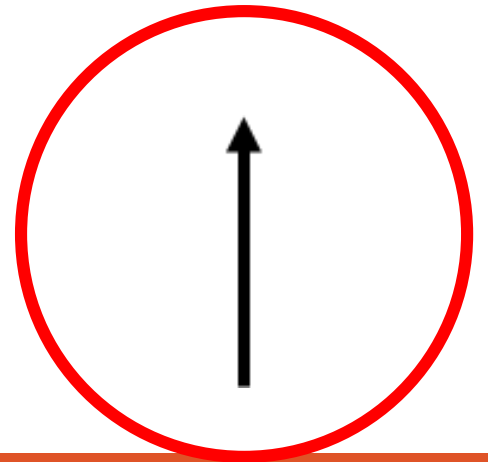


	TIPO DE COCCIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS	IMAGEN
10 PUNTOS				
20 PUNTOS				
30 PUNTOS				
50 PUNTOS				

# 10 PUNTOS

- En este tipo de cocción se cocina con mucho aceite para que el alimento logre un color dorado y crujiente por fuera, pero quede suave por dentro.

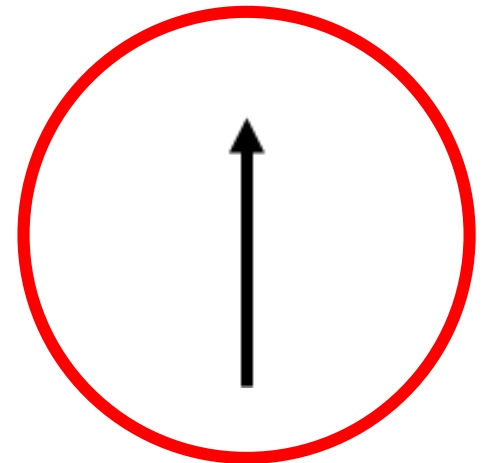
FREIR



## 20 PUNTOS

- Que técnica se utiliza para preparar ensaladas de frutas y verduras frescas, usando limón, aceite o vinagre como aderezos.

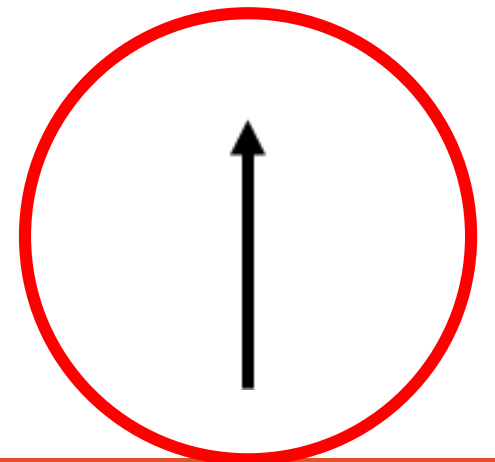
TÉCNICAS SIN CALOR (SIN COCCIÓN)



# 30 PUNTOS

- En este tipo de cocción se utiliza salsa o caldillo y se puede o no preparar con aceite. Ejemplo: trozos de cerdo en salsa verde.

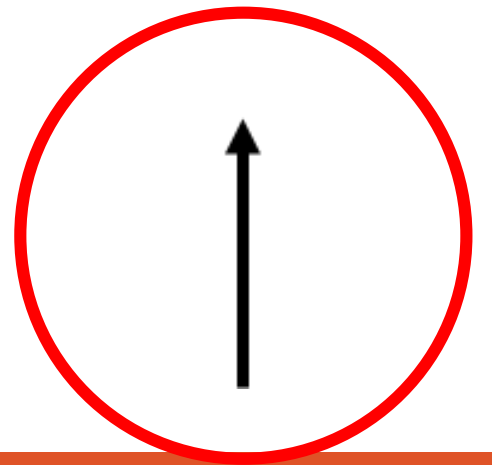
(ESTOFAR O GUISAR CON RECAUDO  
(CALDILLO))



# 50 PUNTOS

- En que tipo de cocción el alimento se cocina hervido en agua (ebullición o burbujeando). Ejemplo: chícharos secos, garbanzos, frijoles, lentejas, entre otros.

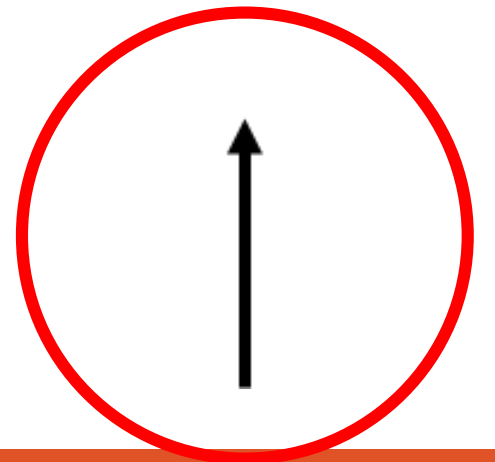
HERVIR



# 10 PUNTOS

- No se necesita aceite.
- Se conservan más nutrientes que al hervirlo.
- Se pueden utilizar en todas las verduras, papas, carnes y productos del mar.
- Los alimentos no se pegan ni se queman.

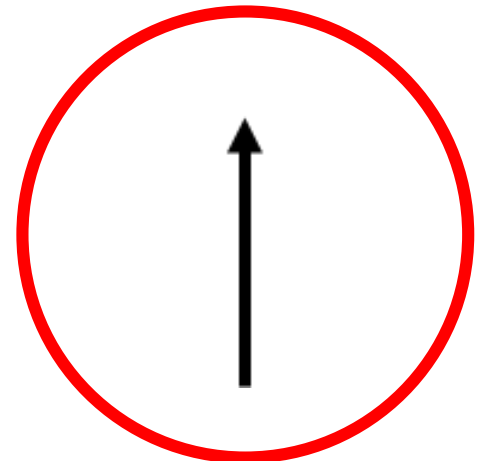
AL VAPOR



## 20 PUNTOS

- No se utiliza aceite.
- Se puede utilizar en cualquier tipo de alimento (nopalitos, carnes, chiles, cacahuates, semillas, etc).

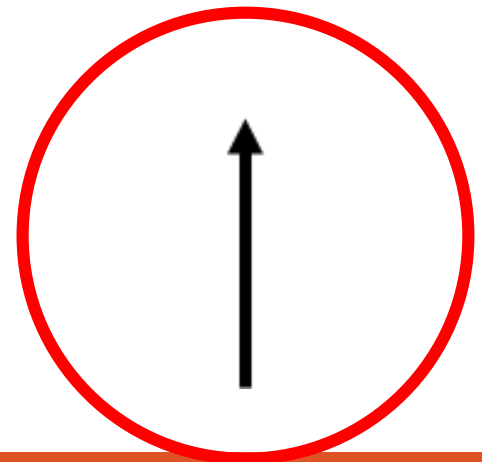
ASAR



## 30 PUNTOS

- El sabor y aroma del alimento se conserva y se hace más fuerte.

ESTOFAR O GUISAR CON RECAUDO  
(CALDILLO)

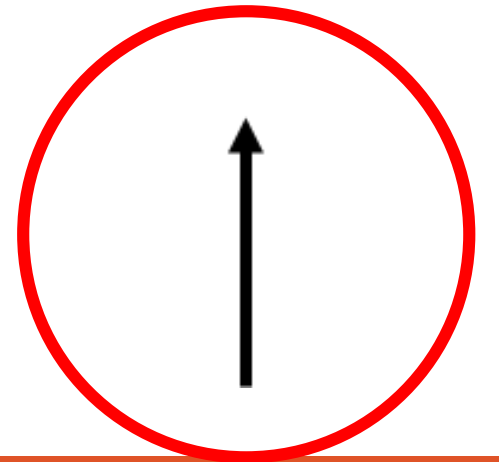




# 50 PUNTOS

- En que técnica de cocción Se conservan mayor tiempo los nutrientes.

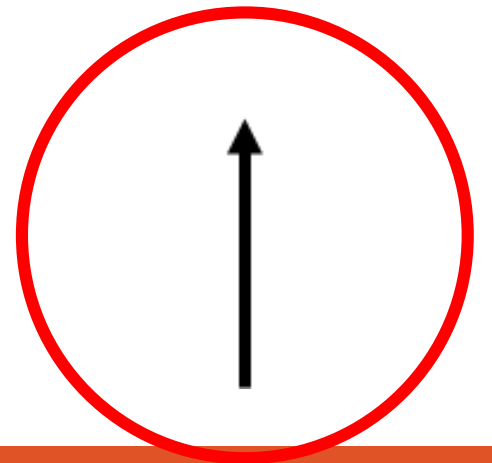
TÉCNICAS SIN CALOR (COCCIÓN)



# 10 PUNTOS

- No se eliminan la mayoría de los microbios (microorganismos).

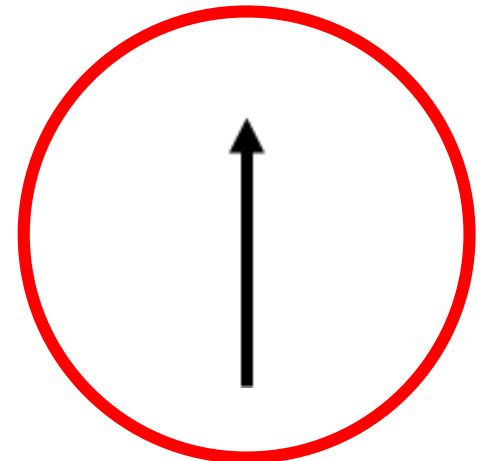
TÉCNICAS SIN CALOR (SIN COCCIÓN)



## 20 PUNTOS

- Si la olla esta mal tapada el vapor se saldrá.
- Los alimentos no deben estar en contacto con el agua, porque perderán sus nutrientes.

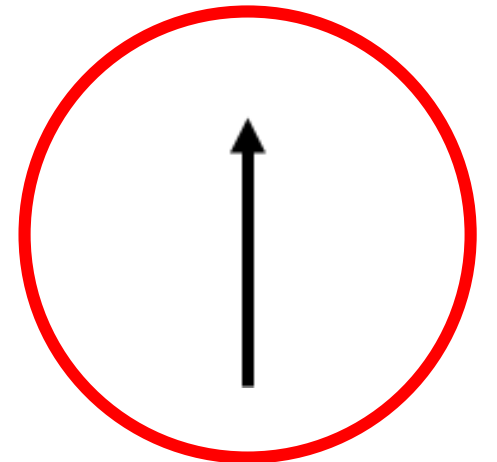
AL VAPOR



# 30 PUNTOS

- Parte de los nutrientes pasan al caldo

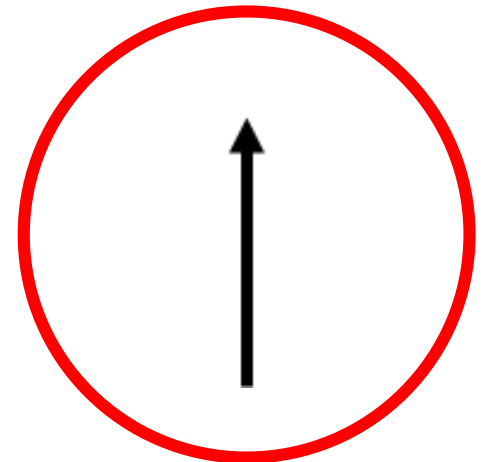
HERVIR



# 50 PUNTOS

- El alimento absorbe mucha grasa.
- Es poco saludable.

FREÍR

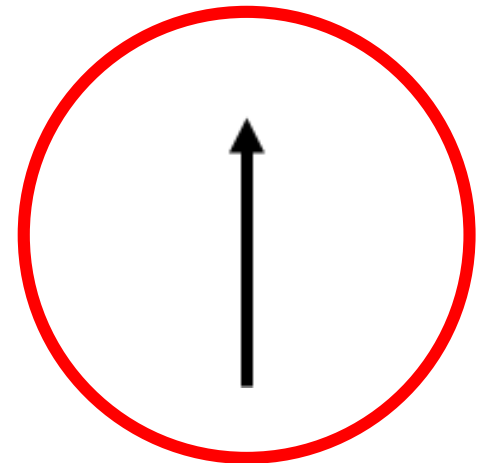


# 10 PUNTOS

- A que preparación pertenece la siguiente imagen:



AL VAPOR

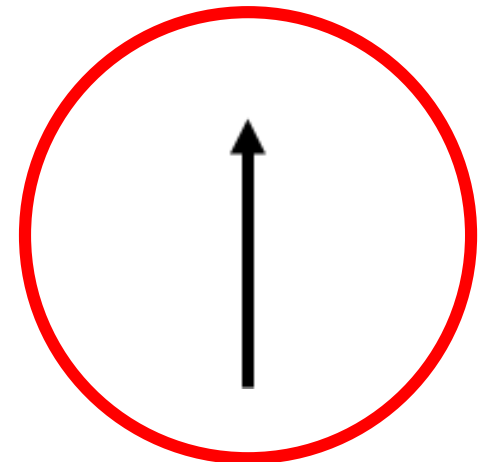


## 20 PUNTOS

- A que preparación pertenece la siguiente imagen:



Estofar o Guisar con Recaudo (caldillo)

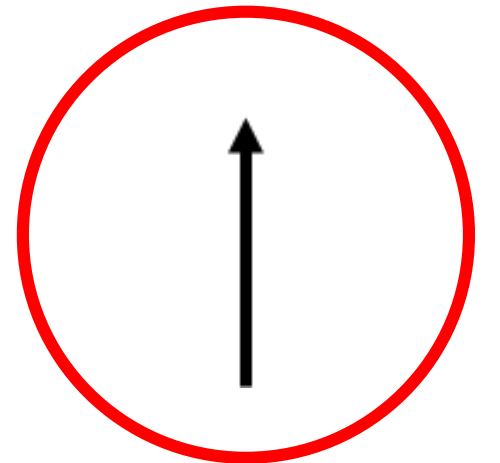


# 30 PUNTOS

- A que preparación pertenece la siguiente imagen:



FREÍR





# 50 PUNTOS

- A que preparación pertenece la siguiente imagen:



ASAR

