TERMINOLOGÍA TÉCNICA
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS EN COCINA INSTITUCIONAL

Insumos de cocina: Son todos aquellos elementos necesarios para la preparación de alimentos, incluyendo ingredientes (como vegetales, carnes, especias), utensilios (cuchillos, tablas, ollas), y materiales auxiliares (papel film, guantes, productos de limpieza). Son fundamentales para garantizar la eficiencia, higiene y calidad en los procesos culinarios .*Nueva Escuela Mexicana. (s.f.). "Conoce todo sobre los indispensables insumos". https://nuevaescuelamexicana.org/insumos-que-es/*

Preelaboración: Conjunto de técnicas y procesos iniciales que se aplican a los alimentos crudos antes de su cocinado. Incluye operaciones como el lavado, pelado, cortado, deshuesado, fileteado, marinado o porcionado, con el objetivo de dejar los ingredientes listos para su preparación final. Esta etapa es fundamental para garantizar la higiene, calidad y eficiencia en la cocina. *Pérez Oreja, N. (2015). Los procesos de preelaboración y conservación de alimentos en cocina. Ediciones Síntesis. https://openlibrary.org/books/OL47160517M*

Elaboración: Proceso mediante el cual los alimentos, ya preelaborados o crudos, son transformados mediante técnicas culinarias (como cocción, horneado, salteado, fritura, entre otras) para obtener un platillo final listo para el consumo. Este proceso implica la aplicación de conocimientos técnicos, normas de higiene y creatividad culinaria para garantizar la calidad, seguridad y presentación del alimento. *FAO. (s.f.). Elaboración de alimentos. https://www.fao.org/4/am042s/am042s08.pdf*

Perecederos : Alimentos que se deterioran rápidamente debido a factores como la temperatura, humedad y actividad microbiana. Incluyen frutas, verduras, lácteos y carnes frescas. Requieren refrigeración entre 0 y 5 °C para mantener su inocuidad . *Desafíos Educativos. (2018). Alimentos perecederos y no perecederos.https://desafioseducativos.org/fichas-educativas/alimentos-perecederos-y-no-perecederos*

No perecederos: Son alimentos con una vida útil prolongada que no requieren refrigeración. Se almacenan en lugares secos y frescos. Ejemplos: arroz, pastas, azúcar, conservas. *Educativos. (2018). Alimentos perecederos y no perecederos. https://desafioseducativos.org/fichas-educativas/alimentos-perecederos-y-no-perecederos*

Altamente perecederos: Productos que requieren congelación inmediata para evitar su descomposición, como pescados, mariscos y carnes crudas. Se almacenan a -18 °C o menos 2. *Central Texas Food Bank. (s.f.). Pautas para alimentos perecederos y no perecederos. https://www.centraltexasfoodbank.org/media/219/download*

Abrillantar: Dar brillo a un preparado con gelatina, jalea, mantequilla, clara de huevo etc. Dependiendo de su naturaleza. *Gastronomía & Cía. (s.f.). Abrillantar en cocina. https://gastronomiaycia.republica.com/abrillantar-en-cocina/*

Acanalar: Formar canales o estrías con un acanalador a un género en su exterior antes de utilizarlo para que adquiera una presentación especial (vegetales o verduras). *Guerrero, J. (2025). Acanalar, técnica y definición. Chefbusiness.co. https://chefbusiness.co/acanalar-tecnica-y-definicion/*

Al Dente: Voz italiana que aplica a la cocción de pastas y vegetales que no quede ni crudo ni cocido. *Larousse Cocina. (s.f.). Al dente. https://laroussecocina.mx/palabra/al-dente/*

Aliñar: Adobar, condimentar, aderezar. *Puchero MIX. (s.f.). Aliñar: https://blog.pucheromix.com/terminos-culinarios/alinar/*

Aromatizar: Agregar elementos de fuerte aroma y sabor a un preparado. *Larousse Cocina. (s.f.). https://laroussecocina.mx/palabra/aromatizar/*

Asar: Cocer un preparado en horno, parrilla o asador de forma que quede dorado en el exterior y jugoso en el centro.

Larousse Cocina. (s.f.). Asar. https://laroussecocina.mx/palabra/asar/

Asustar: Añadir un líquido a un preparado que esté en ebullición para que momentáneamente deje de hervir.

Cocina Casera. (s.f.). Qué significa asustar en la cocina. https://cocina-casera.com/que-significa-asustar-en-cocina/

Bañar: Cubrir totalmente una vianda con una materia líquida, pero suficientemente espesa para que permanezca. *Nutrición y Cocina. (s.f.). Glosario de términos culinarios. https://nutricionycocina.es/glosario-de-terminos-culinarios/*

Baño María: Forma de cocer lentamente un preparado en un recipiente que a su vez se introduce en otro de mayor tamaño con agua caliente. *Larousse Cocina. (s.f.). Baño María. https://laroussecocina.mx/palabra/bano-maria/*

Blanquear: Cocer ligeramente ciertos géneros con el fin de quitarles el mal sabor, gusto o color. *Código Cocina. (s.f.). ¿Qué es blanquear en cocina?. https://www.codigococina.com/que-es-blanquear-en-cocina/*

Bouquet: Adorno representativo y característico de los ingredientes de un plato, colocados en montoncitos o ramilletes.*Larousse Cocina. (s.f.). Ramillete de hierbas o bouquet garni. https://laroussecocina.mx/palabra/ramillete-de-hierbas-o-bouquet-garni/*

Bouquet Garní: Ramillete de hierbas aromáticas atadas con un bramante que se utiliza para aromatizar fondos, salsas y otros preparados. Divina Cocina. (s.f.). Bouquet garni, qué es, sus usos y cómo hacerlo. https://www.divinacocina.es/que-es-un-buquet-garni-sus-usos-y-como-hacerlo/[6](https://www.divinacocina.es/que-es-un-buquet-garni-sus-usos-y-como-hacerlo/

Bracear: Consiste en cocer lentamente en un recipiente llamado braceadora un género con su guarnición y salsa, ideal para carnes duras y secas. *Gastronomía & Cía. (s.f.). Métodos de cocción: Brasear. https://www.gastronomiaycia.com/metodos-de-coccion-brasear/*

Bridar: Atar con una cuerda o bramante una carne o pescado para que conserve su forma durante la cocción. *Código Cocina. (s.f.). ¿Qué es bridar en cocina?. https://www.codigococina.com/que-es-bridar-en-cocina/*

Bowl: Recipiente redondo, semiesférico y sin asas, utilizado para contener líquidos, granos o para servir alimentos. *Arecetas. (2021). Qué es un bol de cocina. https://www.arecetas.com/articulos/glosario/que-es-un-boll-de-cocina/*

Brunoise: Técnica de corte en pequeños cubos uniformes de 1 a 2 mm, usada para verduras y hortalizas. *Cocina. (s.f.). Brunoise. https://laroussecocina.mx/palabra/brunoise/*

Caldo: Líquido alimenticio que resulta de cocer en agua huesos, carnes o vegetales, base de muchas preparaciones. *Gastronomía & Cía. (s.f.). Caldo. https://www.gastronomiaycia.com/caldo/*

Caldo corto (Court Bouillon) Líquido aromático con vinagre o vino blanco, mirepoix y hierbas, usado para cocer pescados y mariscos. *Gastronomía & Cía. (s.f.). Court Bouillon. https://www.gastronomiaycia.com/court-bouillon/*

Catar: Probar o degustar un alimento o bebida para evaluar sus características sensoriales. *Bahls, Á., Krause, R. W., & Añaña, E. S. (2019). Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: Una revisión y propuesta conceptual. Estudios y Perspectivas en Turismo, 28(2), 312–330. https://www.redalyc.org/journal/1807/180760431004/html/*

Cazo : Utensilio semiesférico con mango largo, usado para servir líquidos como sopas o cremas. *GastroWiki. (2024). Cazo. https://gastroalianza.es/gastrowiki/glossary/cazo/*

Clarí : Farsa de carne magra molida, claras de huevo y mirepoix, usada para clarificar caldos y consomés. *Guía de la Cocina. (s.f.). Glosario de términos culinarios. https://www.guiadelacocina.com/glosario/*

Clarificar: Técnica para eliminar impurezas de líquidos como caldos o consomés, usando claras de huevo y carne magra. Gastropedia. (s.f.). Clarificar. http://www.gastropedia.com.mx/articulo.php?art=91

Consomé : Caldo concentrado y clarificado confeccionado con vegetales y huesos. *Larousse Cocina. (s.f.). Consomé. https://laroussecocina.mx/palabra/consome/*

Costrón o Crotton: Trozos de pan frito o horneado que se utilizan para guarnecer platos. *Larousse Cocina. (s.f.). Costrada o costrón. https://laroussecocina.mx/palabra/costrada-o-costron/*

Decorar : Embellecer con adornos comestibles un plato. Larousse Cocina. (s.f.). Decoración o decorado. https://laroussecocina.mx/palabra/decoracion-o-decorado/

Desglasar: Disolver con un líquido los jugos caramelizados en el fondo de un recipiente donde se ha cocinado un alimento. Código Cocina. (s.f.). ¿Qué es desglasar en cocina?. https://www.codigococina.com/que-es-desglasar/

Deshuesar: Separar los huesos de las piezas que vienen con ellos. Larousse Cocina. (s.f.). Deshuesar. https://laroussecocina.mx/palabra/deshuesar/

Desgrasar: Quitar la grasa de un caldo o preparado. Larousse Cocina. (s.f.). Desengrasar o desgrasar. https://laroussecocina.mx/palabra/desengrasar-o-desgrasar/

Dorar : Saltear una pieza a fuego vivo para que tome color. Larousse Cocina. (s.f.). Dorar. Recuperado de https://laroussecocina.mx/palabra/dorar/

Empanizar: Pasar un género por harina, huevo y pan antes de freírlo. Larousse Cocina. (s.f.). Empanizar. https://laroussecocina.mx/palabra/empanizar

Emplatar: Colocar los preparados en las fuentes donde se van a servir o presentar al cliente con su respectiva guarnición. Escuela Gourmet Online. (s.f.). ¿Qué es el emplatado en gastronomía? https://escuelagourmetonline.com.ar/que-es-el-emplatado-en-gastronomia/

Enharinar: Cubrir un alimento con harina, o espolvorear con harina un molde o superficie de trabajo. Larousse Cocina. (s.f.). Enharinar. https://laroussecocina.mx/palabra/enharinar/

Escaldar: Introducir un género brevemente en agua hirviendo para facilitar su pelado o fijar color. Código Cocina. (s.f.). Escaldar: ¿qué es?. https://www.codigococina.com/escaldar-que-es/

Escalfar o Pochar : Cocinar un alimento en líquido caliente sin llegar a ebullición. Código Cocina. (s.f.). ¿Qué es escalfar? Definición y ejemplo. https://www.codigococina.com/que-es-escalfar-definicion/

Escamar: Quitar las escamas a un pescado. Larousse Cocina. (s.f.). Escamar o descamar. https://laroussecocina.mx/palabra/escamar-o-descamar/

Espalmar: Aplastar un género con una espalmadora para hacerlo más fino y facilitar su cocción.
Como Cocinar y Comer. (s.f.). ¿Qué es Espalmar en cocina? http://comococinarocomer.com/que-es-espalmar-en-cocina/

Espumar: Retirar con espumadera la espuma e impurezas que flotan en la superficie de un líquido en cocción. Gastronomía & Cía. (s.f.). Espumar. https://www.gastronomiaycia.com/espumar/

Estameña: Tela de algodón usada para colar líquidos que se deben obtener perfectamente limpios. Puchero MIX. (s.f.). Estameña: ¿Qué es este término culinario? https://blog.pucheromix.com/terminos-culinarios/estamena/

Estofar: Cocer lentamente un preparado en un recipiente tapado con su jugo, grasa y vegetales. Gastronomía & Cía. (s.f.). Métodos de cocción: Estofar. https://www.gastronomiaycia.com/metodos-de-coccion-estofar/

Farsa : Mezcla de ingredientes picados y sazonados, crudos o cocidos, usada como relleno. Gastronomía & Cía. (s.f.). Farsa. https://www.gastronomiaycia.com/farsa/

Finas hierbas : Conjunto de hierbas aromáticas como perejil, perifollo, estragón y cebollino, utilizadas para condimentar platos delicados. Larousse Cocina. (s.f.). Finas hierbas. https://laroussecocina.mx/palabra/finas-hierbas/

Fondo: Caldo obtenido de la cocción de huesos, carnes y hortalizas, base para sopas, salsas y otras preparaciones. Larousse Cocina. (s.f.). Fondos. https://laroussecocina.mx/palabra/fondos/

Fumet : Preparación líquida concentrada, obtenida por reducción de caldo de pescado o hongos, usada para intensificar sabores. Larousse Cocina. (s.f.). Fumet https://laroussecocina.mx/palabra/fumet/

Guarnecer: Acompañar un plato principal con ingredientes adicionales que complementan su sabor y presentación. Puchero MIX. (s.f.). Guarnecer: ¿Qué es este término culinario?. https://blog.pucheromix.com/terminos-culinarios/guarnecer/

Glace : Reducción espesa de un fondo, utilizada para dar sabor intenso a salsas y platos. Alfaro, D. (s.f.). Glace y Demi-glace: definiciones y recetas. https://es.hiloved.com/glace-y-demi-glace-definiciones-y-recetas/

Gratinar: Cocinar al horno o salamandra para dorar la superficie de un plato, generalmente con queso o pan rallado. Larousse Cocina. (s.f.). Gratinar. https://laroussecocina.mx/palabra/gratinar/

Grill: Utensilio o técnica de cocción que consiste en asar alimentos sobre una rejilla metálica con calor directo. Gastrolab. (2021). ¿Qué es el grill en la cocina?. https://www.gastrolabweb.com/tips/2021/9/29/que-es-el-grill-en-la-cocina-esto-es-lo-que-tienes-que-saber-15633.html

Hervir: Llevar un líquido a ebullición para cocer alimentos sumergidos en él. Larousse Cocina. (s.f.). Hervir. https://laroussecocina.mx/palabra/hervir/

Hermosear: Limpiar un alimento de partes sobrantes para mejorar su presentación estética. Gastronomía & Cía. (s.f.). ¿Qué significa hermosear en cocina? https://www.gastronomiaycia.com/que-significa-hermosear-en-cocina/

Juliana :Técnica de corte en tiras finas y alargadas, usada principalmente en verduras. Larousse Cocina. (s.f.). Juliana https://laroussecocina.mx/palabra/juliana/

Ligar: Hacer espesar un preparado por medio de ingredientes como maicena, harina, crema, sangre o puré. Larousse Cocina. (s.f.). Ligar. https://laroussecocina.mx/palabra/ligar/

Mantequilla manié**:** Mantequilla que se trabaja en crudo con harina y que sirve para ligar preparados. Wikipedia. (s.f.). Beurre manié. https://es.wikipedia.org/wiki/Beurre_mani%C3%A9

Marinar: Colocar géneros en un líquido aromático para ablandar, conservar o aromatizar. Larousse Cocina. (s.f.). Marinar. https://laroussecocina.mx/palabra/marinar

Mirepoix : Mezcla de hortalizas cortadas en dados (zanahoria, cebolla, apio) usada para aromatizar caldos y guisos. Código Cocina. (s.f.). ¿Qué es una mirepoix?. https://www.codigococina.com/que-es-mirepoix/

Napar : Cubrir un alimento con una salsa espesa que permanezca sobre su superficie. Gastronomía & Cía. (s.f.). Napar. https://www.gastronomiaycia.com/napar/

Rebozar : Cubrir un alimento con harina, huevo y/o pan rallado para freírlo. Larousse Cocina. (s.f.). Rebozar. https://laroussecocina.mx/palabra/rebozar/

Reforzar: Agregar elementos a un preparado para intensificar su sabor y aroma. Bahls, Á., Krause, R. W., & Añaña, E. S. (2019). Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: Una revisión y propuesta conceptual. Estudios y Perspectivas en Turismo, 28(2), 312–330. https://www.redalyc.org/journal/1807/180760431004/html/

Reducir: Disminuir el volumen de un líquido por evaporación para concentrar su sabor. Larousse Cocina. (s.f.). Reducir. https://laroussecocina.mx/palabra/reducir/

Rehogar: Cocer un alimento a fuego bajo con poca grasa, sin que tome color. Larousse Cocina. (s.f.). Rehogar o sudar. https://laroussecocina.mx/palabra/rehogar-o-sudar/

Revivir : Volver a cocer a fuego lento viandas preparadas muy ligadas. Bahls, Á., Krause, R. W., & Añaña, E. S. (2019). Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: Una revisión y propuesta conceptual. Estudios y Perspectivas en Turismo, 28(2), 312–330. https://www.redalyc.org/journal/1807/180760431004/html/

Salamandra: Equipo culinario diseñado para gratinar, dorar o finalizar platos mediante una fuente de calor superior. Guerrero, J. (2025). Salamandra: Concepto y definición. Chefbusiness.co. https://chefbusiness.co/salamandra-concepto-y-definicion.

Salsa: Preparación líquida o semilíquida que acompaña o sirve para cocinar un manjar, aportando sabor y textura. Larousse Cocina. (s.f.). Salsa. https://laroussecocina.mx/palabra/salsa-

Saltear: Cocer a fuego vivo en un cuerpo graso, sin líquido, piezas pequeñas de alimentos. Larousse Cocina. (s.f.). Saltear https://laroussecocina.mx/palabra/saltear/

Salteado: Tipo de cocción en la que se saltean piezas de carne o pescado antes de cocerlas con líquido y guarnición. Larousse Cocina. (s.f.). Salteado. https://laroussecocina.mx/palabra/salteado/

Sazonar: Acción de incorporar ingredientes como sal, pimienta, especias y condimentos para realzar el sabor de una preparación. Larousse Cocina. (s.f.). Sazonar. https://laroussecocina.mx/palabra/sazonar/

Picar: Reducir un alimento a trozos muy pequeños con cuchillo o picadora. Larousse Cocina. (s.f.). Picar. https://laroussecocina.mx/palabra/picar/

Puesta a punto (Mise en place) Organización previa de ingredientes y utensilios antes de comenzar a cocinar. Guerrero, J. (2025). Mise en place: Concepto y definición. Chefbusiness.co. https://chefbusiness.co/mise-en-place-concepto-y-definicion/

Pochar : Cocer alimentos en líquido a baja temperatura, sin llegar a ebullición. Larousse Cocina. (s.f.). Pochar o escalfar. https://laroussecocina.mx/palabra/pochar-o-escalfar/

Ración: Cantidad de alimento calculada para una persona, variable según el tipo de preparación. Bahls, Á., Krause, R. W., & Añaña, E. S. (2019). Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: Una revisión y propuesta conceptual. Estudios y Perspectivas en Turismo, 28(2), 312–330. https://www.redalyc.org/journal/1807/180760431004/html/

Rectificar: Poner a punto el sabor, textura o color de un preparado culinario mediante la adición de ingredientes como sal, pimienta, azúcar, especias, hierbas, ácidos u otros elementos, generalmente al final de la cocción 1. Puchero MIX. (s.f.). Rectificar: ¿Qué es este término culinario? https://blog.pucheromix.com/terminos-culinarios/rectificar/