****

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO DE GASTRONOMIA**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

**GUÍA N°2
TEMA: “LAS E.U.P.F”**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso 3°\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020**

**Objetivos:**

* Planifica la decoración de los productos considerando las técnicas culinarias.
* Clasifica distintos tipos de presentaciones en los platos considerando normas internacionales

 **LEA la guía enviada, Imprima la guía (o de lo contrario cópiela en su cuaderno) y péguela en el cuaderno de BUFFET, realice la actividad entregada al final de la guía. EN CASO DE DUDAS ENVIARLAS AL CORREO**

**gastronomíacestarosa@gmail.com**

Recordando la guía anterior:

En la guía anterior leíste y trabajaste una sobre los distintos tipos de montaje donde se destacaba el montaje tradicional, que asemejaba a un reloj…10,2 y 6 respectivamente donde los vegetales y féculas se ubicaban entre el 10 y el 2 y el ítem principal en el 6….¿¿ Recuerdas?? También se habló del montaje NO tradicional donde se destacaba el montaje disperso y el estructurado…. Ahora veremos las normas de presentación de los platos llamadas E.U.P.F donde aprenderemos la forma y combinación correcta del montaje de un plato donde una serie de factores influyen para lograr un resultado optimo

Normas de presentación E.U.P.F.

Las normas de presentación E.U.P.F. (equilibrio, unidad, punto focal, flujo) son las reglas que fueron pensadas como una guía para los cocineros, para permitirles así hacer más fácil diferentes montajes que fuesen funcionales y agradables a la vista del comensal.

***EQUILIBRIO.***

El equilibrio en la presentación de una preparación incorpora varios factores, como lo son los sabores como los condimentos y los grupos alimenticios que complementaran al alimento principal. Finalmente el método de cocción para la preparación del alimento debe escogerse teniendo en cuenta que debe complementar la presentación del alimento y que por medio de este puede ser más fácil su ubicación y manejo en el plato.

Para entender mejor a lo que se refiere el equilibrio se deben considerar los siguientes conceptos: alimentos, color, color natural, métodos de cocción, forma, texturas, saborizantes y condimentos.

**Alimentos:** Son todas aquellas sustancias que consumen los seres humanos para llevar a cabo sus funciones metabólicas diarias pueden ser naturales o artificiales.

Al momento de emplatar un alimento, es necesario tener en cuenta que el plato debe contar con una variedad de productos que deben ser tanto atractivos como nutritivos, se han de pensar bien las combinaciones de alimentos para crear un emplatado atractivo y no por el contrario uno no tan atractivo.

Es bien sabido que existen alimentos simples y otros complejos. Lo alimentos simples son los que tienen un sabor y un aroma lineal y valga la redundancia simple; como lo son las verduras, los granos y cereales. Por otra parte los alimentos complejos, hacen referencia a las proteínas ya sea de res, pollo, pescado etc. estas cuentan con un sabor y aroma mucho más potente.

***Color:*** El color de los alimentos y su correcta combinación en un plato, hacen una herramienta poderosa ya que los colores pueden abrir mucho más el apetito que el mismo aroma de los alimentos de igual manera una buena mezcla de colores hacen un atractivo visual muy agradable.

En el mundo de la gastronomía predominan los tonos brillantes y colores tierra. Son muy importantes en la presentación de las comidas puesto que los colores acentúan la calidad, la frescura y demuestran que su preparación fue bien efectuada.

***Color natural*:** Esta técnica  de colores busca acentuar las técnicas de cocción empleadas.

Por ejemplo: Los asados dan como resultado colores caramelizados, los salteados dan como resultado un dorado brillante parejo y al vapor o baño maría se obtiene como resultado los colores frescos y vivos.

***Métodos de* cocción:** Un plato es una armonía entre todos sus ingredientes desde sus sabores, colores y por su puesto sus métodos de cocción. Un plato que tenga varias técnicas de cocción empleadas demuestra el conocimiento y la creatividad del cocinero.

No es un secreto que todos los alimentos pueden ser preparados de cualquier manera, no importa el método de cocción ya sea asado, frito, estofado, salteado etc. lo importante es tener variedad, por ejemplo en una comida servir una carne a la parrilla acompañada de verduras al vapor o un pescado escalfado acompañado de verduras salteadas o yuca frita.

El punto es combinar y no repetir el método de cocción en una comida como por ejemplo todo frito o todo asado etc.

***Forma*:** Las formas básicas que tanto aprendimos de niños, los cuadrados, círculos, óvalos y demás son muy importantes en la gastronomía y la presentación de un plato, jugar con ellas hace que sea más llamativo.

Lo que llamaremos armonía de polígonos es la geometría aplicada a la gastronomía o simplemente jugar con las formas, evitar que todo tenga la misma forma, por ejemplo todo redondo o los vegetales enteros. Se busca la utilización de cortes alternativos en las verduras y en las carnes, como medallones etc.

***Texturas*:** Las texturas son las que alegran el paladar al momento de comer, en un plato debe haber más de dos texturas ya que un plato elaborado con la misma técnica de cocción que es la que da las texturas trae como consecuencia la aparición de un plato plano que aburrirá al paladar.

Las texturas básicas con las cuales se puede trabajar son:

* Suave: salsas, puré o escalfados
* Sólidos: carnes o papas
* Gruesos: embutidos
* Blando: farsa o rellenos

***Saborizantes y condimentos*:** Teniendo en cuanta la armonía en la que debe estar un plato, los condimentos no deben estar presentes en un plato en todas en las preparaciones que lo componen, lo ideal es que los sabores se complementes el uno al otro. Por ejemplo, los condimentados con los suaves o los ahumados o salados con los dulces.

Lo importante para lograr tener un equilibrio en un plato, es tener en cuenta que mientras más simple sea el plato principal más fuertes deben ser sus acompañamientos y mientras más fuerte sea el plato principal más simples deben ser sus acompañamientos.

**UNIDAD**

Se dice que la elegancia viene de la simpleza y elegancia es lo que se busca conseguir  la hora de presentar los alimentos, entre menos aéreas de atención hallan resulta más favorable para la presentación. La idea no es presentar los alimentos puestos al azar en un plato como si cocinaran de afán en la casa y sirvieran todo en un plato sin que importase su presentación. Para buscar unidad, se agrupan los alimentos para darle al plato equilibrio y ofrecer alimentos con el objetivo de una deliciosa combinación visual y gustativa y no simplemente alimentos puestos al azar sobre el plato.

***PUNTO FOCAL***

El punto focal es el cual recibirá la atención automáticamente se presenta el plato, cada plato y su punto focal varían de acuerdo a la disposición ubicación y relación de sus componentes.

Este punto es muy importante en un plato. Es la guía que llamar la atención del comensal y dirigirá su mirada hacia este. Para poder lograr esto con éxito es necesario lograr una buena ubicación y relación de los elementos.

***FLUJO***

El flujo es el resultado del buen manejo de los conceptos anteriores (equilibrio, unidad y punto focal). Lo cual genera que el plato tenga una sensación de vida, como si tuviese movimiento en una dirección para apreciar su totalidad.

Cuando la preparación y su presentación no tienen unidad se crea automáticamente un camino lógico para la vista, por lo que no hay flujo evidente. Además si la presentación de los alimentos no tiene unidad no existe un punto focal definido, y el punto focal es por el cual surge el flujo. Podemos destacar dos tipos de flujo:

***La simetría y la asimetría en el plato***

Si la disposición de los alimentos en el plato es **simétrica**, el flujo puede acrecentarse dirigiendo la mirada hacia el centro del plato. La simetría es como si se trazara una línea imaginaria en el centro del plato y podemos observar que la separación en ambos costados es igual.

La **asimetría** se da cuando tenemos en el plato más de un punto focal y dejamos de lado la unidad, lo que trae por consecuencia varios flujos así que tendremos que ver más de una vez para apreciar el plato.

|  |
| --- |
|  |
| **Simétrico** |

|  |
| --- |
|  |
| **Asimétrico** |





***ALTURA***

Esta, es una de las normas más recientes en el montaje dicen algunos “mientras más alto el plato, más cerca de dios”. Simplemente este concepto trata de que tal alta es la presentación, claro está que da igual si es alta o baja pero también la podemos usar como punto focal para general flujo a través de varios relieves o simplemente haciendo una torre.

La idea de dar mayores alturas es para apreciar el lado arquitectónico de una preparación, y una alternativa de punto focal, pero con la altura no se debe exagerar puesto que podemos crear una maravilla pero de seguro al cliente le ha de llegar un desastre.

Actividad: 1 lee tu guía y luego piensa y desarrolla las siguientes actividades EN EL CUADERNO DEL MÓDULO.

I ítems, responde las siguientes preguntas

1. Cree un mapa conceptual en su cuaderno con las normas internacionales E.U.P.F
2. Nombra al menos 5 preparaciones, donde se destaque el equilibrio, destacando cada uno de los conceptos que debe llevar. (alimento, textura, color….etc.)
3. A tu parecer ¿que otorga unidad en un plato y por qué? Dibuja un ejemplo
4. Busca, recorta o dibuja y pinta, un plato que represente la unidad y otro que represente lo contrario.
5. Recorta o dibuja y pinta 3 platos donde se destaque el punto focal
6. Crea con tus propias palabra un resumen de lo que tu entendiste que son las normas E.U.P.F

II Ítems según los conceptos completa el siguiente puzle

1. cuadrados,círculos,ovalos,muy importantes en gastronomía
2. su misión es llamar la atención del comensal, primer lugar donde dirige la mirada
3. línea imaginaria trazada en el plato, donde podemos ver la equidad de los espacios
4. conjunto de factores que hace que un plato se optimo
5. genera sensación de movimiento en un plato, como que tuviera vida
6. herramienta poderosa que abre mucho más que el apetito
7. reglas que fueron pensadas como guías para los cocineros
8. agrupación de alimentos que dan un equilibrio al plato tanto gustativa como visualmente
9. las hay suaves, solidas, gruesas, blandas
10. es todo lo que consumen los humanos para realizar sus funciones metabólicas.

 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2- |  |  | N |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | O |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | R |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3- |  |  | M |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | A |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | S |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | D |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4- | E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | P |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6- |  |  |  |  | R |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | S |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  | 7- | E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | N |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | T |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | A |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 8- |  |  | I |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  | O |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | N |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |