



**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**  
**ASIGNATURA: BROMATOLOGÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS**

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

Unidad 4. Técnicas culinarias

**ACTIVIDAD:**

Autorreflexiones U4

**ASESORA:**

LAURA DENISE LOPEZ BARRERA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

01 de junio de 2024



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### ¿Para qué sirven las técnicas culinarias?

Las técnicas culinarias son fundamentales en la cocina porque permiten transformar ingredientes crudos en platos elaborados y deliciosos. Sirven para maximizar el sabor, la textura, y la apariencia de los alimentos, además de asegurar su seguridad al eliminar bacterias y patógenos a través de la cocción adecuada. Estas técnicas, que incluyen métodos como hervir, asar, freír, hornear y al vapor, entre otros, también ayudan a preservar los nutrientes y a mejorar la digestibilidad de los alimentos. Además, el dominio de diversas técnicas culinarias permite la creatividad en la cocina, facilitando la creación de una amplia variedad de recetas y estilos culinarios.

### ¿Qué importancia tiene sobre estas técnicas?

La importancia de las técnicas culinarias radica en varios aspectos fundamentales:

1. **Seguridad Alimentaria:** Las técnicas culinarias adecuadas garantizan que los alimentos se cocinen a las temperaturas correctas, eliminando bacterias y patógenos que pueden causar enfermedades.
2. **Conservación de Nutrientes:** El uso de técnicas apropiadas ayuda a preservar los nutrientes esenciales en los alimentos, asegurando que las comidas no solo sean deliciosas, sino también nutritivas.
3. **Mejora del Sabor y la Textura:** Las técnicas culinarias permiten realzar los sabores naturales de los ingredientes y lograr texturas deseadas, haciendo que los platos sean más agradables al paladar.
4. **Presentación Atractiva:** Una correcta aplicación de técnicas culinarias contribuye a una presentación visual atractiva, lo que es importante tanto en la cocina profesional como en la casera, ya que una buena presentación puede influir en la percepción y disfrute de la comida.
5. **Variedad y Creatividad:** El dominio de diferentes técnicas culinarias amplía las posibilidades en la cocina, permitiendo experimentar y crear una diversidad de platos. Esto fomenta la creatividad y la innovación en la preparación de alimentos.
6. **Eficiencia y Consistencia:** Las técnicas culinarias bien aplicadas aseguran que los platos se preparen de manera eficiente y consistente, lo cual es crucial en entornos profesionales donde la calidad y la repetibilidad son esenciales.

La importancia de las técnicas culinarias radica en su capacidad para transformar ingredientes básicos en platos seguros, nutritivos, sabrosos y visualmente atractivos, promoviendo tanto la salud como el disfrute gastronómico.



¿Qué aplicación le encuentras a lo que aprendiste en esta unidad en relación con la carrera que elegiste, tu trabajo y en general con tu vida cotidiana?

Lo que he aprendido en esta unidad tiene varias aplicaciones importantes en mi carrera de nutrición, en mi futuro trabajo como nutriólogo y en mi vida cotidiana:

Las técnicas culinarias son esenciales para un nutricionista porque nos permiten asesorar a nuestros pacientes no solo sobre qué comer, sino también sobre cómo preparar los alimentos de manera saludable. Entender y aplicar estas técnicas nos ayuda a recomendar métodos de cocción que preserven los nutrientes y eviten la formación de compuestos nocivos. Además, podemos diseñar planes alimentarios que sean prácticos y atractivos para los pacientes, aumentando así la probabilidad de que sigan nuestras recomendaciones.

En mi trabajo como nutriólogo, podré utilizar el conocimiento de las técnicas culinarias para educar a mis pacientes sobre cómo preparar comidas que sean no solo nutritivas sino también sabrosas y atractivas. Esto es crucial para fomentar hábitos alimentarios saludables a largo plazo. También podré realizar talleres y demostraciones culinarias, mostrando cómo implementar estas técnicas en la vida diaria de manera sencilla y eficiente.

Aplicar estas técnicas en mi vida diaria me permitirá mejorar la calidad de mi propia alimentación, asegurando que mis comidas sean nutritivas y seguras. Además, podré compartir este conocimiento con mi familia y amigos, promoviendo un entorno alimentario saludable en mi hogar y comunidad. Saber cómo cocinar de manera saludable también puede ayudar a gestionar mejor mi tiempo y recursos, ya que cocinar en casa suele ser más económico y permite un mejor control sobre los ingredientes y la calidad de las comidas.



## FUENTES DE CONSULTA

10 técnicas culinarias que necesitas conocer antes de convertirte en un chef innovador. (2023, noviembre 21). Blog USIL. <https://blogs.usil.edu.pe/facultad-htq/arte-culinario/tecnicas-culinarias>

la Diabetes, F. P. (s/f). Cambios nutricionales en alimentos al cocinarlos. Fundacionparalasalud.org. Recuperado el 1 de junio de 2024, de <https://www.fundacionparalasalud.org/sabercomer/401/cambios-nutricionales-en-alimentos-al-cocinarlos>

Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Farmacia profesional (Internet), 28(4), 15–19. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-saborcolor-textura-X0213932414396318>

Qué son las técnicas culinarias. (2021, septiembre 23). Scoolinary Blog - Fórmate online en cocina, repostería y gestión de restaurantes; Scoolinary. <https://blog.scoolinary.com/que-son-las-tecnicas-culinarias>

Rebón, A. (2023, agosto 18). Cuáles son los diferentes tipos de técnicas culinarias. Blog de la Escuela ESAH; ESAH, Estudios Superiores Abiertos en Hostelería. <https://www.estudiahosteleria.com/blog/gastronomia/tipos-de-tecnicas-culinarias>

Técnicas culinarias y tecnología alimentaria: efecto en la nutrición. (s/f). Henufood.com. Recuperado el 1 de junio de 2024, de <https://www.henufood.com/nutricion-salud/aprenda-comer/tecnicas-culinarias-y-tecnologia-alimentaria-efecto-en-la-nutricion/index.html>

UNADM. (s/f). Técnicas culinarias. Unadmexico.mx. Recuperado el 30 de mayo de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad\\_04/descargables/NBTC\\_U4\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_04/descargables/NBTC_U4_Contenido.pdf)