

### 1. El arte de cocinar.

**Cocinar:** Acción que implica la transformación de uno o varios productos; en ellos, se aplica al menos una o varias técnicas para obtener una elaboración que se podrá degustar.

Hervido.

Planchado.

Salteado.



Freído.

Braseado.

Guisado.



### 4. Diferencias entre gastronomía y arte culinario.

**Gastronomía:** Es el estudio de la relación entre comida, cultura, arte, ciencia de preparar y servir comida rica y apetitosa.

**Arte culinario:** Es la manera de expresar de forma artística y creativa un conjunto de reglas y maneras de preparar los alimentos.



### 2. La cocina es cultura.

La identidad cultural es una serie de elementos característicos de un grupo, expresados por actividades colectivas, estilo de vida y valores.



### 3. Patrimonio

**Patrimonio:** Son las propiedades que se heredan de nuestros antepasados.

**Culinario:** Se refiere a las preparaciones y productos propios de una misma región.

**Patrimonio culinario:** Es la selección de la cultura alimentaria, por ejemplo: ingredientes, formas de elaboración, usos, costumbres y modos de consumo.



## SESIÓN 6:

### “MEJORA TUS HÁBITOS”

### 5. La ciencia en la cocina.

**Cocción:** Es la técnica utilizada para cocer.

**Cocer:** Es hacer comestible un alimento.

#### Utensilios de cocina.

- ✓ Cazuela.
- ✓ Sartén.
- ✓ Cuchillo.

#### Beneficios de cocinar.

- ✓ Menor gasto.
- ✓ Mejor planeación.
- ✓ Control de porciones.

La **creatividad en la cocina** se trata de tener la capacidad de llevar lo tradicional a lo extraordinario.

Las **Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA)** son causadas por la ingesta de bebidas o alimentos contaminados al momento de ser preparados o manipulados de forma incorrecta.

