** Colegio Polivalente**

**Profesor Ildefonso Calderón**

**Módulo : Preparación Diseño y Montaje de Buffet**

**Profesora : Jessica Vergara Vargas**

**Curso : 3° Medio. Gastronomía**

**GUÍA DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE**

**Aprendizaje Esperado:**

**Planifica la decoración y presentación de productos, considerando las técnicas culinarias, los tiempos de preparación y el tipo de servicio solicitado.**

Contenido: Clasificación de las ensaladas, puntos esenciales para obtener una buena ensalada.

Nombre:…………………………………………………………………………… Fecha : ………………………………………

**Instrucciones:**

* Lea atentamente antes de responder
* Contesta con lápiz pasta, sin borrones
* Cuida la letra y ortografía

**ENSALADAS**

Se puede definir como conjunto de ingredientes (generalmente vegetales), montados en forma armoniosa, presentados en forma sencilla y con buen contraste de colores y presentados en la loza apropiada.

En las Ensaladas debe darse gran importancia a la variedad y colorido, fruto de la fantasía más que reglas estrictas; existe una libertad total en cuanto a los adornos que las complementan (huevos duros, pepinillos, trufas, etc.) así como en cuanto a su disposición, bien sean en montones y en moldes o bien en ensaladeras.

Las Ensaladas han tenido gran aceptación desde la antigüedad, por sus propiedades alimenticias. Los antiguos Egipcios comían los vegetales crudos, con aceite y vinagre, mezclados con hierbas aromáticas del oriente.

Además, se han encontrado documentos que demuestran el consumo de ensaladas a través de todas las épocas de la historia.

Es muy agradable tener ensaladas en el menú diario, ya que sirven para aumentar la variedad, el color, el gusto y el valor nutritivo de la comida. Son unos de los platos más versátiles y se pueden combinar con cualquier comida.

El uso y la preparación de ensaladas no dependen de temporadas específicas, puesto que las verduras se encuentran en cualquier época del año.

Cuando se habla de ensaladas en la cocina internacional nos referimos principalmente a las ensaladas de legumbres aunque cualquier plato frío de carnes, aves, pescados, frutas, productos lácteos o vegetales pueden considerarse también como ensalada, ya sea que se sirva solo o combinado con un Dressing.

Las Ensaladas tienen como fin completar una comida y darle una mejor presentación, así como también demostrar el talento artístico.

Preparación compuesta por vegetales solos frescos o cocidos, que pueden ser adicionados con productos proteicos como diferentes tipos de carnes o carbohidratos como almidones o fécula.

Se pueden servir frías o calientes, acompañando un plato o como plato fuerte.

Las Ensaladas son difíciles de clasificar por los variados productos que la componen, por lo general deben ir acompañadas de un Dressing o aderezo que les proporciona frescura, color, armonía y las hace mas atractivas al comensal.

**CLASIFICACIÒN DE LAS ENSALADAS**

En las categorías básicas de ENSALADAS se clasifican o se distinguen los siguientes grupos:

**a).- ENSALADAS SIMPLES O SENCILLAS:**

Estas se preparan con un solo tipo de verduras y puede servirse con todos los platos fríos y calientes de carnes, aves, pescados, etc.

Algunas de las ensaladas más sencillas y más cómodas son: Lechuga, Tomates, Apio, Pepino, etc. Ingredientes bien definidos.

**b).- ENSALADAS MIXTAS:**

Las ensaladas Mixtas son en realidad una combinación de 2 o más ensaladas sencillas que se sirven separadas en el plato. Se sirven sin mezclarse, para que el cliente puede hacerlo a su gusto, naturalmente hay que ofrecer ensaladas que se puedan combinar.

Algunos ejemplos son: Apio con Palta, Lechuga con Tomate y Pepino, Zanahoria con repollo, etc.

**c).- ENSALADAS COMPUESTAS:**

Una ensalada de este tipo es una combinación armoniosa de varios ingredientes que se complementan entre sí, tales como: papas, verduras, pepinos, champiñones, pescados, carnes, aves, fruta frescas, frutas secas, etc. Siempre y cuando tengan los requisitos de buen gusto y haya una buena combinación de colores. Pueden llevar un producto carneo o lácteo. Ejemplo: pepino con yogurt y nueces, cebolla con tocino y huevo, tomate con queso y albahaca.

**ENSALADAS COMO PLATO FUERTE**

Su principal ingrediente es rico en proteínas (carnes) y pueden reemplazar a un plato principal. Ejemplo ensalada césar

**PUNTOS ESENCIALES PARA OBTENER UNA BUENA ENSALADA**

1.- Calidad de los Ingredientes.

2.- Presentación.

3.- Sencillez.

4.- Pulcritud.

5.- Contraste y Armonía.

6.- Buena combinación de alimento.

7.- Distintiva.

8.- Temperatura.

9.- La Loza.

10.- Humedad.

**GUÌA DE DESARROLLO**

1. ¿Cómo se clasifican las ensaladas? (2 pts)

2. ¿Que son las ensaladas? (2 pts)

3. Entregue 2 ejemplos de cada clasificación de las ensaladas. (2 pts)

4. ¿Que nos proporcionan las ensaladas a un menú diario? (2 pts)

5. ¿Cuál es la finalidad de una ensalada en una comida? (2 pts)

6. Defina: (1 pts cada uno)

1. Ensaladas Compuestas:
2. Ensaladas Mixtas:
3. Ensaladas simples o sencilla:

7. ¿Cuáles son los puntos importantes para obtener una buena ensalada? (1 pts cada uno)

Explique 4 conceptos.

8. ¿Cómo se pueden servir las ensaladas? (2 pts)

9. De acuerdo a su opinión personal que fue lo más importante de la guía de aprendizaje.(2 pts)

10. Investigar los siguientes conceptos. (1 pts cada uno)

a) Dressing:

b) Aderezo:

c) Fécula :

d) Almidón :