingredientes utilizarías para una cocina saludable?

6- Indica cual de estas acciones son buenas para una seguridad adecuada en la cocina:

- Cocinar sin lavarse las manos.
- Usar guantes para el horno.
- Cortar sin tabla.
- Limpiar los utensilios después de usarlos.
- Dejar los alimentos fuera de la nevera mucho tiempo

7- Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F):

- La mantequilla es una verdura.
- Para hervir los alimentos necesitamos agua.
- “Dar la vuelta a la tortilla” significa cocinarla por el otro lado.
- En la cocina vegana se utilizan carnes.
- “Tener la sartén por el mango” significa tener el control.

BIBLIOGRAFÍA

- 1- DiCE: Diccionario de Colocaciones del Español. (s. f.).**
- 2- DiLEA: Diccionario de Locuciones Idiomáticas del Español Actual. (s. f.).**
- 3- Española, R. A. (2019). Glosario de términos gramaticales. Ediciones Universidad de Salamanca.**
- 4- Iglesias, F. V., & Kubarth, H. (1994). Diccionario fraseológico del español moderno. Gredos**
- 5- Más español. (s. f.). <https://masespanol.es/>**