

Guía de Aprendizaje N° 1

Categorías de platos – Componentes de un plato.

Objetivo: Conocer la clasificación de los platos en restauración y sus respectivos componentes.

CATEGORÍAS DE PLATOS

Tradicionalmente la comida en una carta o menú se organiza en las siguientes categorías:

- Entrada
- Sopas
- Ensaladas
- Platos de fondo
- Postre
- Bebidas calientes (café e infusiones).

• **Entradas:** Es un plato de comida que puede consumirse como 1er plato (antes que todos los otros platos), Es un plato de menor cantidad de comida que el plato principal. Las entradas pueden servirse frías o calientes. Pueden montarse (presentarse) en platos individuales o al centro de la mesa.

Quesos, verduras, pescados y mariscos son algunos ingredientes clásicos que se utilizan para la preparación de estos platos..

Ejemplos de entradas son: Tomates rellenos, Huevos rellenos, Causa Limeña (plato tradicional peruano), Ceviches, panqueques salados rellenos, machas o almejas a la parmesana, etc.

• **Sopas:** Son preparaciones culinarias consistentes en un líquido con sustancia y mucho sabor. En algunos casos poseen ingredientes sólidos, en otros casos los ingredientes se pueden moler (cremas). Pueden prepararse sopas frías o calientes, de vegetales u otros ingredientes. Dependiendo de la consistencia de la sopa, puede ser utilizadas como entradas calientes. Toman su nombre del principal ingrediente con que fueron elaboradas, Ej: Crema de Tomate.

Se clasifican según:

a) Densidad:

a.1) Sopas claras o livianas: Son las más líquidas, donde el caldo de cocción determina el sabor. En esta categoría entran los consomés. Ej: Consomé de Pollo.

a.2) Sopas ligadas o cremas: En estas sopas los ingredientes cocidos se trituran en puré. Su consistencia la da principalmente el tipo de ingredientes utilizados. Ej: Crema de zanahoria.

a.3) Potajes: Generalmente corresponde a la molienda de legumbres, su consistencia es más densa que las cremas y con una textura menos lisa. Ej: Potaje de lentejas.

a.4) Sopa con sólidos: Son aquellas sopas donde no se muelen los ingredientes de su cocción. Ej: Carbonada.

b) Temperatura:

a.1) Frías: Son aquellas que son servidas a temperatura ambiente, sirven para refrescar el cuerpo, por lo que son más comunes en época de verano. En nuestro país no son muy populares. Ej: Gazpacho (España).

a.2) Calientes: Se sirven a temperaturas sobre los 30°C, muy populares en época invernal, muy utilizadas para temperar el cuerpo.

C) Regionalidad: Se clasifican así según el país del que sean originarios o de la zona regional a la que pertenezcan. Ej:

España: Gazpacho

Chile: Cazuela

Zona Norte: Calapurca

Zona Sur: Valdiviano

Francia: Sopa de cebolla

Italia: Menestrone.

- **Ensaladas:** Las ensaladas pueden estar compuestas de verduras, frutas y/o proteínas. Pueden tener ingredientes crudos y/o cocidos (dependiendo de la naturaleza del producto a utilizar). Funcionan como acompañamiento de un plato (Ej: Pollo a la plancha con ensalada de tomate) o como un plato principal (ej: Ensalada César). Generalmente son acompañados de un dressing o salsa. Son cada vez más solicitadas por quienes buscan la tendencia natural y tienen una preocupación por una dieta baja en calorías.

Las ensaladas se clasifican en:

- **Simples:** 1 ingrediente + aderezo Ej: Zanahoria / Lechuga / Maíz.
- **Mixtas:** 2 ingredientes + aderezo Ej: Apio y Palta / Tomate y Cebolla (Chilena)
- **Compuestas:** 3 o más ingredientes + aderezo. Ej: Rusa / César.

- **Platos principales:** Se llama así ya que es el que tiene más cantidad de comida. Es uno de los más complejos en cuanto a su elaboración, aquí es donde como cocineros podemos hacer gala de nuestros conocimientos y técnicas. También se les conoce como segundo plato, ya que en un menú de 3 tiempos se sirve después del primer plato (entrada o sopa) y antes del tercer plato (postre). Generalmente se sirve caliente. Su contenido principal es una preparación de proteínas mas acompañamientos.

- **Postres:** Son el broche de oro de nuestra comida, es cualquier plato dulce que se consume al final de una comida. Un buen postre resaltará la satisfacción de los alimentos servidos anteriormente. Para algunas personas resulta el momento más atractivo de la comida. Sus ingredientes pueden ser variados, incluyendo diversas frutas, leches, quesos, huevos, azúcar, cremas, chocolates, gelatinas, etc. Pueden ser preparados en el momento o haber sido elaborados con anticipación, pueden ser servidos en copa o plato.

- **Cafés e infusiones:** Se sirven al finalizar una comida. Son aquellas obtenidas a partir de raíces, frutos y generalmente hojas de ciertas plantas, las cuales se introducen en agua hirviendo. Pueden servirse frías (más común en el caso de infusiones frutales) o calientes. No tienen contenido alcohólico. Por lo general se considera a la planta de la que proviene para ser nombrada, ej: Té, agua de cedrón. Suelen tener una serie de propiedades mas allá del contenido nutricional, lo que se llama medicina natural, ya que suelen ser usadas para curar o paliar diversas complicaciones orgánicas. Sus principales propiedades son: relajantes, vigorizantes, astringentes, antisépticas, antioxidantes.

Actividad N° 1

Considerando lo explicado en las categorías de platos, escribe 3 ejemplos que conozcas por cada tipo de categoría:

- 1) Entradas Frías
- 2) Entradas Calientes
- 3) Sopas
- 4) Ensalada Simple
- 5) Ensalada Mixta
- 6) Ensalada Compuesta
- 7) Platos Principales
- 8) Postres
- 9) Café e infusiones.

COMPONENTES DE UN PLATO.

Nos referimos a los diferentes ingredientes que componen nuestra creación (lo que nos vamos a comer). Generalmente son 6 componentes:

1. **Proteínas:** éstas son carnes de todo tipo, comúnmente es el **elemento principal** que es **mencionado al principio del nombre** en el menú o de la preparación, Ej: Pollo arvejado, lomo a lo pobre. También pueden ser consideradas las proteínas vegetales cuándo estás sean principales. Ej: Lentejas.
2. **Guarnición de almidón (almidones o carbohidratos):** Es el acompañamiento primario, las papas, arroz, pastas, etc.
3. **Guarnición de verduras (hortalizas, vegetales):** Dan color y frescura a nuestros platos. Es el acompañamiento secundario, aunque la tendencia hoy en día es que sea acompañamiento único o primario.
4. **Salsa:** Es un componente que no puede faltar, es el elemento líquido que une los sabores planeados en nuestro plato. Ej: Lomo con salsa de vino tinto y gratin de papas.
5. **Decoraciones:** Todos aquellos elementos que **aportan** el punto final, Ej: hierbas, pequeñas ensaladas, masas, frituras, etc. Todos los elementos que se consideren en un plato deben ser comestibles. Si bien no se considera un elemento obligatorio, otorga la sensación de tener un plato finalizado.

Algo importante a destacar, es que **no hay ley que diga que todos los platos deben llevar estos 5 elementos**. No es de rigor que nuestro menú y presentaciones se restrinjan a lo explicado. Es ahí cuando podemos ser originales y dar toques personales. **Las tendencias actuales hablan de platos de muchas verduras, pocas proteínas, decoraciones frescas y salsas intensas pero livianas**. Aunque para consumos masivos, nos quedamos con el modelo clásico que mantiene los 5 elementos.

Actividad N° 2

- 1) Investigar como se clasifican las verduras, realizar un mapa conceptual y dar 3 ejemplos de cada tipo (en el cuaderno).
- 2) Mencionar 7 tipos de proteínas distintas.
- 3) Escoge una guarnición de almidón (cualquiera), escribe alguna preparación que conozcas de alguna de ellas (ej.: Arroz) y posteriormente menciona 3 posibles variaciones.

Ej: Arroz – 1) Arroz primavera
2) Arroz al Curry
3) Arroz Árabe.