IES Nº 10

TECNICATURA SUPERIOR

EN

GASTRONOMÍA REGIONAL Y CULTURA ALIMENTARIA

Libertador General San Martín

2019

* 1. **TÍTULO QUE OTORGA:**

**TÉCNICO SUPERIOR EN GASTRONOMÍA REGIONAL Y CULTURA ALIMENTARIA**

* 1. **FAMILIA PROFESIONAL A LA QUE PERTENECE:** Turismo
  2. **DURACIÓN**: 3 AÑOS
  3. **MODALIDAD:** Presencial
  4. **CONDICIONES DE INGRESO** 
     + Poseer título de Nivel Secundario o equivalente.
     + Los mayores de 25 años que no hayan finalizado el Nivel Medio o Polimodal podrán acogerse a la Resolución 114-SE-02 de la provincia de Jujuy.
     + Presentación de documentos personales y académicos según normativa vigente.
  5. **RÉGIMEN DE ASISTENCIA, EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN:**
* Conforme a normativa vigente para Nivel Superior.

**5. - PERFIL DEL EGRESADO**

En el transcurso de su formación el egresado habrá desarrollado competencias propias del quehacer profesional y estará capacitado para:

* Valorar y preservar una de las facetas fundamentales de la cultura jujeña, identificando y rescatando formas tradicionales de preparación de comidas y bebidas típicas, como así también su significación natural, cultural y religiosa.
* Desarrollar capacidades emprendedoras que logren generar empresas adecuadas al medio a partir de la cocina.
* Valorar y preservar la biodiversidad y las tecnologías locales logrando una puesta en valor de las mismas.
* Desarrollar en los egresados la capacidad creativa y la inventiva, para introducir variantes en los platos y menús, manteniendo la esencia de lo local y lo autóctono.
* Desarrollar capacidades para la organización de eventos y otras actividades (exposiciones, muestras, circuitos gastronómicos), que permitan difundir las bondades y cualidades de la comida regional, propiciando el conocimiento y fortalecimiento de la cultura gastronómica jujeña, y al mismo tiempo, contribuir en la promoción de este atractivo turístico.
* Integrar conocimientos gastronómicos técnicos con otros de índole cultural, de manera de conformar una identidad propia más profunda, que permita la diferenciación del profesional jujeño, respecto de aquél formado en otros ámbitos.
* Diseñar las instalaciones de cocina y sus equipos de trabajo para la mejor organización, rentabilidad y eficiencia, considerando las realidades locales.
* Planificar una oferta gastronómica que responda a criterios nutritivos y a las realidades locales y del mercado.
* Desarrollar capacidades para reflejar desde la cocina una muestra cultural multidimensional que revalorice el patrimonio intangible y a la vez que exprese la asociación de sabores y saberes de la gastronomía local.
* Desarrollar capacidades para reconocer y expresar adecuadamente la diferenciación a nivel nacional e internacional de la cocina local.

**6. - ÁMBITO SOCIO OCUPACIONAL**

* Emprendimientos gastronómicos privados o comunitarios, desarrollo de iniciativas de agroindustria rural, asesoramiento en circuitos alimentarios locales e iniciativas culturales.
* Industria de Alimentos y Bebidas: Restaurantes, Hoteles, Centros Turísticos, Clubs Públicos y Privados, Servicio de Banquetes y Eventos Especiales.

**7. - PLAN DE CORRELATIVIDADES Y RÉGIMEN DE APROBACIÓN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Año** | **Orden** | **espacio curricular** | **Régimen** | **correlativa con** | **Régimen de**  **aprobación** |
| 1° | 1 | Historia de la Alimentación y Procesos del Gusto | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 2 | Introducción a la Gastronomía | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 3 | Productos y Tecnologías Regionales | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 4 | Bromatología, Higiene y Seguridad | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 5 | Nutrición | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 6 | Enología | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 7 | Francés Gastronómico | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 8 | Química Culinaria | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 9 | Primeros Auxilios | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 10 | Biodiversidad y Sistemas alimentarios | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 2° | 11 | Gastronomía | Anual | 2 | Prom/Ex.Final |
| 12 | Panadería | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 13 | Práctica Laboral I: Restaurante, buffets | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 14 | Gastronomía Regional l | Anual | 11 | Prom/Ex.Final |
| 15 | Ingles | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 16 | Sistemas de Calidad de Alimentos | Anual | 4 | Prom/Ex.Final |
| 17 | Análisis y Costos de Procesos | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 18 | Ceremonial y Protocolo | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 19 | Antropología Sociocultural y Cultura Alimentaria | Anual | 1 | Prom/Ex.Final |
| 3° | 20 | Gastronomía Regional II | Anual | 14 | Prom/Ex.Final |
| 21 | Pastelería | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 22 | Práctica Laboral II: Organización de Fiestas y Catering | Anual | 13 | Prom/Ex.Final |
| 23 | Relaciones Publicas Humanas e Institucionales | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 24 | Administración y Marketing | Anual | 17 | Prom/Ex.Final |
| 25 | Diseño y Equipamiento Gastronómico | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 26 | Elaboración de Menú y Carta | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 27 | Gastronomía Internacional | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 28 | Agroindustria Rural | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 29 | Metodología de la Investigación Gastronómica | Anual |  | Prom/Ex.Final |
| 30 | Herramientas de Comunicación e Informática | Anual |  | Prom/Ex.Final |

8. Módulos Específicos

GASTRONOMÍA

La gastronomía es el arte de la preparación de una buena comida. La palabra, como tal, proviene del griego γαστρονομία (gastronomía).

La gastronomía se compone de un conjunto de conocimientos y prácticas relacionadas con el arte culinario, las recetas, los ingredientes, las técnicas y los métodos, así como su evolución histórica y sus significaciones culturales.

En este sentido, la gastronomía es también una disciplina que estudia la relación del ser humano con su alimentación, el entorno natural del cual obtiene los recursos alimenticios y la manera en que los utiliza, así como los aspectos sociales y culturales que intervienen en la relación que cada sociedad establece con su gastronomía.

Como tal, la gastronomía es también una carrera que se puede seguir a nivel de estudios superiores, por lo general denominada Gastronomía Internacional.

No obstante, la gastronomía no es una en el mundo, sino que se diferencia de país a país, de región a región, e, incluso, de una ciudad a otra. Así, existen gastronomías nacionales, regionales y locales. Por ejemplo: “La gastronomía mexicana y la peruana son las más variadas de América”.

Por otro lado, como gastronomía también se denomina la afición a la buena comida y los buenos restaurantes; a comer apreciando y degustando los sabores, los olores y las texturas, experimentando platos exóticos y disfrutando de los placeres del paladar en general.

El profesional dedicado al estudio de la ciencia gastronómica es el gastrónomo o*gourmet*. Como tal, el gastrónomo es una persona con elevados conocimientos en materia culinaria, de gusto delicado y paladar exquisito, y con un bagaje de conocimientos no solo en torno a la preparación de las comidas, sino de comprensión sobre los distintos niveles de significación que estas puedan convocar: culinario, antropológico, social, histórico, etc.

Una de las características básicas de la gastronomía, es que ésta puede ser particular o propia de una región en especial, ya que la manera como es preparado un plato puede variar dependiendo del país en donde esté. Estas diferencias también pueden darse dentro del mismo país, dependiendo de los recursos que tengan a la mano. Esto nos indica el vínculo de la gastronomía con el medio ambiente.

La importancia de la gastronomía radica en cada una de las regiones en donde se genere, permitiendo conocer la cultura de cada pueblo a los que le corresponde, ya que además de brindarnos sabores deliciosos y únicos, la gastronomía nos habla directamente de las costumbres y formas de vida de los habitantes de una región, hablándonos de la antigüedad de cada pueblo, de la utilización de los recursos de la localidad y de los adelantos que han ocurrido a lo largo de los años. Desde el punto de vista de la salud, la importancia de la gastronomía reside en tradiciones culinarias específicas, asociadas al incremento de ciertas enfermedades, inclusive favorables para la disminución de otras. Por ejemplo hay regiones en donde las personas tienen una esperanza de vida alta, y esto en muchos casos se debe a la alimentación que reciben.

Las comidas en los ambientes cálidos son muy diferentes a las zonas frías, por lo que la gastronomía también puede mostrar aspectos relacionados con el clima. El hombre con el tiempo ha sabido adaptarse a los diferentes cambios de clima, brindándole a su cuerpo alimentos específicos, con mucha más grasa cuando está en una zona fría, y más liviana y fresca si está en una zona calurosa.

GASTRONOMÍA JUJEÑA

La gastronomía típica de la región noroeste de Argentina mantiene una fuerte influencia aborigen. Los platos giran en derredor del maíz, papas, zapallos, quinoa y carnes de llama, vaca, cerdo y gallina. Con estos ingredientes básicos se preparan exquisitos platos como las empanadas, tamales, humitas, locro y el asado de llama. Entre los postres se deben mencionar los quesos artesanales de cabra y quesillos que pueden acompañarse con miel y vinos artesanales. Los platos están basados en el maíz, la carne de llama y productos locales como quinoa, papas, zapallo, ají, comino y pimentón. Entre los platos andinos se pueden destacar los tamales, el locro, las humitas el asado de llama o la calapurca. Otro aspecto interesante son los quesillos artesanales de cabra y los vinos jujeños.

Su geografía se compone de llanuras y montañas áridas alternadas con valles fértiles y oasis productivos. El clima es en general seco y fresco con pronunciada amplitud térmica entre el día y la noche. Sus poblaciones del interior provincial mantienen costumbres y estilos típicos que provienen desde la época colonial con fuerte influencia aborigen prehispánica. Te contamos sobre algunos ingredientes y preparados típicos, productos regionales y detalles de esta cultura.

*Ingredientes tradicionales*

*Carnes:* Entre las carnes que se utilizan está la de llama. La llama es un camélido natural de la región andina. Junto al guanaco y la vicuña componen un grupo de animales autóctonos sobre los que se ha basado el trabajo, vestimenta y alimentación de los pueblos aborígenes. En general, las carnes se preparan con el método del salado y secado denominado charqui. La carne es salada y secada en tiras delgadas aprovechando el clima seco de la región y luego de un tiempo puede ser consumida directamente o en preparados. Con la carne de estos animales más las tradicionales de vaca, cordero y cerdo se preparan embutidos, guisos, pucheros, asados y empanadas. También existe una utilización menor de la carne de cabra. En general es el asado de cabrito.

*Vegetales y frutas:* La base es la papa y el maíz. También se integran zapallos, porotos, tomates, ajíes, pimentón con gran presencia de quinoa y amaranto, dos semillas autóctonas de alto contenido nutritivo. Otros productos que se producen en la región también son incluidos en la gastronomía regional, la palta, el cayote, oliva, cebollas, ajos e higos entre otros.

*Bebidas y vinos:* Los vinos locales producidos bajo antiguas técnicas artesanales aportan su importante parte en la gastronomía local. También en este rubro existe un vino originario de estas tierras, el torrontés. Es un exquisito vino blanco de aromas frutales producto de las tierras y clima de altura. Debes conocer que existe una especie de cerveza regional artesanal denominada aloja. Se aprovecha el cultivo de caña de azúcar para la elaboración, entre otros productos, del aguardiente de caña. Se le atribuye propiedades preventivas de la gripe y otras afecciones.

*Platos típicos*

Comencemos con el locro, un preparado tradicional basado en maíz o trigo con trozos de carne y embutidos. Al servir se le agrega una fritura picante hecha de cebolla, tomates, pimentón y ajíes. Los tamales y humita son cocidos de maíz con cebolla, pimientos, tomates y especias conformando una pasta que se cocina envuelta en chala (la hoja que cubre el choclo).

El postre característico es el quesillo de cabra con miel pero también tienes el dulce de batata y de membrillo. Un postre regional es el arrope de chañar o de tuna.

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS?

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas in- fluyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

*¿Cómo es una dieta sana?*

El alimento que consumimos a lo largo del día debe estar distribuido en cinco comidas:

• Desayuno

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental.

Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o jugo.

• Media mañana

A media mañana se recomienda una ingesta, para obtener fuerzas hasta el almuerzo. Puede ser un bocadillo, una fruta o un yogur.

• Almuerzo

El almuerzo es la segunda comida más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. Al almuerzo siempre se puede acompañar con pan.

• Merienda

Por la tarde, corresponde a la merienda: alguna infusión, jugo, licuado, galletas o fruta.

• Cena

La cena es parecida al almuerzo, pero un poco más ligera. Es recomendable pescado, pollo o tortilla. En caso de tener hambre antes de dormir, tomar un vaso de leche, es una opción saludable.



COCINA

Del latín coquina, la cocina es el sitio en el cual se prepara la comida. Puede ser el ambiente dedicado a esa tarea en un hogar o el espacio específico en un restaurante, por ejemplo. En la cocina, por lo general, pueden lavarse, cortarse, hervirse, asarse, fritarse o guisarse los alimentos.

Por otra parte, se conoce como cocina al aparato que permite cocinar la comida. En este sentido, el término se utiliza como sinónimo de horno. La cocina puede contar con hornillos, fuegos, parrilla y otros componentes, que se utilizarán de acuerdo a la comida que se desea preparar. La cocina puede funcionar a gas, electricidad o carbón, por ejemplo.

La noción de cocina también permite referirse al arte gastronómico o a la manera especial de cocinar de cada país, región o cocinero: “La cocina mexicana es demasiado picante para mi gusto”, “A mi madre le encanta la comida china”, “Pedro llevó a Lourdes a cenar a un restaurante que se especializa en comida italiana”.

Dentro de la cultura de un territorio la forma en la que se alimentan sus habitantes es uno de los elementos que más interesan, posiblemente porque se relaciona la alimentación con el tipo de vida que se lleva.

Tal es así que en las grandes ciudades los hábitos alimenticios suelen ser a base de comida rápida, alimentos pre-cocinados y sustancias poco naturales; en cambio, en las zonas rurales la cocina suele basarse en alimentos naturales, incluso en muchos casos con productos que provienen de la misma tierra.

Esto se debe a que en la ciudad existe un ritmo de vida más acelerado y las personas no tienen tiempo para cocinarse y tampoco dedican especial atención a su alimentación; en el campo el ritmo de vida es intenso pero más relajado y se le da a la alimentación una verdadera importancia, por lo que siempre se saca tiempo para preparar un buen almuerzo, alimentarse correctamente y volver a la dura jornada laboral. Posiblemente esto también esté relacionado con que en el campo la actividad física es mayor, por lo que si no se alimentaran correctamente, no podrían rendir lo mismo.

Un maestro de cocina es el cocinero mayor que dirige a los dependientes en su ramo. Todos los restaurantes de gran tamaño tienen un maestro de cocina que se encarga de coordinar la elaboración de los platos.

*Batería de Cocina*

La batería de cocina en la antigüedad civilizada se componía principalmente de marmitas, cazos y sartenes hechas de bronce o cobre, según se puede inferir de las elegantes piezas romanas que posee el Museo de Nápoles, y así fue siguiendo en los siglos de la Edad Media y moderna hasta que, desde mediados del siglo XVIII, se ha ido introduciendo el hierro forjado y recubierto de una capa de estaño.

Actualmente, el material más común para la fabricación de útiles de cocina es el acero en sus dos versiones de acero inoxidable o vitrificado. Además, incorporan en su interior materiales antiadherentes como el teflón, que impiden que se peguen los alimentos, así como fondo termodifusor que distribuye el calor, cocinando así los alimentos de manera uniforme.

Un problema habitual de los útiles de cocina es su rápido envejecimiento en el lavaplatos, lo que obliga a su fregado a mano. Sin embargo, cada vez es más habitual la introducción de modelos resistentes a los ácidos detergentes del lavavajillas.

Las baterías que se encuentran en el mercado varían por el número de piezas, desde las más sencillas de tres unidades, hasta las más extensas de doce elementos. Además, se pueden aumentar con un gran número de complementos como cucharones, ralladores, escurridores, entre otros.

Una batería de cocina estándar, debe constar al menos de:

-Ollas con tapa de dos diámetros

-Sartenes de dos tamaños

-Una olla a presión: es un recipiente hermético para cocinar que puede alcanzar presiones más altas que la atmosférica. Debido a que el punto de ebullición del agua aumenta cuando se incrementa la presión, el cierre hermético de la olla permite subir la temperatura de ebullición por encima de 100 °C, en concreto hasta unos 130 °C. Generalmente, se utiliza para conseguir en un período de tiempo más corto los mismos efectos de la cocción a fuego lento.

-Un cazo: es un recipiente de metal, no muy ancho pero bastante alto, que sirve para calentar y cocer alimentos en un fogón. Puede tener una tapa. Se usa para calentar pequeñas cantidades de líquidos, como por ejemplo la bebida del desayuno, o para hacer pequeñas cantidades de salsas para decorar o acompañar, o derretir caramelo, etc...

A ellos, se pueden añadir otros elementos para platos específicos como:

-Sartén grill: se utiliza para preparar (freir o saltear) carnes, pescados o verduras con poco aceite o mantequilla y al estilo plancha o parrilla. Cambiar el método de cocción hace que cambie por completo el sabor y la textura.

-Olla de fondue: también llamado caquelon, es una cazuela de hierro fundido, barro cocido o porcelana usada tradicionalmente en Suiza y en Francia, y adecuada para preparar fondues de queso, entre otros platos; debido a que el fondo del caquelon debe tener un buen espesor, de forma que el queso fundido no se queme cuando se ponga al fuego. Además, este siempre tiene un único mango alargado y redondeado.

-Olla vaporera: consiste en la articulación de dos recipientes, uno con agujeros en donde van los alimentos, y este se coloca arriba de otro que contiene agua hirviendo, la cual no debe tocar a los alimentos del primer recipiente. Comúnmente se usa este método de cocción como una opción más saludable, ya que los alimentos cocidos al vapor pierden menos nutrientes que los hervidos.

-Cacerola: también llamada cazuela, es un recipiente poco profundo y con dos asas (similar a una olla).

-Paella: La paella es una especie de sartén sin mango, generalmente de hierro o acero, ancha, con dos o más asas pequeñas, poca profundidad y gran superficie. Su profundidad no suele ser mayor que unos cinco o seis centímetros y su diámetro varía entre los 10 y 90cm, dependiendo del número de comensales.

-Brasera: olla para realizar un braseado, técnica culinaria en dos pasos que consiste primero en cocinar con calor seco, y posteriormente con calor húmedo.

-Comal: recipiente de cocina tradicional usado como plancha para cocción, con forma de plato llano de unos 30 centímetros, elaborado de barro cocido o de cerámica. Actualmente se encuentran también de acero o aluminio, que suelen ser más grandes y con una pequeña depresión en el centro para contener aceite o mantequilla, empleados en la cocción.

-Paila: es una sartén de metal o de cerámica, grande, redonda y poco profunda. Este utensilio tiene diferentes usos en distintos países, sirve para calentar, de sartén para freír, fuente plana para asar alimentos o servir en mesa.

-Wok: una especie de sartén redonda (comúnmente empleada en el Extremo Oriente y el Sureste Asiático) caracterizada por ser abombada en el fondo, el tamaño medio suele ser de 30 cm o más de diámetro. Suele estar hecha de acero, hierro fundido e incluso se encuentran ejemplares de aluminio.



NORMAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN LA COCINA

*Normas de higiene*

1. Antes de cocinar hay que lavarse las manos con agua y jabón y secarse bien.

[](http://4.bp.blogspot.com/_wFWSdRCkA7k/S2XzzUIvkhI/AAAAAAAAABs/iFD0_XBd3EY/s1600-h/WCATG2F88CAX806LKCAJQAEOBCAR2LENWCA0Y6Q8XCAJ28RUDCA19ZTF8CAMIB4M7CACNHSHNCA5VFVQACA3FQ944CAM2VF32CAQM303PCAMCABXPCA4494V1CAIAR3NFCA6R3HDWCAQEL4S8CAGI17SW.jpg)

2. Ponerse el delantal.

3. No utilizar anillos, pulseras, relojes, etc.

4. Antes de comenzar a cocinar limpiar la mesa con un trapo humedecido.

5. No se debe probar comidas con los dedos, hay que utilizar una cuchara y lavarla después de usarla.

6. Después de cocinar limpiar con agua y jabón todos los utensilios y las mesas que se han utilizado.

[](http://2.bp.blogspot.com/_wFWSdRCkA7k/S2X0aM0OoWI/AAAAAAAAAB8/bYSz_gXpg50/s1600-h/JCAI5OTDWCAP30EHSCAV7GE5ICAMZIBA6CATGHMP4CAKW5Q3GCA7MKVERCAISSJM1CAXGFX25CA0DGLN1CAI0YM9CCAJOXT6OCAY1UCWRCAU9219RCAHN80UGCAHJYKT7CAOIFEOECAVMDW06CA8Z379M.jpg)

7. Guardar en su sitio todos los utensilios y los alimentos que se han utilizado.

8. No estornudar sobre los alimentos.

[](http://2.bp.blogspot.com/_wFWSdRCkA7k/S2X6WxqLzSI/AAAAAAAAAC8/K-4dD2pbGLE/s1600-h/LCARFWVDECAO5AAE5CAGBK33SCACCR0YBCAFRZMULCACV3ENOCALORTYDCAMORH0TCA15PC5JCAEZ3PWVCAF573SQCAB067VQCA7QI8Z3CAB2UYSMCA5JSS6SCAFJFWJ9CAJLZENVCAMF7S1ZCA0YZDNM.jpg)

9. Después de estornudar lavarse las manos.

10. No tocarse la nariz

*Normas de seguridad*

[](http://2.bp.blogspot.com/_wFWSdRCkA7k/S2X784sX-_I/AAAAAAAAADE/dpg-fFqk-_Y/s1600-h/0CACB4GAVCA09FPMSCAH7A29BCA0GTZT0CAH0N6HQCAKC35LTCAC1SIABCA2VG1ZQCALKGXHJCA3E7RXUCAVVQSD4CACBPB1VCAIK4B6LCAEXTKXNCATSSRJWCAYAUJEDCA9BK5F3CA8P5RPVCAJY1Y46.jpg)

1. Nunca dejar mangos, sartenes, ollas, cuchillos fuera del borde de la mesa ni de los fuegos.

2. Nunca correr en la cocina.

3. No tocar las placas cuando estén encendidas porque podrías quemarte. [](http://4.bp.blogspot.com/_wFWSdRCkA7k/S2X1OJJo84I/AAAAAAAAACM/JEw2PWAILr4/s1600-h/images%5b4%5d.jpg)

4. Utilizar las manoplas antes de sacar algo del horno.

5. Secar bien las manos antes de usar aparatos eléctricos.

6. Antes de salir de la cocina comprobar que los aparatos eléctricos estén apagados y que las válvulas de gas estén cerradas.