

Ejercicio 3: Mini Guía de Técnicas Culinarias

Paso 1: Crear la estructura del proyecto

```
$ mkdir GuiaTecnicaCocina
```

```
$ cd GuiaTecnicaCocina
```

```
$ mkdir tecnicas
```

```
$ git init
```

Paso 2: Crear ramas por técnica

```
$ git checkout -b coccion-al-vapor
```

```
$ git checkout main
```

```
$ git checkout -b salteado
```

```
$ git checkout main
```

```
$ git checkout -b horneado
```

```
$ git checkout main
```

```
$ git checkout -b fermentacion
```

```
$ git checkout main
```

```
$ git checkout -b sous-vide
```

Paso 3: En cada rama, crear archivo y realizar 5 commits

```
$ 1. Nombre de la técnica y definición.
```

```
$ 2. Herramientas necesarias.
```

```
$ 3. Pasos para aplicarla.
```

```
$ 4. Ejemplos de platos.
```

```
$ 5. Precauciones y recomendaciones.
```

Paso 4: Fusionar ramas en main

```
$ git checkout main
```

```
$ git merge coccion-al-vapor
```

```
$ git merge salteado
```

```
$ git merge horneado
```

```
$ git merge fermentacion
```

```
$ git merge sous-vide
```

Paso 5: Crear README.md con índice de técnicas

```
$ echo "# Mini Guía de Técnicas Culinarias" > README.md
```

```
$ echo "- [Cocción al Vapor](tecnicas/coccion-al-vapor.md)" >> README.md
```

```
$ echo "- [Salteado](tecnicas/salteado.md)" >> README.md
```

```
$ echo "- [Horneado](tecnicas/horneado.md)" >> README.md
```

```
$ echo "- [Fermentación](tecnicas/fermentacion.md)" >> README.md
```

```
$ echo "- [Sous-vide](tecnicas/sous-vide.md)" >> README.md
```

```
$ git add README.md
```

```
$ git commit -m "Agregar índice de técnicas al README"
```

Paso 6: Subir a GitHub

```
$ git remote add origin https://github.com/TU_USUARIO/GuiaTecnicaCocina.git
```

```
$ git branch -M main
```

```
$ git push -u origin main
```

Cocción al Vapor

- Definición: Cocción que utiliza vapor caliente sin contacto directo con agua.
- Herramientas: Vaporera, olla, tapa hermética.
- Pasos: Hervir agua, colocar alimentos en rejilla, cubrir y cocer.
- Ejemplos: Verduras, pescado, dim sum.
- Precauciones: No levantar tapa, revisar nivel de agua.

Salteado

- Definición: Cocción rápida en sartén con poca grasa.
- Herramientas: Sartén, espátula, cocina de fuego alto.
- Pasos: Calentar sartén, añadir aceite, agregar ingredientes, mover constantemente.
- Ejemplos: Stir-fry, fajitas, vegetales crocantes.
- Precauciones: No sobrecargar sartén, vigilar temperatura.

Horneado

- Definición: Cocción con calor seco y constante dentro de un horno.
- Herramientas: Horno, bandejas, termómetro.
- Pasos: Precalentar horno, preparar bandeja, hornear según receta.
- Ejemplos: Pasteles, pan, lasañas.
- Precauciones: No abrir horno seguido, seguir tiempos.

Fermentación

- Definición: Proceso biológico de descomposición de alimentos por bacterias/levaduras.
- Herramientas: Frascos herméticos, pesas, tiempo.
- Pasos: Preparar ingredientes, fermentar en condiciones controladas, almacenar.
- Ejemplos: Yogur, kimchi, pan de masa madre.
- Precauciones: Higiene extrema, controlar temperatura.

Sous-vide

- Definición: Cocción lenta al vacío en agua a temperatura constante.
- Herramientas: Máquina sous-vide, bolsas selladas, termómetro.
- Pasos: Envasar alimentos, sumergir en agua caliente a baja temperatura, cocinar por horas.
- Ejemplos: Carnes tiernas, huevos perfectos, vegetales.
- Precauciones: Control de temperatura, tiempos largos.