

Introducción

Métodos de conservación de alimentos

Las técnicas de conservación de alimentos se aplican desde hace muchos años y se han venido perfeccionando con la automatización de muchos procesos. Conservar los alimentos consiste en bloquear la acción de los agentes (microorganismos o enzimas) que pueden alterar sus características originarias (aspecto, olor y sabor). Estos agentes pueden ser ajenos a los alimentos (microorganismos del entorno como bacterias, mohos y levaduras) o estar en su interior, como las enzimas naturales presentes en ellos.

Estas técnicas serán aplicadas a muchos de los alimentos que como futuros cocineros tienen que manejar y velar por su conservación, o en su defecto se aplicaron a muchos de los alimentos que se utilizan a diario en nuestros hogares o en el sitio de trabajo de las personas que manejan alimento.

Actividad individual:

Para complementar los conceptos expuestos por el instructor, profundice un poco más sobre los métodos de conservación de alimentos y complete el siguiente esquema

a. Tabla 1.

Método de conservación	Definición	Rangos de temperatura que maneja	A que alimentos se aplica
Refrigeración			
Congelación			
Pasteurización			
Esterilización			
Uperización			
Empaque al vacío			
Deshidratación			
Curado o nitrado			

Salado			
Ahumado			
Escabechado			

b. Para reforzar sus conocimientos realice el siguiente crucigrama
Envíe la evidencia a su instructor.

Actividad 8- Almacenamiento de alimentos

Programa técnico en cocina

Ficha 2187363

Tema . Almacenamiento de alimentos

Objetivo. Identificar el procedimiento para realizar almacenamiento de alimentos en seco, en cadena de frio (refrigeración y congelación).

Estudio de caso

Usted ha sido asignado para realizar la recepción de materias primas en el Restaurante “Palo verde”, el día de mañana usted recibirá las materias primas e insumos para atender un evento, servicio para 1000 personas, este servicio fue solicitado por el sr Armando Casas. Debido a que el establecimiento tiene varios proveedores de materias primas, desde hoy el administrador ha solicitado que se empiece a entregar materias primas e insumos para no tener retrasos en el servicio y que todo este a tiempo.

El listado de materias primas que han llegado al establecimiento son las siguientes:

Listado de materias primas

MATERIA PRIMA	MATERIA PRIMA	MATERIA PRIMA	MATERIA PRIMA	MATERIA PRIMA
ACEITE	CEBOLLA PUERRO	FRESAS	MORA	PIMENTÓN ROJO
ACEITE OLIVA	CEBOLLA ROJA	ARANDANOS	MIGA DE PAN	PIMENTÓN VERDE
ACELGA	CEBOLLÍN	HABICHUELA	MOJARRA O TILAPIA X400 GRS C/U	PIMIEMTA NEGRA
AJI	CHAMPIÑÓN	HARINA DE TRIGO	MOLIDA	PIMIENTA BLANCA
AJO	CILANTRO	HUEVOS GALLINA	MOSTAZA	PIMIENTA ROSADA
AJONJOLÍ NEGRO	CLAVOS DE OLOR	JAMÓN	MUCHACHO ENTERO	PIÑA GOLDEN
ALCACHOFA	COLIFLOR	TRUCHA ENTERA	NARANJA TÁNGUELO	PLÁTANO VERDE
APIO	CORVINA X 500 GRS C/U	LAUREL Y TOMILLO	ORÉGANO	POLLO ENTERO
ARROZ	COSTILLA CARNOSA	LECHE	PALILLOS	PUERRO
ARVEJA VERDE FRESCA	CREMA DE LECHE	LECHUGA BATAVIA	PAPA PASTUSA CERO	PUNTA DE ANCA
AZUCAR	ESPINACA	LECHUGA ESCAROLA	PAPA R 12 SABANERA	QUESO
APIO	FÉCULA	LECHUGA ROMANA	PAPAYA MELONA	QUESO PARMESANO
BERENJENA	ZUCCHINI AMARILLO	LENGUA DE RES	PECHUGAS POLLO X 400 GRS C/U	REMOLACHA
BOLA DE RES ENTERA	ZUCCHINI VERDE	LIMÓN	PEPINILLOS	REPOLLO MORADO

BOLSA DE VACIO	PIERNA PERNIL POLLO	LOMO ANCHO DE RES	TOMATE LARGA VIDA	SAL
BRAZO ENTERO DE CERDO	ZANAHORIA	LOMO CERDO	TOMILLO	SALSA INGLESA
BRÓCOLI	PIMENTÓN AMARILLO	TOCINETA AHUMADA	MANTEQUILLA	SALSA SOYA
CALABACÍN	PEPINILLOS FRASCO X 125 GR	TOMATE CHERRY	CAMARÓN TIGRE SIN ARREGLAR CRUDO	SALSA TOMATE
CAMARÓN TIGRE SIN ARREGLAR CRUDO	PEREJIL	TOMATE CHONTO	MANTEQUILLA	SOBRE BARRIGA DELGADA
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	MANDARINA	LOMO FINO DE RES SIN ARREGLAR	CILANTRO	VINO BLANCO
CEBOLLA LARGA	MANGO TOMMY	ULLUCOS	ARRACACHA	YUCA

Actividad individual:

Para comprobar sus conocimientos relacionados con control, manejo y almacenamiento de materias primas, clasifique las materias primas e insumos del restaurante Palo Verde, luego elabore una matriz donde indique como deben ser almacenados de acuerdo con sus características, hasta el momento de su uso. Indique la temperatura de almacenamiento de cada producto y el tiempo de duración.

Éxitos.

Actividad 1: el PH de los alimentos (Control del manejo de materias primas)

Participe con los compañeros de la ficha en la sesión presencial orientada por el instructor para la proyección del documental “El ph y los Alimentos” disponible en

<https://www.youtube.com/watch?v=UJLP9ei9Npk>

Con la información recogida en el punto anterior complete la siguiente matriz donde identifique las principales características FISICO-QUIMICAS (pH, Actividad Acuosa, y nutrientes) de cada uno de alimentos y sustente porque estas hacen que el alimento se constituya de mayor, medio y menor riesgo. Puede apoyarse consultando la Resolución 0719 de 2015 Tabla de clasificación de los alimentos, según el grado de riesgo, disponible en:

https://www.invima.gov.co/images/pdf/documentos_tramite/Alimentos/Resolucion_719_PD_F.pdf y en la Tabla del pH de los Alimentos relacionada en la bibliografía de la presente guía. (Actividad individual):

Tabla 1 Características FISICO-QUIMICAS
Fuente: Elaboración Equipo de desarrollo curricular

ALIMENTO	pH	AW	Nutrientes	CLASE DE RIESGO
Arepa rellena con queso				
Leche entera				
Maní dulce				
Arroz				
Pudin de arroz				
Cuaja de soya				
Panecillos dulces				
Pescado refrigerado				
Huevos frescos				
Refresco en polvo				
Mostaza				
Ensalada de pasta				
Compotas				
Tamales				
Helados				



**GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
GUÍA DE APRENDIZAJE**

Actividad 1: Composición de los alimentos (Control del manejo de materias primas)

Organice y efectúe una exposición sobre uno de los siguientes temas, teniendo en cuenta la asignación, metodología, recomendaciones y requerimientos del instructor. Para apoyar la consulta de las temáticas visite la biblioteca de su centro de formación o el sistema de bibliotecas SENA, la bibliografía recomendada es (Actividad grupal):

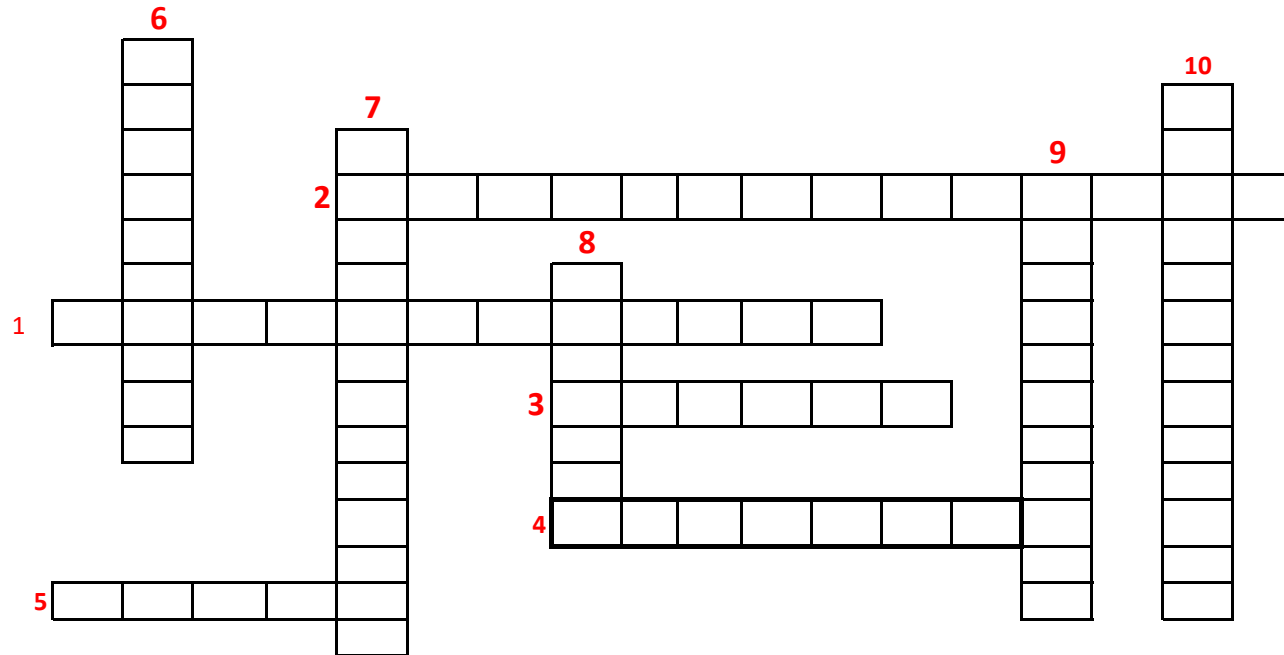
- BENGIOJA Sergio. Introducción a la química. Capítulo 6, páginas 179 a 201. Disponible en: <https://ebookcentral-proquest-com.bdigital.sena.edu.co/lib/senavirtualsp/reader.action?docID=4870595&query=>
- BADUI DERGAL, SALVADOR Química de los alimentos. Cuarta edición PEARSON EDUCACIÓN, México, 2006.



GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
GUÍA DE APRENDIZAJE

- ✓ Alimentos alérgenos
- ✓ Alimentos transgénicos
- ✓ El agua en los alimentos
- ✓ Hidratos de carbono en los alimentos
- ✓ Proteínas
- ✓ Lípidos
- ✓ Enzimas
- ✓ Vitaminas y nutrientes inorgánicos
- ✓ Pigmentos en los alimentos
- ✓ Aroma y sabor de los alimentos
- ✓ Aditivos
- ✓ Estado de dispersión

CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Eliminación parcial del agua contenida en un alimento
2. Método de conservación de los alimentos por calor, eliminando todos los microorganismos por someterlos a temperaturas superiores a los 100° C
3. Procedimiento que utiliza el humo obtenido de la combustión de materias con bajo contenido en resinas o aromas.
4. Consiste en la adición de sal mas nitritos a una carne
- 5 . Eliminar el oxígeno contenido en el empaque de un alimento.

VERTICALES

6. Someter un alimento a la acción del calor con el fin de inactivar enzimas, matar gérmenes y fijar color.
7. Mantener el alimento a bajas temperaturas (entre 2 y 7oC) sin alcanzar la congelación.
8. Consiste en la adición de cloruro sódico, sal común, que inhibe el crecimiento de los microorganismos.
9. Es someter el alimento a temperaturas inferiores al punto de congelación (0 a - 18°C) durante un tiempo reducido.
10. Desechar un producto previamente congelado, lográndose la sublimación del hielo bajo vacío.



Material elaborado por:

Instructora: Amparo Samboni Cruz

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION QUIMICA Y NUTRICIONAL



Glúcidos o hidratos de carbono

La fórmula general de los glúcidos suele ser $(CH_2O)_n$, donde oxígeno e hidrógeno se encuentran en la misma proporción que en el agua, de ahí su nombre clásico de hidratos de carbono, aunque su composición y propiedades no corresponde en absoluto con esta definición.

La principal función de los glúcidos es aportar energía al organismo. Otras de sus funciones importantes son:

- De todos los nutrientes que se puedan emplear para obtener energía, los glúcidos son los que producen una combustión más limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo.

- El cerebro y el sistema nervioso solamente utilizan glucosa para obtener energía. De esta manera se evita la presencia de residuos tóxicos -como el amoníaco, que resulta de quemar proteínas- en contacto con las delicadas células del tejido nervioso.

- Una parte muy pequeña de los glúcidos que se ingiere se emplea en construir moléculas más complejas, junto con grasas y proteínas, que luego se incorporarán a nuestros órganos. También se utiliza una porción de estos carbohidratos para conseguir quemar de una forma más limpia las proteínas y grasas que se usan como fuente de energía.

Funciones

1. Son la fuente de energía principal para el funcionamiento de nuestro cuerpo. 1 gramo de hidrato de carbono aporta 4 calorías.
2. Participan en la formación de compuestos esenciales para el organismo.

Clasificación de los glúcidos

Hay tres tipos de glúcidos:

Almidones o féculas



Los almidones son los componentes fundamentales de la dieta del hombre. Están presentes en los cereales, las legumbres, las patatas, etc. Son los materiales de reserva energética de los vegetales, que almacenan en sus tejidos o semillas con objeto de disponer de energía en los momentos críticos, como el de la germinación.

Químicamente pertenecen al grupo de los polisacáridos, que son moléculas formadas por cadenas lineales o ramificadas de otras moléculas más pequeñas y que a veces alcanzan un gran tamaño. Para asimilarlos es necesario partir los enlaces entre sus componentes fundamentales: los monosacáridos. Esto es lo que se lleva a cabo en el proceso de la digestión mediante la acción de enzimas específicas.

Los almidones están formados por el encadenamiento de moléculas de glucosa, y las enzimas que lo descomponen son llamadas amilasas, que están presentes en la saliva y los fluidos intestinales.

Para poder digerir los almidones es preciso someterlos a un tratamiento con calor previo a su ingestión -cocción, tostado, etc.-.

Los azúcares



Se caracterizan por su sabor dulce. Pueden ser sencillos monosacáridos- o complejos –disacáridos-. Están presentes en las frutas -fructosa-, leche -lactosa-, azúcar blanca –sacarosa-, miel -glucosa+fructosa-, entre otros.

Los azúcares simples o monosacáridos como son la glucosa, fructosa y galactosa se absorben en el intestino sin necesidad de digestión previa, por lo que son una fuente muy rápida de energía.

Los azúcares complejos deben ser transformados en azúcares sencillos para ser asimilados.

El más común y abundante de los monosacáridos es la glucosa. Es el principal nutriente de las células del cuerpo humano a las que llega a través de la sangre. No suele encontrarse en los alimentos en estado libre, salvo en la miel y algunas frutas, sino que suele formar parte de cadenas de almidón o disacáridos. Entre los azúcares complejos o disacáridos, destaca la sacarosa -componente principal del azúcar de caña o de la remolacha azucarera- que está formada por una molécula de glucosa y otra de fructosa. Esta unión se rompe mediante la acción de una enzima llamada sacarasa, liberándose la glucosa y la fructosa para su asimilación directa.

Otros disacáridos son la maltosa, formada por dos unidades de glucosa y la lactosa o azúcar de la leche, formada por una molécula de glucosa y otra de galactosa. Para separar la lactosa de la leche y poder digerirla en el intestino es necesaria una enzima llamada lactasa.

Fibra



La fibra está presente en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son moléculas tan complejas y resistentes que no somos capaces de digerirlas y llegan al intestino grueso sin asimilarse.

El componente principal de la fibra que se ingiere con la dieta es la celulosa. Es un polisacárido formado por largas hileras de glucosa fuertemente unidas entre sí. Es el principal material de sostén de las plantas, con el que forman su esqueleto. Se utiliza para hacer papel.

Algunos tipos de fibra retienen varias veces su peso de agua, por lo que son la base de una buena movilidad intestinal al aumentar el volumen y ablandar los residuos intestinales.

Debido al efecto que provoca la fibra al retrasar la absorción de los nutrientes, es indispensable en el tratamiento de la diabetes para evitar rápidas subidas de glucosa en sangre.

Sirve de lastre y material de limpieza del intestino grueso y delgado.

El tratamiento por calor cambia la consistencia de la fibra y pierde parte de estas propiedades, por tanto es conveniente ingerir una parte de los vegetales de la dieta crudos.

Las reservas de glúcidos

Prácticamente la totalidad de los glúcidos que consumimos son transformados en glucosa y absorbidos por el intestino. Posteriormente pasan al hígado donde son transformados a glucógeno, que es una sustancia de reserva de energía para ser usada en los períodos en que no hay glucosa disponible (entre comidas).

Según el cuerpo va necesitando, el glucógeno se convierte en glucosa, que pasa a la sangre para ser utilizada en los diferentes tejidos. También se almacena glucógeno en los músculos, pero esta reserva de energía sólo se utiliza para producir energía en el propio músculo ante situaciones que requieran una rápida e intensa actividad muscular (situaciones de huida o defensa).

El glucógeno se almacena hasta una cantidad máxima de unos 100 gr. en el hígado y unos 200 gr. en los músculos. **El**

Índice glucémico o glicémico

Cuando se consume un alimento rico en glúcidos, los niveles de glucosa en sangre se incrementan progresivamente según se van digiriendo y asimilando los almidones y azúcares que contienen. La velocidad a la que se digieren y asimilan los diferentes alimentos depende del tipo de nutrientes que lo

componen, de la cantidad de fibra presente y de la composición del resto de alimentos presentes en el estómago e intestino durante la digestión.

Índice glicémico

El Índice glucémico de un alimento se define como: **la relación entre el área de la curva de la absorción de 50 gr. de glucosa pura a lo largo del tiempo, con la obtenida al ingerir la misma cantidad de dicho alimento.**

Los glúcidos deben aportar el 55 ó 60 por ciento de las calorías de la dieta. Se recomienda consumir unos 100 gr. diarios de carbohidratos.

Inicialmente se aceptaba que los glúcidos simples o azúcares (glucosa, sacarosa, lactosa) producen respuestas glucémicas más rápidas que las de los glúcidos complejos (almidón , glucógeno) Sin embargo, ciertos almidones pueden producir un máximo glucémico más pronunciado que azúcares como la sacarosa. Esto se debe a que tales almidones, de absorción rápida, tienen una estructura muy ramificada que facilita la acción hidrolítica de la amilasa y la consiguiente liberación de glucosa.

Lípidos o Grasas



Las grasas, también llamadas lípidos, conjuntamente con los carbohidratos representan la mayor fuente de energía para el organismo.

Como en el caso de las proteínas, existen grasas esenciales y no esenciales.

Las esenciales son aquellas que el organismo no puede sintetizar, y son: el ácido linoléico y el linolénico, aunque normalmente no se encuentran ausentes del organismo ya que están contenidos en carnes, fiambres, pescados, huevos, etc.

Bioquímicamente, las grasas son sustancias apolares y por ello son insolubles en agua. Esta a polaridad se debe a que sus moléculas tienen muchos átomos de carbono e hidrógeno unidos de modo covalente puro y por lo tanto no forman dipolos que interactúen con el agua. Podemos concluir que

los lípidos son excelentes aislantes y separadores. Las grasas están formadas por ácidos grasos.

En términos generales llamamos aceites a los triglicéridos de origen vegetal, y corresponden a derivados que contienen ácidos grasos insaturados predominantemente por lo que son líquidos a temperatura ambiente. (aceites vegetales de cocina, y en los pescados, ver cuadro)

Para el caso de las grasas, estas están compuestas por triglicéridos de origen animal constituidos por ácidos grasos saturados, sólidos a temperatura ambiente. (manteca, grasa, piel de pollo, en general: en lácteos, carnes, chocolate, palta y coco).

Clasificación:

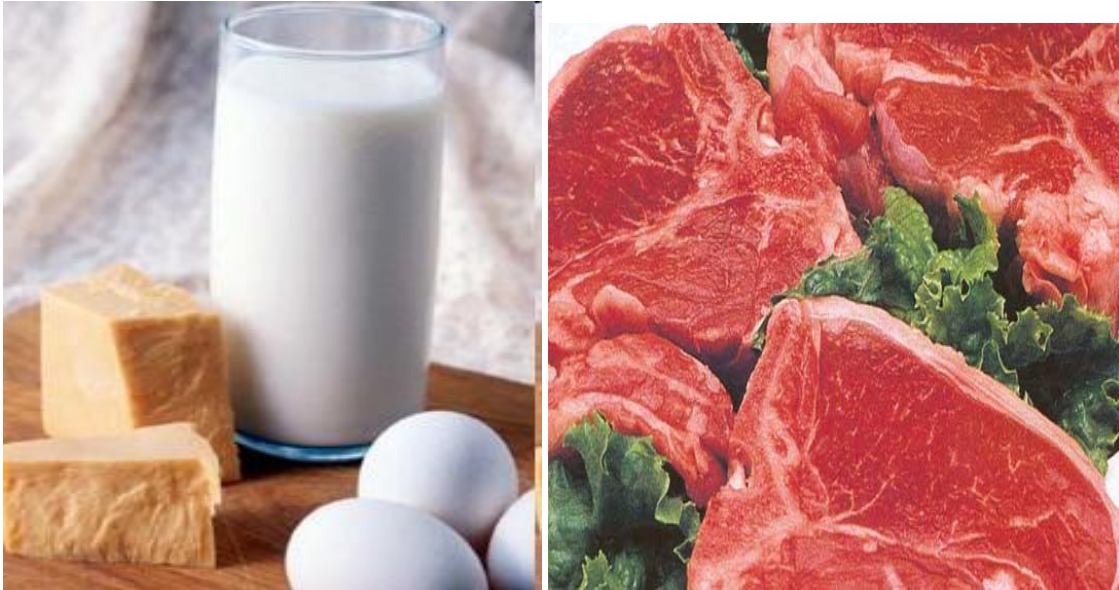
- **Ácidos grasos saturados:** presentes en la mantequilla, los lácteos, la nata y el queso.
- **Ácidos grasos mono insaturados:** Se encuentran en aceites, la margarina y la manteca de cerdo. Dicho sea de paso, constituyen una importante fuente de aporte energético.
- **Ácidos grasos poliinsaturados:** juegan un papel muy importante por su aporte de ácidos grasos esenciales, los cuales no pueden ser fabricados por el organismo y deben **ser adquiridos a través de la alimentación.**

Necesidades diarias de lípidos

Se recomienda que las grasas de la dieta aporten entre un 20 y un 30 % de las necesidades energéticas diarias. Si consumimos una cantidad de grasas mayor de la recomendada, el incremento de calorías en la dieta que esto

supone nos impedirá tener un aporte adecuado del resto de nutrientes energéticos sin sobrepasar el límite de calorías aconsejable.

Proteínas



Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos -músculos, tendones, piel, uñas, etc.- y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras -asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.-. También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura

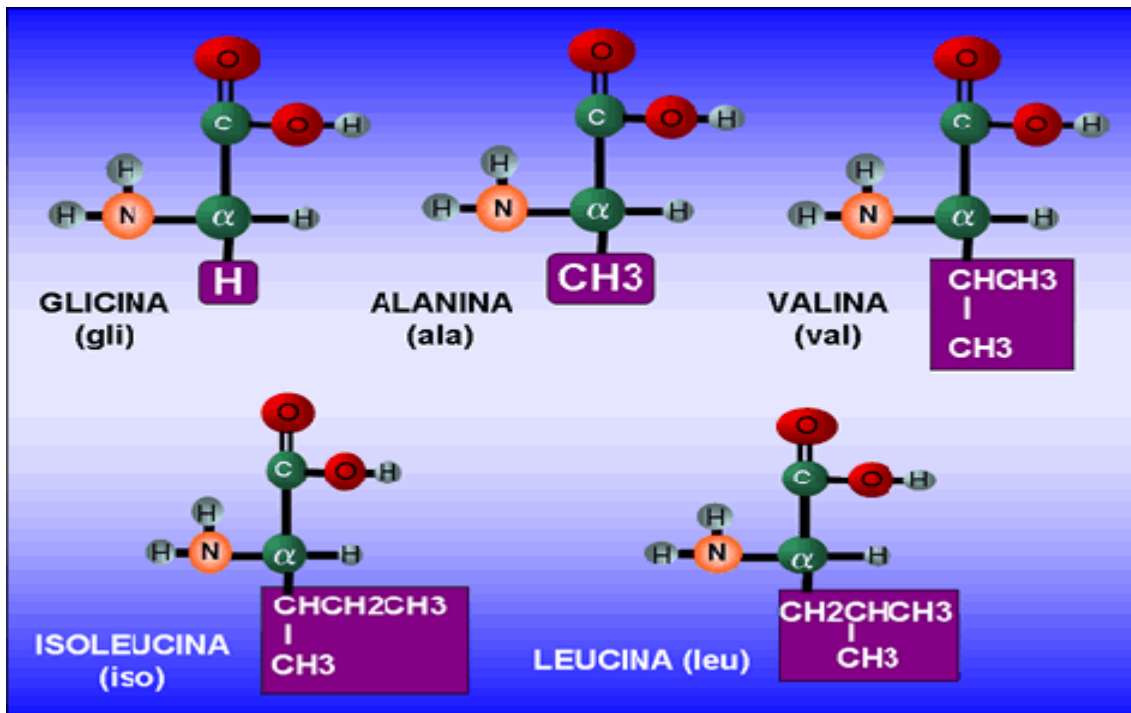
Proteínas de Origen vegetal



Las proteínas de origen vegetal se pueden encontrar abundantemente en los frutos secos, la soja, las legumbres, los champiñones y los cereales completos -con germen-. Las proteínas de origen vegetal, tomadas en conjunto, son menos complejas que las de origen animal.

Es importante recordar que cada especie animal o vegetal está formada por su propio tipo de proteínas, incompatibles con los de otras especies, para poder asimilar las proteínas de la dieta previamente deben ser fraccionadas en sus diferentes aminoácidos. Esta descomposición se realiza en el estómago e intestino, bajo la acción de los jugos gástricos y los diferentes enzimas. Los aminoácidos obtenidos pasan a la sangre, y se distribuyen por los tejidos, donde se combinan de nuevo formando las diferentes proteínas específicas de nuestra especie.

3.1 Aminoácidos esenciales



El ser humano necesita un total de veinte aminoácidos, de los cuales, nueve no es capaz de sintetizar por sí mismo y deben ser aportados por la dieta. Estos nueve son los denominados aminoácidos esenciales, y si falta uno solo de ellos no será posible sintetizar ninguna de las proteínas en la que sea requerido dicho aminoácido.

Según sea el aminoácido limitante, puede dar lugar a diferentes tipos de desnutrición.

3.2 Valor biológico de las proteínas

El conjunto de los aminoácidos esenciales sólo está presente en las proteínas de origen animal. En la mayoría de los vegetales siempre hay alguno que no está presente en cantidades suficientes.

El valor o calidad biológica de una determinada proteína se define por su capacidad de aportar todos los aminoácidos

necesarios para los seres humanos. La calidad biológica de una proteína será mayor cuanto más similar sea su composición a la de las proteínas de nuestro cuerpo. De hecho, la leche materna es el patrón con el que se compara el valor biológico de las demás proteínas de la dieta.

Es necesario tener presente que hay proteínas de origen vegetal, como la de la soja, que a pesar de tener menor valor biológico que otras proteínas de origen animal, su aporte proteico neto es mayor por asimilarse mucho mejor en nuestro sistema digestivo.

Necesidades diarias de proteínas

La cantidad de proteínas que se requieren cada día depende de los siguientes factores:

La edad: por ejemplo las necesidades diarias de proteínas en el período de crecimiento son el doble o incluso el triple que para un adulto.

Estado de salud: El estado de salud de nuestro intestino y nuestros riñones, pueden hacer variar el grado de asimilación o las pérdidas de nitrógeno por las heces y la orina.

Valor biológico: también depende del valor biológico de las proteínas que se consuman, aunque en general, todas las recomendaciones siempre se refieren a proteínas de alto valor biológico. Si no lo son, las necesidades serán aún mayores.

Es necesario tener en cuenta que todo exceso de proteínas supone cierto grado de intoxicación que provoca la destrucción de tejidos y, en última instancia, la enfermedad o

el envejecimiento prematuro. Debemos evitar comer más proteínas de las estrictamente necesarias para cubrir nuestras necesidades.

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación

Las vitaminas deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas. Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal.

Con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, dispondremos de todas las vitaminas necesarias y no necesitaremos ningún aporte adicional en forma de suplementos de farmacia o herbolario. Un aumento de las necesidades biológicas requiere un incremento de estas sustancias, como sucede en determinadas etapas de la infancia, el embarazo, la lactancia y durante la tercera edad.

Normalmente las vitaminas se utilizan en el interior de las células como precursoras de las coenzimas, a partir de los cuales se elaboran los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven las células

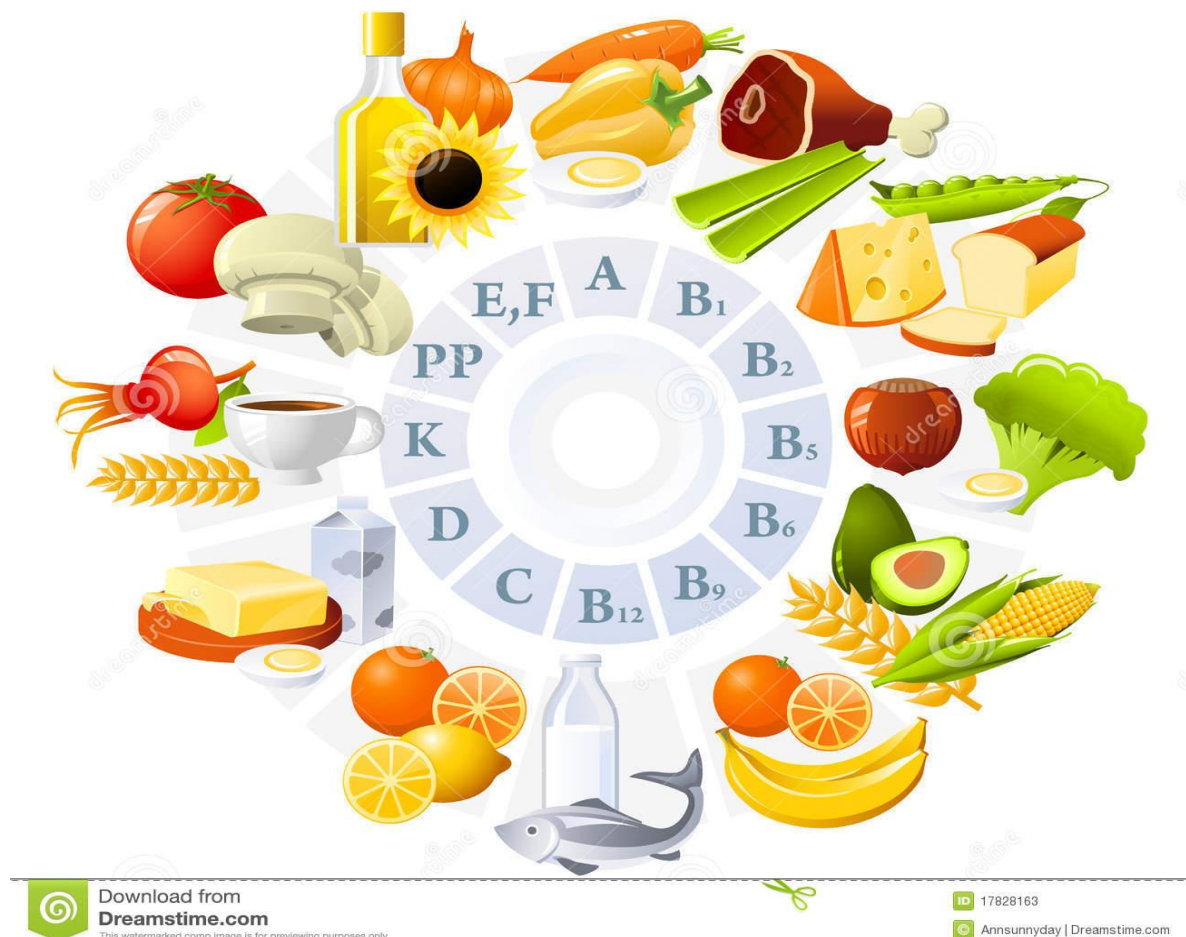
Consideraciones sobre las necesidades de vitaminas

En algunas circunstancias o etapas de la vida, las necesidades de algunas vitaminas aumentan. Estudiamos algunos casos:

- Dietas para adelgazar: Controlar el aporte de vitamina B2 y ácido fólico.
- Embarazo: Aumentan las necesidades de vitaminas B1, B2, B6 y ácido fólico.
- Lactancia: Prestar especial atención a un aporte suficiente de vitamina A, B6, D, C y ácido fólico.
- Bebés y lactantes: Prestar atención a que la madre no sufra ninguna carencia vitamínica. Si se vive en una zona poco soleada deberemos cuidar que el bebé tenga un aporte suficiente de vitamina D.
- Vejez: La mayor parte de los ancianos siguen dietas monótonas y de escasa riqueza vitamínica. Puede ser conveniente un aporte suplementario de vitaminas A, B1, C, ácido fólico y D (si además salen poco y no les da mucho el sol).
- Niños: Es importante que no falten las vitaminas A, C, D, B1, B2 y ácido fólico.

Debe tenerse en cuenta que si en nuestra dieta no faltan alimentos integrales y productos frescos y crudos, preferiblemente de cultivo biológico, es realmente difícil que lleguemos a padecer un estado carencial de alguna vitamina.

Tipos de vitaminas



Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos: Vitaminas Liposolubles y Vitaminas Hidrosolubles.

Las vitaminas Liposolubles son aquellas vitaminas solubles en cuerpos lípidos. Entre ellas encontramos:

Vitamina A

Pertenece al grupo de las vitaminas liposolubles -soluble en grasa-, es esencial para el organismo. Esta vitamina está presente en los alimentos de origen animal en forma de vitamina A pre-formada y se la llama retinol mientras que en

los vegetales aparece como provitamina A, también conocidos como carotenos o carotenoides, entre los que se destaca el beta caroteno. Interviene en el crecimiento, hidratación de piel, mucosas pelo, uñas, dientes y huesos y ayuda a tener una buena visión. Es un antioxidante natural.

La vitamina A, se encuentra en el hígado, yema de huevo, lácteos, zanahorias, espinacas, brócoli, lechuga, albaricoques, damasco, durazno, melones y mamón.

Vitamina D

La vitamina D pertenece al grupo de las liposolubles, e interviene en la absorción del calcio y el fósforo en el intestino, y por tanto en el depósito de los mismos en huesos y dientes. Regula el metabolismo del calcio y también en el metabolismo del fósforo. Esta vitamina se encuentra en el hígado, yema de huevo, lácteos, germen de trigo y en la luz solar.

Vitamina E

Llamada también tocoferol, esta vitamina liposoluble esencial para el organismo es un antioxidante que ayuda a proteger los ácidos grasos. Así cuida al organismo de la formación de moléculas tóxicas resultantes del metabolismo normal como de las ingresadas por vías respiratorias o bucales. Evita la destrucción anormal de glóbulos rojos, evita trastornos oculares, anemias y ataques cardíacos. Antioxidante natural.

Estabilización de las membranas celulares. La vitamina E se encuentra en aceites vegetales, yema de huevo, hígado,

panes integrales, legumbres verdes, cacahuate, coco, vegetales de hojas verdes.

Vitamina K

La vitamina K es la última de las vitaminas pertenecientes al grupo de las liposolubles, ayuda al mantenimiento del sistema de coagulación de la sangre. Por tanto permite evitar hemorragias. Su función es la coagulación sanguínea. Se encuentra en las harinas de pescado, hígado de cerdo, coles, espinacas.

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas solubles en líquidos. Entre ellas encontramos:

Vitamina B1

Conocida también como Tiamina, esta vitamina participa en el metabolismo de los hidratos de carbono para la generación de energía, cumple un rol indispensable en el funcionamiento del sistema nervioso, además de contribuir con el crecimiento y el mantenimiento de la piel. Participa en el funcionamiento del sistema nervioso. Interviene en el metabolismo de glúcidos y el crecimiento y mantenimiento de la piel. Se encuentra en las carnes, yema de huevo, levaduras, legumbres secas, cereales integrales, frutas secas.

Vitamina B2

Esta vitamina hidrosoluble también conocida como riboflavina, interviene en los procesos enzimáticos relacionados con la respiración celular en oxidaciones tisulares y en la síntesis de ácidos grasos. Es necesaria para la integridad de la piel, las mucosas y por su actividad

oxigenadora de la córnea para la buena visión. Su presencia se hace más necesaria cuantas más calorías incorpore la dieta. Metabolismo de proteínas y glúcidos. Efectúa una actividad oxigenadora y por ello interviene en la respiración celular, la integridad de la piel, mucosas y el sistema ocular por tanto la vista. Su fuente son: las carnes y lácteos, cereales, levaduras y vegetales verdes.

Vitamina B3

Llamada niacina y en algunos países vitamina PP, la vitamina B3 participa en el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y grasas, en la circulación sanguínea y en la cadena respiratoria. Interviene en el crecimiento, funcionamiento del sistema nervioso y el buen estado de la piel. Se encarga del metabolismo de proteínas, glúcidos y lípidos. Interviene en la circulación sanguínea, el crecimiento, la cadena respiratoria y el sistema nervioso. Su fuente son las carnes y lácteos, cereales, levaduras y vegetales verdes.

Vitamina B6

Esta vitamina hidrosoluble es también conocida como piridoxina, y desarrolla una función vital en el organismo que es la síntesis de carbohidratos, proteínas, grasas y en la formación de glóbulos rojos, células sanguíneas y hormonas. Al intervenir en la síntesis de proteínas, lo hace en la de aminoácidos, y así participa de la producción de anticuerpos. Ayuda al mantenimiento del equilibrio de sodio y potasio en el organismo

Se encarga del metabolismo de proteínas y aminoácidos, formación de glóbulos rojos, células y hormonas. Ayuda al

equilibrio del sodio y del potasio. Esta vitamina se encuentra en la yema de huevos, las carnes, el hígado, el riñón, los pescados, los lácteos, granos integrales, levaduras y frutas secas.

Vitamina B12

Conocida también como cobalamina, esta es esencial para la síntesis de la hemoglobina y la elaboración de células, como así también para el buen estado del sistema nervioso. Su función es la elaboración de células síntesis de la hemoglobina sistema nervioso. Esta vitamina es sintetizada por el organismo y se encuentra en carnes y lácteos.

Vitamina C

Perteneciente junto con las vitaminas B al grupo de las hidrosolubles, la vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos por ser buena para la formación y mantenimiento del colágeno. Protege de la oxidación a la vitamina A y vitamina E, como así también a algunos compuestos del complejo B (tiamina, riboflavina, ácido fólico y ácido pantoténico). Desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro no hémico en el organismo. Se encarga de formación y mantenimiento del colágeno antioxidante ayuda a la absorción del hierro no-hémico. Se encuentra en vegetales verdes, frutas cítricas y papas.

1.3 Factores que neutralizan o destruyen las vitaminas

Entre los factores que neutralizan o destruyen ciertas vitaminas están:

- Las bebidas alcohólicas
- Puesto que el alcohol aporta calorías sin apenas contenido vitamínico disminuye el apetito y se producen carencias, especialmente de vitaminas B1, B2, B3, B6, y ácido fólico.

Minerales



Los minerales se pueden dividir en tres grupos: macroelementos (se miden en gramos y son: sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, cloro y azufre), microelementos (se miden en miligramos y son: hierro, flúor, yodo, manganeso, cobalto, cobre y cinc) y oligoelementos (se miden en microgramos y son: silicio, níquel, cromo, litio, molibdeno y selenio).

Los minerales se dividir en tres grupos: macroelementos, microelementos y oligoelementos.

Los macroelementos: también llamados minerales mayores, son necesarios en cantidades mayores de 100 mg. por día. Entre ellos, están:

El Calcio forma parte de los huesos, del tejido conjuntivo y de los músculos. Junto con el potasio y el magnesio, es esencial para una buena circulación de la sangre. El 99 % de este mineral en el cuerpo forma parte del esqueleto óseo, reemplazándose un 20 % cada año.

Alimentos que los contienen: lácteos, frutos secos, semillas de sésamo, verduras. Su aporte mínimo recomendado es 800 - 1200 mg/día.

- El fósforo: constituyente de la estructura de los huesos y, en asociación con ciertos lípidos, da lugar a los fosfolípidos, que son componentes indispensables de las membranas celulares y del tejido nervioso. La concentración en sangre de fósforo está en íntima relación con la de calcio. Normalmente tenemos un exceso de fósforo, ya que se usa como aditivo alimentario -emulgente-.

Alimentos que lo contienen: frutos secos, el queso, la soja, yema de huevo, etc. Su aporte mínimo recomendado es 800 - 1200 mg/día.

- El Sodio: regula el reparto de agua en el organismo e interviene en la transmisión del impulso nervioso a los músculos. Su exceso provoca aumento de la presión arterial - hipertensión-, irritabilidad, retención de líquidos y sobrecarga de trabajo para los riñones, que deberán eliminarlo por la orina.

Alimentos que la contienen sal principalmente, pero está presente en todos los alimentos. Estos alimentos son las frutas en general, seguidas de las verduras. Su aporte mínimo recomendado es 0,2 - 0,5 gr/día.

- El potasio: actúa de regulador en el balance de agua en el organismo y participa en la contracción del músculo cardíaco. Alimentos que lo contienen; en fruta y verdura fresca, las legumbres y los frutos secos. Su aporte mínimo recomendado es 500 mg/día.

- El magnesio: es imprescindible para la correcta asimilación del calcio y de la vitamina C. Equilibra el sistema nervioso central -ligera acción sedante-, es importante para la correcta transmisión de los impulsos nerviosos y aumenta la secreción de bilis -favorece una buena digestión de las grasas y la eliminación de residuos tóxicos-.

Alimentos que la contienen: cacao, soja, frutos secos, avena, maíz y algunas verduras. Su aporte mínimo recomendado es 300 - 400 mg/día

- El cloro: favorece el equilibrio ácido-base en el organismo y ayuda al hígado en su función de eliminación de tóxicos.

Alimentos que lo contienen: sal común, algas, aceitunas, agua del grifo, etc. No hay un aporte mínimo especificado.

- El azufre está presente en todas las células, piel, uñas, cabellos y cartílagos. Entra en la composición de diversas hormonas (insulina) y vitaminas, neutraliza los tóxicos y ayuda al hígado en la secreción de bilis.

Alimentos que lo contienen: legumbres, col, cebolla, ajo, espárragos, puerro, pescado y yema de huevo. No hay un aporte mínimo especificado.

Los microelementos: llamados minerales pequeños, son necesarios en cantidades muy pequeñas. Los más importantes para tener en cuenta son:

El hierro: componente inorgánico de la alimentación que desempeña un papel importante en el organismo. Este mineral es necesario para la producción de hemoglobina y de glóbulos rojos y forma parte de algunas enzimas que intervienen en el metabolismo celular.

Los alimentos más ricos en hierro son: la carne, el hígado, los mejillones, los huevos, las legumbres, los frutos secos y los cereales.

El déficit de Hierro provoca la anemia ferropénica, una mala síntesis de las proteínas. La Cantidad Diaria Recomendada (C.D.R.) es de 10 a 15 miligramos

El flúor: es un elemento que forma parte de la estructura de los huesos y de los dientes. En los dientes, aumenta la resistencia del esmalte a los ácidos que producen las bacterias de la placa bacteriana, protegiéndoles de la caries. Alimentos que lo contienen: agua, en el té y pescado.

La Cantidad Diaria Recomendada (C.D.R.) es de 1 a 2 miligramos.

El yodo: es un mineral imprescindible para la producción de hormonas tiroideas. También interviene en el crecimiento

mental y físico, en el funcionamiento de los tejidos nerviosos y musculares y en el metabolismo de otros nutrientes.

Alimentos que lo contienen: pescados y mariscos, sal marina, algas y vegetales cultivados en tierras que sean ricas en yodo

El manganeso: mineral que se encuentra en el organismo participando en la asimilación de las vitaminas C, B1 y H. Está relacionado con la formación de los huesos, con el desarrollo de los tejidos y con la coagulación de la sangre. Alimentos que lo contienen: pescado, cereales integrales, legumbres, yema de huevo y verduras de hojas verdes.

. La Cantidad Diaria Recomendada -C.D.R.- es de 2-9 miligramos.

El cobre: un mineral presente en el organismo en el plasma, unido a la globulina Ceruloplasmina. El cobre es necesario para convertir el hierro almacenado en el organismo en hemoglobina y para asimilar correctamente el hierro de los alimentos.

Alimentos que lo contienen: cacao, cereales integrales, legumbres, frutos secos, carnes, frutas, en los vegetales y en la pimienta.

El zinc es un mineral presente en el organismo formando parte del hueso y de numerosas enzimas, entre ellas, la anhidrasa carbónica, la carboxipeptidasa y las deshidrogenasas. Interviene en procesos metabólicos como la producción de linfocitos, la síntesis de proteínas y la formación de insulina.

Alimentos que lo contienen: crustáceos, levadura de cerveza, germen de trigo, carnes, huevos, quesos y legumbres secas.

Recomendaciones generales



Como en el caso de las vitaminas, una buena manera de aportar al organismo los elementos minerales que necesita es consumir diariamente frutas y ensaladas de fruta. Es recomendable tomar zumo de frutas o verduras en ayunas para mayor asimilación de nutrientes.

El Agua



El agua es el componente principal de los seres vivos. De hecho, se pueden vivir meses sin alimento, pero sólo se sobrevive unos pocos días sin agua.

El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Aproximadamente el 60 % de este agua se encuentra en el interior de las células -agua intracelular-. El resto -agua extracelular- es la que circula en la sangre y baña los tejidos.

En el agua de nuestro cuerpo tienen lugar las reacciones que nos permiten estar vivos. Esto se debe a que las enzimas necesitan de un medio acuoso para que su estructura tridimensional adopte una forma activa. Las enzimas son agentes proteicos que intervienen en la transformación de las sustancias que se utilizan para la obtención de energía y síntesis de materia propia.

El agua es el medio por el que se comunican las células de nuestros órganos y por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes a nuestros tejidos. Y el agua es también la encargada de retirar de nuestro cuerpo los residuos y productos de desecho del metabolismo celular.

Por último, gracias a la elevada capacidad de evaporación del agua, podemos regular nuestra temperatura, sudando o perdiéndola por las mucosas, cuando la temperatura exterior es muy elevada. En las reacciones de combustión de los nutrientes que tiene lugar en el interior de las células para obtener energía se producen pequeñas cantidades de agua. Esta formación de agua es mayor al oxidar las grasas - 1 gr. de agua por cada gr. de grasa -, que los almidones -0,6 gr. por gr., de almidón-.

El agua producida en la respiración celular se llama agua metabólica, y es fundamental para los animales adaptados a condiciones desérticas. Si los camellos pueden aguantar meses sin beber es porque utilizan el agua producida al quemar la grasa acumulada en sus jorobas. En los seres humanos, la producción de agua metabólica con una dieta normal no pasa de los 0,3 litros al día.

Diariamente se debe consumir una cantidad suficiente de agua para el correcto funcionamiento de los procesos de asimilación y, para los de eliminación de residuos del metabolismo celular. Se requiere unos tres litros de agua al día como mínimo.

El agua se debe consumir en los intervalos entre comidas, entre dos horas después de comer y media hora antes de la siguiente comida.

LA NUTRICION



VALOR CALORICO DE LOS ALIMENTOS

Entre los conceptos generales del valor energético de los alimentos encontramos que:

- La combustión de los glúcidos, lípidos y proteínas, en presencia de oxígeno, provoca la liberación de energía, entonces el valor energético de un alimento es la cantidad de energía que éste produce.
- Esta producción de energía se mide y expresan en “calorías o Kilocalorías”.

- Las calorías que contienen los alimentos, le aportan al cuerpo humano la energía y el combustible que necesita para llevar a cabo todas sus funciones y a la vez, conservar su temperatura.

Es importante tener en cuenta que una caloría es una medida de calor y físicamente consiste en la cantidad de calor necesario para elevar en un grado centígrado la temperatura del agua. Mientras una kilocaloría -Kcal- es la cantidad de calor necesaria para elevar en un grado centígrado un Kilo de agua y es igual a 4.184 Kjoules que es la medida internacional para medir la energía. Una kilocaloría, equivale a 1000 calorías. Asimismo, un Kilo es una medida de peso, equivalente a 1000. Cuando se dice que un alimento tiene 100 calorías, quiere decir que tiene 100 calorías por cada 100 gramos de peso.

Composición calórica de los alimentos



Un alimento está compuesto de uno ó varios nutrientes como pueden ser proteínas, grasa, glúcidos, fibra, vitaminas, minerales u oligoelementos. Te invito a que repases los apuntes que hiciste sobre los macro y micronutrientes que componen los alimentos durante el estudio del módulo 1 “Composición de los alimentos”

Todos los alimentos tienen un valor energético diferente de acuerdo a su composición nutricional. Cada grupo de nutrientes energéticos tienen un valor energético diferente. Para facilitar los cálculos del este valor energético, se toman valores estándar para cada grupo.

Analiza la siguiente tabla para saber la cantidad de calorías que produce cada nutriente:

Proteínas, Glúcidos, Lípidos-

Un gramo de proteína produce “cuatro calorías”.

Un gramo de glúcidos produce “cuatro calorías”.

Un gramo de lípidos produce “nueve calorías”.

Puede observarse que los alimentos ricos en grasa, tienen un mayor contenido energético que los formados por proteínas o glúcidos. Toda la energía que acumulamos en el organismo como reserva a largo plazo se acumula en el cuerpo en forma de grasa.

Es necesario tener presente que la función de todos los nutrientes no es producir energía, sino que se usan para reconstruir estructuras o facilitar las reacciones químicas

como son las vitaminas, minerales, oligoelementos y la fibra, las cuales NO aportan calorías. 3. Tablas de composición de alimentos

Para saber el total de calorías de un alimento, se debe conocer cuántos gramos de cada nutriente energético contiene para multiplicarlo por su valor calórico. Para saber la cantidad de nutrientes de un alimento, se debe consultar en la “Tablas de composición de Alimentos” (pág. web http://alimentoscolombianos.icbf.gov.co/alimentos_colombianos/consulta_alimento.asp).

Necesidades energéticas del ser humano

El consumo diario hace referencia a la cantidad de energía que gasta el organismo diariamente para cumplir con todas sus funciones y actividad. Se conoce como “Gasto calórico Total”. Este gasto tiene los siguientes componentes:

a. La Tasa metabólica Basal es la energía requerida por el organismo en reposo absoluto y a una temperatura constante para mantenerse vivir y cumplir con las funciones vitales, entre las que se encuentran:

- Respiración
- El mantenimiento de la presión arterial
- Los latidos del corazón
- Los riñones no dejan de producir orina

La tasa metabólica está relacionada con:

- Edad: Los niños tienen TMB más alta por el crecimiento.

- Estado de salud
- Estado de salud: El stress, la fiebre y los estados de enfermedad aumentan la TMB.
- Peso: A mayor peso representado en masa muscular, mayor es la TMB.
- Estado fisiológico: Algunos estados como el embarazo y la lactancia aumentan la TMB.
- Deporte: Los deportistas tienen mayor masa muscular, por lo que aumenta la TMB.
- Temperatura: Mantener la Temperatura corporal requiere un alto consumo de energía. Una variación extrema, modifica la TMB.
- Talla: Las personas altas tienen TMB mayores que las más bajas.
- Sexo: Los hombres tienen TMB más alta que las mujeres.

Mantenimiento de la Temperatura corporal

Un último factor sería la energía requerida para el mantenimiento de la temperatura corporal. En este concepto se consume la mayor parte de la tasa de metabolismo basal, y cualquier variación de la temperatura externa influye notablemente en nuestras necesidades energéticas. Se calcula que en los trópicos (temperaturas medias mayores de 25°) el metabolismo basal disminuye un 10% aproximadamente y en ambientes cálidos puede bajar el metabolismo basal hasta un 10% respecto a lugares con temperaturas frías.

. Gasto energético Total

Es importante conocer el gasto calórico diario de nuestro cuerpo para así comer conscientemente solo lo que se necesita. Al consumir más cantidad de calorías de las que necesitan, se acumularán en forma de grasa haciendo subir de peso. Para calcular el gasto calórico de una persona se debe tener en cuenta la siguiente fórmula:

Gasto Calórico = Constante X Kcal por actividad física X/Kg.
De peso

Teniendo en cuenta que:

La constante: es un factor fijo que no varía equivalente en mujeres a 0.9 y en hombres a 1.

Kcal por actividad física: son las calorías estimadas de acuerdo al grado de intensidad de la actividad física así:

Actividad física baja: 30-35 Kcal

Actividad física media: 40-50 Kcal

Pirámide de los alimentos



Determinación valor calórico de los alimentos

Ejemplo: como determinar el valor calórico de un alimento.

- Aporte calórico de un alimento
- Proteínas 4 kcal / g
- Carbohidratos 4kcal / g
- Grasas 9 kcal / g
- Ejemplo Juan consume 300g de helado

- Composición; 178 calorías en total
- 2 gramos de proteínas (2 gramos por 4 calorías = 8 calorías procedentes de las proteínas)
- 12 gramos de grasas (12 gramos por 9 calorías = 108 calorías, o el 61%, procedente de la grasa)
- 15,5 gramos de hidratos de carbono (15,5 gramos por 4 calorías = 62 calorías procedentes de los hidratos de carbono)

Referente bibliográfico

LOPEZ DE LEAL. Elizabeth. Principios Generales de Nutrición. Santa Fe de Bogota.D.C.1991.

http://alimentoscolombianos.icbf.gov.co/alimentos_colombianos/consulta_alimento.asp

LIPIDOS O GRASAS: Consultado mayo de 2014. Disponible en internet.

<http://www.zonadiet.com/nutricion/grasas.htm>

OMS. Nutrición. Consultado junio de 2014, disponible en internet.

www.who.int/topics/nutrition/es

ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS



www.sena.edu.co



**INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ**



BUENAS PRÁCTICAS DE ALMACENAMIENTO

Son las condiciones de infraestructura y procedimientos establecidos durante el almacenamiento de alimentos, bebidas y productos afines, con el objeto de garantizar la calidad e inocuidad de dichos productos según normas aceptadas internacionalmente.

Figure 5



REQUISITOS PARA RECEPCION DE MATERIAS PRIMAS

Al recibir materia prima se debe observar las características sensoriales, color, olor, textura, además, determinar la temperatura de llegada, empaque y etiquetado.

La materia prima que viene del lugar de producción, empacada en materiales como cartón, madera, mimbre o tela, debe trasladarse a recipientes propios del establecimiento.

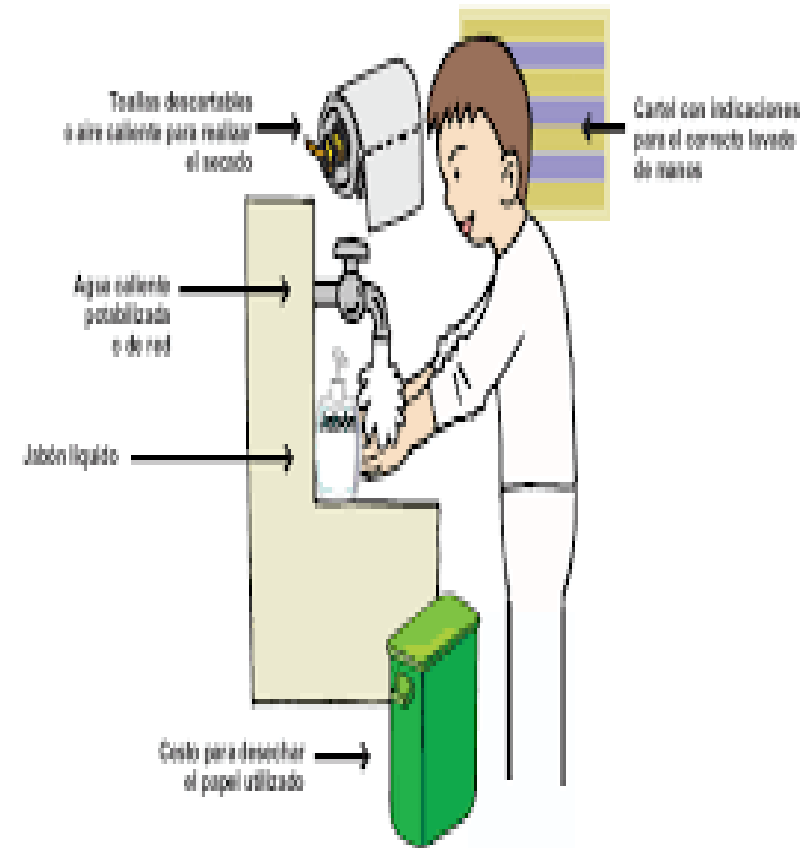


REQUISITOS PARA RECEPCION DE MATERIAS PRIMAS

Se debe programar la recepción de materia prima fuera de horas pico y organizarlas de forma regular de tal modo que lleguen todas al mismo tiempo.

Trabajar con anticipación la llegada de las materias primas, con el fin de contar con suficiente espacio en las unidades.

Después de recibir la materia prima se debe lavar las manos con agua caliente y jabón, además de utilizar la papetería completa.



REQUISITOS PARA RECEPCION DE MATERIAS PRIMAS

Verificar que las condiciones de transporte de materia prima, cumplan con las normas legales vigentes. Igualmente el rotulado, fecha de elaboración, fecha de vencimiento, cantidad, proveedor (dirección y teléfono), ingredientes y recomendaciones para el almacenamiento.

Almacenar los productos en las unidades de frío según corresponda a cada producto inmediatamente después de recibido, es decir, mantener la cadena de frío.



Verificando el peso en la recepción



S DE ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Almacenamiento de alimentos se realiza de acuerdo con las características del alimento y las condiciones que requiera para su conservación, así:

Almacenamiento Frío: comprende refrigeración y congelación. En este tipo de almacenamiento se conservan:

Alimentos cárnicos y derivados
Alimentos lácteos y derivados
Alimentos frescos de origen vegetal
Alimento terminado refrigerado.
Alimentos antes de producción.



S DE ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Almacenamiento Seco: Se refiere al de la bodega donde se almacenan los alimentos no perecederos o de menor riesgo, entre los cuales se encuentran: cereales (harinas elaboradas), leguminosas, azúcares (dulces), grasas y productos lácteos.

Insumos:

Embalajes

Productos químicos

Paquete y loza



REQUISITOS ALMACENAMIENTO REFRIGERADO

Seleccionada la materia prima al recibirla, debe:

Verificando el contenido de los paquetes, fecharlos y colocarlos en el refrigerador.

El almacenamiento de la materia prima debe evitar que haya una mala circulación del aire por toda la unidad de frío, entre pared y el producto.

Superiores: Carnes frías (empaques previamente desinfectados), productos terminados de producción en recipientes tapados y rotulados y materias primas procesadas o listas para el consumo.

Inferiores: Materias primas crudas como carnes (separadamente carnes rojas de carnes blancas), verduras y bolsas de leche, separadamente en los recipientes respectivos.



REQUISITOS ALMACENAMIENTO REFRIGERADO

temperaturas de la unidad de refrigeración y llevar registro diario en el formato de temperatura del cuarto frío.

La prima precocida o lista para consumir debe colocarse en la parte superior y estar tapada para evitar contaminaciones cruzadas por goteo.

Al sacar la materia prima de refrigeración, evite volver a refrigerar.

No guardar en refrigeración alimentos calientes, pues esto eleva la temperatura interna del refrigerador.

Utilizar el método PEPS de rotación de mercancía:

no mantener las puertas del refrigerador más de lo necesario



REQUISITOS ALMACENAMIENTO CONGELADO

Temperatura bajo 0°C

Una vez recibida la materia prima se debe etiquetar, identificando el contenido de los paquetes, fecharlos y almacenarlos en el congelador.

La unidad de frío no se debe sobrecargar ni colocar en ella alimentos calientes.

Una vez descongelada la materia prima ésta no se debe volver a congelar.

El área de almacenamiento en congelación debe estar seca, bien ventilada y limpia.

Verificar temperatura del congelador y llevar registro con el fin de garantizar que los alimentos se mantienen a la temperatura adecuada.



REQUISITOS ALMACENAMIENTO EN SECO

- En la bodega:
 - **Sectorización:** Se sectoriza la bodega (espacios, estanterías)
 - clasificando las materias primas por grupos de alimentos
 - e insumos (diferentes a los productos de aseo y desinfección).
- **Ubicación:** Las materias primas en unidad de empaque y
 - aquellas que requieran ser reenvasadas en recipientes
 - de menor volumen se ubican sobre las estanterías.
 - Para el almacenamiento de canecas de mayor volumen
 - y de bultos, estos deben ubicarse en el piso sobre estibas.



REQUISITOS ALMACENAMIENTO EN SECO

- Igualmente las canastillas tanto limpias como sucias
- deben ubicarse sobre estibas.
- Rotulación: Se debe rotular bien sea la estantería o los recipientes con el nombre de la materia prima
- o el genérico del grupo de alimentos.



REQUISITOS ALMACENAMIENTO EN SECO

- Mantener la bodega de almacenamiento limpia,
- seca y ordenada.
- El almacenamiento de los insumos o productos terminados se realizará ordenadamente en pilas
- o estibas con separación mínima de 60 cms
- con respecto a las paredes perimetrales, y
- disponerse sobre paletas o tarimas elevadas del
- piso por lo menos 15 cms de manera
- que se permita la inspección, limpieza
- y fumigación. 20 cm techo.
- Se debe llevar registro de las salidas de materias primas



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HAZELWOOD D., MCLEAN A.D. Curso de Higiene para manipuladores de alimentos. Zaragoza (España): Editorial ACRIBIA S.A., 1991, p. 61-69.

Norma técnica NTS-USNA sectorial colombiana 007. **Recuperado en: 2020. Disponible en** .
<file:///D:/portatil%20mamá%202/Datos%201/FORMACION%20P.I%20Y%20%20SEGUIMIENTO%20E.P%202020/1.%20Tco%20Cocina1%20Santand>

Resolución 2674 de 2013. Recuperado en: 2020. Disponible en <http://www.invima.gov.co>



GRACIAS POR SU ATENCION



Taller 17. Cocina colombiana Region Caribe

Posta Negra

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Punta de anca (pieza completa)	g	1500
Mirepoix	und	1
vinagre	g	100
aceite	g	100
Pimienta dulce	g	10
Pimienta negra	g	2
panela	g	100
tomillo	und	1
Salsa negra	ml	30
Sal		c/n
Fécula de maíz (opcional)		c/n

Arroz con titote

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Arroz	g	300
Coco fresco	und	1
Azúcar morena	g	30
Sal	g	15
Pasas	g	100
mantequilla	g	20

Carimañolas

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Yuca cocida	g	500
Sal		c/n
Carne molida	g	300
Hogao	g	50
Aceite	ml	200

Enyucado

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Yuca	g	1000
Queso campesino	g	500
Coco	und	1
mantequilla	g	125
Azúcar	g	100
Leche	ml	50
Anís	g	50

Butifarras (aplicar formulación realizada en cárnicos)

Ceviche con mango

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Camarones	g	250
Mango pintón	g	200
Vinagre o limón	ml	100
Cebolleta en plumas, blanca o morada	und	1
Sal		c/n
Pimienta		c/n
Ají al gusto		

Chicharon de pescado

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Aceite vegetal	g	800
Harina de trigo	g	
Filete de pescado blanco	g	
Sal		c/n
Pimienta		c/n

Plátanos en tentación

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Plátano bien maduro	und	2
Azúcar	und	100
Gaseosa premio roja	und	1
Canela		c/n
Clavos de olor		c/n

Refresco de tamarindo

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Pulpa de tamarindo	g	250
Azúcar	g	100

REFERENCIA BLIBLIOGRAFICAS

La gran cocina colombiana. Editorial Océano

Así sabe Colombia. Editorial el tiempo. Año 2014.

Taller 16. Cocina Colombiana Región pacifico (Valle, Cauca Nariño)

Sopa de tortilla

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Carne molida de res	g	500
Papa guata	g	150
Papa colorada	g	100
Bouquet garni	und	1
Sal/ pimienta/ cominos		c/n
tortillas	und	4
color		C/n
Cilantro	g	20

Arroz atollado

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Pollo	g	250
Costilla de cerdo o carne	g	250
Arroz	g	500
Cebolla larga	g	
Tomate	g	
Arveja	g	100
Zanahoria	g	100
Pimentón	g	100
Cebolleta	und	1
Sal	g	
Pimienta	g	
Comino	g	
Azafrán	g	

Tripazo

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Tripa de res- callo	g	1000
Papa amarilla	g	500
Cebolla larga	g	200
Maní	g	400
comino		c/n
Sal		c/n
Pimienta		c/n

Pargo sudado

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Pargo rojo	und	2
Jugo de limón	ml	20
sal	g	3
comino	g	2
pimienta	g	2
Harina de trigo	g	60
Aceite	ml	60
Tomate	ml	1000
Cebolla larga	g	400
Cilantro zamarrón	g	50
pimentón	g	400
ajo	g	5
Ají dulce opcional	g	1
Laurel	und	1
Tomillo	g	2
Leche de coco	ml	200

Quimbolitos

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Harina de maíz blanco	g	250
Queso campesino	g	250
huevos	und	5
Azúcar	g	200
Mantequilla	g	125
Uvas pasas	g	100
Aguardiente	ml	50
Sal	g	0.5
Hojas de plátano		c/n

Marranitas

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Plátano verde	und	4
Tocino- papada de cerdo	g	1000
Ajo	g	20
Sal	g	c/n
Aceite vegetal	ml	500

Salpicón de baulilia

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Mora de castilla	g	1000
Azucar	g	250
Guanábana	g	125
Lulo	und	3
Naranja agria o limón	und	2

Eduardo santos

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Crema de leche	c.c	1000
leche condensada x 380 g	und	2
Duraznos en almíbar x 800 g	und	1
Coctel de frutas x 800 g	und	1
Almendras	g	300
Ciruelas pasas	g	125
Cerezas	g	250

Lulada

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Agua	ml	2000
Lulos	und	4
Azúcar	g	150
limón	und	2
hielo		c/n

REFERENCIA BLIBLIOGRAFICAS

La gran cocina colombiana. Editorial Océano
Así sabe Colombia. Editorial el tiempo. Año 2014.

Taller 1. Cocina Cundiboyacense y Santanderes

Cuchuco de trigo

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Cuchuco de trigo	g	250
Espinazo de cerdo	g	1000
Carne de res	g	250
Papa guata	g	500
Papa colorada	g	500
Frijol fresco	g	125
Habas frescas	g	125
Zanahoria	g	100
Hojas de col	und	2
Arveja	g	125
Cebolla	g	125
Tomate	und	2
Bouquet garni	und	1
Sal, pimienta al gusto	g	c/n
Comino	g	c/n
Cilantro o perejil	g	20

Cocido Boyacense

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Pollo en muslos	und	10
Costilla de cerdo	g	1000
Papa colorada	g	500
Papa guata	g	500
Frijol fresco	g	125
Plátano maduro	und	2
Ullucos	g	125
arvejas	g	125
Longaniza	und	2
Chorizo	und	2
Mazorca	und	2
Cebolla larga o junca	g	125
Tomate	und	3
Bouquet garni	und	1
Sal, pimienta, cominos		c/n
Aguacate	und	2
Cilantro o perejil	g	20

Pepitoria

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Arroz	g	500
Sangre chivo o de cerdo	ml	500
Víscera de chivo o cerdo (hígado, bofe corazón, pajarilla)	g	750
Arveja	g	250
Cebolla	g	125
Perejil		c/n
Comino		c/n
pimienta		c/n
Sal		c/n
Achiote		c/n

Ensalada fresca

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Pepino cohombro	und	2
Lechuga Batavia	und	1
Zanahoria	g	500
Cebolleta	und	1
Vinagre y mostaza		c/n

Sorbete de curuba o feijoa

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
curuba	und	12
leche	ml	1000
Azúcar	g	150

Cuajada con melao

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Queso cuajado	und	1
Panela	g	250
Canela		c/n
Clavos de olor		c/n

REFERENCIA BLIBLIOGRAFICAS

La gran cocina colombiana. Editorial Océano
Así sabe Colombia. Editorial el tiempo. Año 2014.

TIEMPOS Y TEMPERATURAS EN EL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

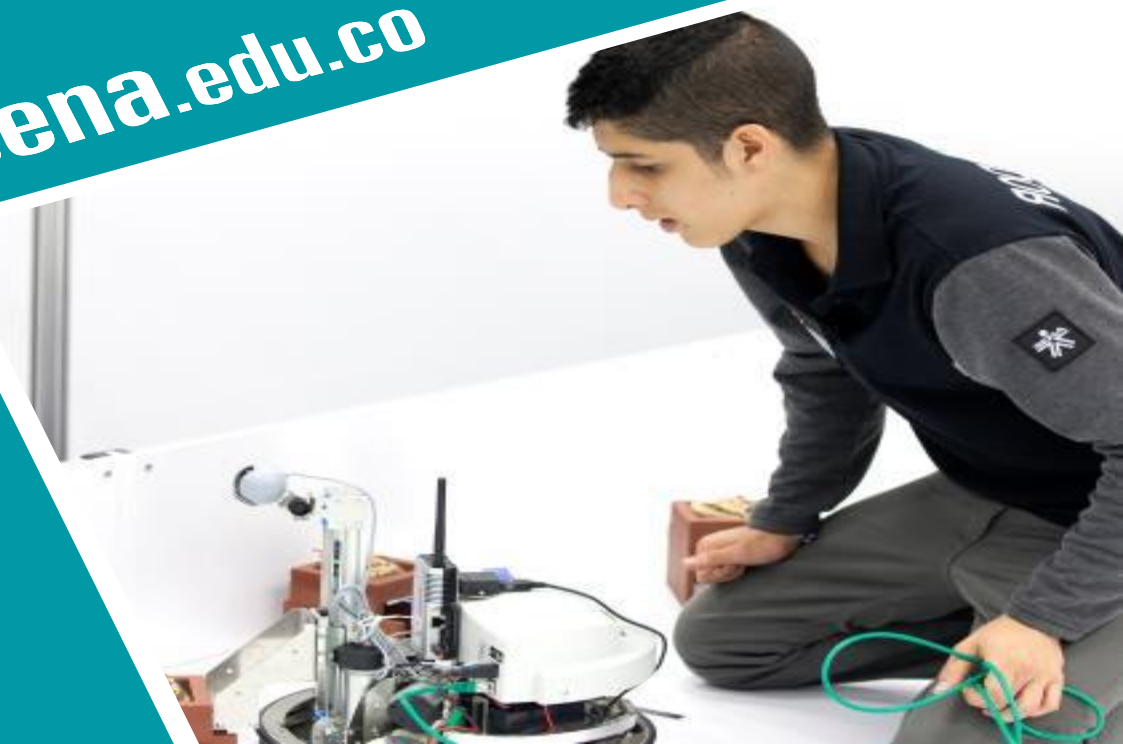


www.sena.edu.co

SENA comunica

A set of four circular social media icons: Facebook (f), Twitter (bird), Instagram (camera), and Google Plus (g+).

**INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ**



El control de la temperatura en los alimentos

Cuando se manipulan alimentos, además de la higiene, es fundamental el control de las temperaturas para mantener el alimentos en optimas condiciones y evitar su deterioro y proliferación de microorganismos patógenos.

Una de las condiciones en seguridad alimentaria y temperatura es “mantener fríos los alimentos fríos y calientes, los calientes”. Y es que la temperatura actúa como barrera para impedir la multiplicación microbiana y la producción de toxinas.



La mejor temperatura para conservar

No todos los alimentos requieren las mismas condiciones de conservación. Los frescos, como pescado, carne, leche abierta o verdura, deben almacenarse a temperaturas de refrigeración, entre 0°C y 4 °C que inhiben el crecimiento de microorganismos patógenos.

El tiempo de conservación de los alimentos frescos varía en función del alimento. A temperaturas de congelación (-18 °C), se fija como la estándar, se inhiben las reacciones responsables del pardeamiento de los alimentos.



Temperatura de almacenamiento y zona de peligro para alimentos

TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO



CALOR Vs TEMPERATURA

Calor: es una energía que se transfiere entre dos cuerpos que se encuentran con distintas temperaturas.

También entre un cuerpo y el medio en que se encuentre.

Temperatura: es una magnitud física que indica la energía interna de un cuerpo, de un objeto o del medio ambiente en general, es decir medida de la intensidad de calor que posee un cuerpo.

Equilibrio térmico: se da cuando dos cuerpos con diferente temperatura están en contacto el que tiene mayor temperatura transfiere calor al de menor temperatura, llegando ambos cuerpos a tener el mismo grado de calor, la misma temperatura.

COMO SE MIDE LA TEMPERATURA

La temperatura se mide utilizando la dilatación (aumentando la longitud de volumen) de algunas sustancias como el alcohol y el mercurio y el instrumento utilizado es el termómetro.



UNIDADES DE MEDICIÓN DE LA TEMPERATURA

Escala de temperatura: Las unidades en la que se expresa la temperatura de un cuerpo depende de la escala de temperatura utilizada.

Escala de temperatura Relativa: valores negativos y positivos

Sistema internacional: Grados Celsius o centígrados

Sistema inglés: Grados Fahrenheit

Escala de temperatura absoluta: valores positivos

Sistema internacional: Grados Kelvin

Sistema inglés: Grados Rankine

Conversión Fahrenheit grados centígrados a

Centígrados

Toma como referencias el punto de congelación normal del agua punto de 0°C y el punto de ebullición de 100°C .

Este intervalo esta dividido en 100 partes iguales y cada uno de ellos equivale a 1 °C

Convertir Centígrados a Fahrenheit.

Convertir 50°C a Fahrenheit

$$^{\circ}\text{F} = 1.8 \times ^{\circ}\text{C} + 32$$

$$^{\circ}\text{F} = 1.8 \times 50 + 32$$

$$^{\circ}\text{F} = 122^{\circ}\text{F}$$

Conversión grados Fahrenheit a Centígrados

Fahrenheit Toma como referencias el punto de congelación del agua a 32 °F y el punto de ebullición de normal de 212°F .

Este intervalo esta dividido en 180 partes iguales y cada uno de ellos equivale a 1 °F

$$^{\circ}\text{F} = 1.8^{\circ}\text{C} + 32$$

Ejemplo: Convertir 400°F a °C

$$^{\circ}\text{C} = (^{\circ}\text{F} - 32) / 1.8$$

$$^{\circ}\text{C} = 400^{\circ}\text{F} - 32 / 1.8 = 204^{\circ}\text{C}$$

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Control de temperaturas en los alimentos. Recuperado en: 2020. Disponible en: <https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/el-control-de-la-temperatura-en-los-alimentos.html#:~:text=La%20mejor%20temperatura%20para%20conservar,-No%20todos%20los&text=Los%20frescos%2>



GRACIAS POR SU ATENCION

 	PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTEL SUBPROCESO ATENCIÓN SOCIOECONÓMICA		Código: GBE.27
	GUÍA DE ALMACENAMIENTO SECO, REFRIGERADO Y CONGELADO		Versión: 02
			Página 1 de 9
Revisó Jefe DBU / Jefe SCC	Aprobó Rector	Fecha de aprobación Febrero 27 de 2008 Resolución N° 294	

1. OBJETIVO

Establecer los lineamientos para aplicar las normas generales sobre prácticas de higiene y de operación durante el almacenamiento de los productos alimenticios, a fin de garantizar alimentos inocuos y de calidad.

2. ALCANCE

Aplica al área de almacenamiento de la Sección de Comedores y Cafetería de la División de Bienestar Universitario.

3. DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS

- **ALIMENTO:** Todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesarios para el desarrollo de los procesos biológicos. Quedan incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas, y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles y que se conocen con el nombre genérico de especia.
- **ALIMENTO CONTAMINADO:** Alimento que contiene agentes y/o sustancias extrañas de cualquier naturaleza en cantidades superiores a las permitidas en las normas nacionales, o en su defecto en normas reconocidas internacionalmente.
- **ALIMENTO PERECEDERO:** El alimento que, en razón de su composición, características físico-químicas y biológicas, pueda experimentar alteración de diversa naturaleza en un tiempo determinado y que, por lo tanto, exige condiciones especiales de proceso, conservación, almacenamiento, transporte y expendio, Ejemplo: Productos lácteos. Carnes, aves, pescado, carnes frías (embutidos), frutas y verduras, alimentos preparados.
- **ALIMENTO NO PERECEDERO:** Aquel alimento que puede almacenarse con seguridad durante largos periodos de más de 6 meses, Ejemplo: frijol, azúcar, harina, pastas, arroz, enlatados
- **BODEGA DE ALIMENTOS:** Es todo establecimiento de alimentos cuyo fin primordial es almacenar y distribuir alimentos terminados, empacados o a granel.
- **BUENAS PRÁCTICAS DE ALMACENAMIENTO:** Condiciones de infraestructura y procedimientos establecidos durante el almacenamiento de alimentos, bebidas y productos afines, con el objeto de garantizar la calidad e inocuidad de dichos productos según normas aceptadas internacionalmente.
- **BUENAS PRACTICAS DE MANUFACTURA:** Son los principios básicos y prácticas generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución de alimentos para consumo humano, con el objeto

 	PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTEL SUBPROCESO ATENCIÓN SOCIOECONÓMICA	Código: GBE.27
	GUÍA DE ALMACENAMIENTO SECO, REFRIGERADO Y CONGELADO	Versión: 02
		Página 2 de 9

de garantizar que los productos se fabriquen en condiciones sanitarias adecuadas y se disminuyan los riesgos inherentes a la producción

- **CONTAMINACIÓN CRUZADA:** Proceso por el que las bacterias de un área son trasladadas, generalmente por un manipulador alimentario, a otra área antes limpia, de manera que infecta alimentos o superficies. Los casos más peligrosos de contaminación cruzada se dan cuando un manipulador alimentario pasa de manejar alimentos crudos a manipular alimentos ya cocinados sin lavarse las manos entre ambas fases.
- **EMBARQUE:** Es la cantidad de materia prima o alimento que se transporta en cada vehículo en los diferentes medios de transporte, sea que, como tal, constituya un lote o cargamento o forme parte de otro.
- **INSUMO:** Comprende los ingredientes, envases y empaques de alimentos.
- **LIMPIEZA:** La eliminación de tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otras materias objetables.
- **MATERIA PRIMA:** Son las sustancias naturales o artificiales, elaboradas o no, empleadas por la industria de alimentos para su utilización directa, fraccionamiento o conversión en alimentos para consumo humano.
- **MICROORGANISMO:** Organismo que solo puede verse bajo un microscopio. Los microorganismos incluyen las bacterias, los protozoos, las algas y los hongos. Aunque los virus no se consideran organismos vivos, a veces se clasifican como microorganismos.

4. CONTENIDO DE LA GUÍA

El almacenamiento apropiado de alimentos reduce las posibilidades de contaminación y crecimiento de microorganismos. Los microorganismos son tan pequeños que no pueden verse. Se encuentran en todas partes; en el aire, en el suelo, y en el agua y pueden ser transmitidos a los alimentos por los animales, los roedores, o los seres humanos.

Clasificamos las áreas de almacenamiento en 3 grupos:

- Almacenamiento de alimentos secos
- Almacenamiento en refrigeración
- Almacenamiento en congelación

4.1 ALMACENAMIENTO SECO

Esta área es donde se almacenan alimentos secos como alimentos enlatados, cereales, harina, azúcar, galletas, té, café y otros alimentos no perecederos. El almacenista como responsable de dicha actividad debe seguir las siguientes pautas para un adecuado almacenamiento:

- Mantener la bodega de almacenamiento limpia, seca y ordenada.
- El almacenamiento de los insumos o productos terminados se realizará ordenadamente en pilas o estibas con separación mínima de 60 centímetros con respecto a las paredes

 	PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTEL SUBPROCESO ATENCIÓN SOCIOECONÓMICA	Código: GBE.27
	GUÍA DE ALMACENAMIENTO SECO, REFRIGERADO Y CONGELADO	Versión: 02
		Página 3 de 9

perimetrales, y disponerse sobre paletas o tarimas elevadas del piso por lo menos 15 centímetros de manera que se permita la inspección, limpieza y fumigación. No se deben utilizar estibas sucias o deterioradas.

- En los sitios o lugares destinados al almacenamiento de materias primas, envases y productos terminados no podrán realizarse actividades diferentes a estas.
- Los empaques no deben estar húmedos, mohosos o rotos.
- Inspeccionar los alimentos almacenados y utilizar la regla PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir) para que los alimentos más antiguos se consuman primero.
- Los productos deberán estar separados adecuadamente según su tipo.
- Todos los lotes, especialmente los productos enlatados, han de ser inspeccionados en relación a la presencia de hundimientos, corrosión, infestación, fecha de caducidad, antes de permitir su almacenamiento.
- Los plaguicidas, detergentes, desinfectantes y otras sustancias peligrosas que por necesidades de uso se encuentren dentro del servicio de alimentación, deben etiquetarse adecuadamente con un rótulo en que se informe sobre su toxicidad y empleo. Estos productos deben almacenarse en áreas o estantes especialmente destinados para este fin y su manipulación sólo podrá hacerla el personal idóneo, evitando la contaminación de otros productos.
- Se debe llevar un registro de ingresos y salidas de los productos.
- El encargado de bodega deberá verificar las condiciones del transporte de los productos durante la carga y descarga.

4.1.1 Artículos empacados en sacos.

- Cereales empacados en sacos como (arroz, harinas), azúcar, leguminosas, deben apilarse en forma cruz sobre la plataforma, esto para que permita la circulación de aire por debajo.
- Ubicar no mas de ocho sacos por arrume.

4.1.2 Artículos empacados en cajas.

- Verificar que la caja contenga lo que corresponde
- Colocar una sobre otra en la forma adecuada que indica (↑ este lado arriba)
- Los alimentos como grasas, encurtidos que pueden afectarse por la luz deben permanecer en las cajas.
- Los productos más pesados deben colocarse en los entrepaños inferiores y los más livianos en los superiores.
- Los rótulos de las cajas deben colocarse hacia fuera para que se puedan ver con facilidad.

4.1.3 Enlatados.

- Las latas no se deben presentar:
 - Hinchadas,
 - perforadas,
 - soldadura defectuosa,
 - abombamientos en uno o ambos extremos
 - corroídas
 - hundidas.
- Las latas pueden almacenarse de 2 a 3 capas, dependiendo de la amplitud de la estancia y del tamaño de la lata.

 	PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTIL SUBPROCESO ATENCIÓN SOCIOECONÓMICA	Código: GBE.27
	GUÍA DE ALMACENAMIENTO SECO, REFRIGERADO Y CONGELADO	Versión: 02
		Página 4 de 9

- Debe mantenerse en lugar seco a temperatura de 20°C - 30°C.
- No debe exponerse a la luz solar o ser almacenados cerca de tuberías de calentamiento.

El lugar de almacenamiento de alimentos secos es la Bodega N°1 (Grande) y la Bodega N° 2 (Pequeña) en las cuales se almacenarán los siguientes productos debidamente rotulados con su respectivo nombre:

BODEGA N° 1

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
ALIMENTOS PERECEDEROS	Verduras sin procesar Frutas de mano Raíces, Tubérculos y Plátanos (papa, yuca, ñame, plátano) Productos de panadería (Pan, bizcochos, galletas)
ALIMENTOS NO PERECEDEROS	Cereales (Arroz, harinas, avena, pastas) Leguminosas secas (Arveja seca, frijol blanco, frijol rojo, garbanzo, lenteja) Enlatados Encurtidos Aceites Azúcar Vinos Salsas (De tomate, mayonesa, mostaza, negra)
ARTÍCULOS DESECHABLES	Vasos (4 oz, 10 oz, 12 oz) Portacomidas desechables Platos desechables Cubiertos desechables

BODEGA N° 2

GRUPO DE ELEMENTOS	ELEMENTOS
ELEMENTOS DE ASEO	Escobas, traperos, recogedores, lanillas, sabras
DETERGENTES	Jabón líquido Jabón en polvo Hipoclorito Biovarsol Ambientador
QUÍMICOS	Químico para la caldera

4.2 ALMACENAMIENTO REFRIGERADO

Todos los alimentos perecederos, especialmente los alimentos de alto riesgo (productos lácteos, carnes cocinadas, pescados y carnes de ave) deben almacenarse en refrigeración para evitar ser contaminados por bacterias perjudiciales.

 	PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTIL SUBPROCESO ATENCIÓN SOCIOECONÓMICA	Código: GBE.27
	GUÍA DE ALMACENAMIENTO SECO, REFRIGERADO Y CONGELADO	Versión: 02
		Página 5 de 9

La refrigeración a temperaturas por debajo de 4°C inhibe el crecimiento de la mayoría de las bacterias patógenas pero no las mata, por lo tanto los cuartos refrigerados mantendrán temperaturas entre 2,5 °C a 6°C.

Durante el almacenamiento de los alimentos en refrigeración es necesario:

- No almacenar los alimentos directamente sobre el piso del cuarto frío, sino sobre estibas o estantes en material sanitario.
- Revisar las temperaturas de la unidad de refrigeración y llevar registro diario en el formato de control de temperatura del cuarto frío (FBE.49).
- No sobrellenar los refrigeradores, porque dificultan la limpieza y obstaculizan la circulación de aire frío.
- Guarde los alimentos ácidos en vasijas de peltre, vidrio, o porcelana, nunca en vasijas de aluminio o cobre.
- No conservar en refrigeración alimentos calientes, pues esto eleva la temperatura interna del refrigerador, lo que estimula el crecimiento bacteriano.
- Inspeccionar, rotular y fechar los alimentos que se almacenen. Emplear el método PEPS de rotación de mercancía: Primeras Entradas Primeras Salidas.
- Evitar abrir las puertas del refrigerador más de lo necesario y cerrarlas cuanto antes. La puerta del cuarto frío abierta supone la elevación de la temperatura interna, lo que estimula el crecimiento bacteriano, la contaminación y la alteración del alimento.
- Es necesario conservar la siguiente disposición de los alimentos en el cuarto frío: las carnes y pescados crudos, ubicarlos en la parte inferior, los alimentos cocinados, en el centro y los productos lácteos en la parte superior, así evitamos que la sangre y los exudados de la descongelación goteen sobre alimentos cocinados y productos lácteos y de esta manera sean contaminados.

El lugar de almacenamiento en refrigeración es el cuarto frío N°1 (Nuevo) y el cuarto frío N° 2 (Antiguo) en los cuales se almacenarán los siguientes productos debidamente rotulados con su respectivo nombre:

CUARTO FRIO N° I

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
CÁRNICOS	Carne de res, Carne de cerdo, pollo, pescado.
EMBUTIDOS	Salchichas, chorizo, jamón, mortadela, tocineta.
HORTALIZAS Y VERDURAS	Tomate, Auyama, cebolla cabezona, habichuela, zanahoria, lechuga, pepino, pimentón, perejil, cilantro etc.
FRUTAS	Banano, Fresa, Granadilla, Limón, mango, manzana, naranja, uva, uchuva, papaya etc.
ALIMENTOS PROCESADOS	Jugo natural, Gelatina y pudín, Sobrantes de alimentos procesados, tamal.
ALIMENTO PROTEICO	Queso crema, Queso fundido, Queso parmesano
GRASAS Y ACEITES	Margarina y Mantequilla

 	PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTEL SUBPROCESO ATENCIÓN SOCIOECONÓMICA	Código: GBE.27
	GUÍA DE ALMACENAMIENTO SECO, REFRIGERADO Y CONGELADO	Versión: 02
		Página 6 de 9

CUARTO FRIO N° 2

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
LÁCTEOS	Leche en bolsa, yogurt
ALIMENTO PROTEICO	Huevos
BEBIDAS	Gaseosa, pony malta, jugos (en botella y en caja)

4.3 ALMACENAMIENTO CONGELADO

Los alimentos congelados necesitan una atención especial; ya que el hecho de estar congelados no garantiza la total inocuidad de los mismos. Para esto es necesario aplicar las siguientes recomendaciones:

- El área de almacenamiento en congelación debe estar seca, bien ventilada y limpia.
- Asegurarse de que el congelador funciona a la temperatura correcta para garantizar que los alimentos se mantienen congelados.
- Asegurarse de que las puertas del congelador cierran correctamente y establezca un sistema de inspección periódico.
- La temperatura ideal de almacenamiento en congelación se encuentra entre 0°C a -18°C.
- Nunca supere el límite de carga del congelador y coloque los productos nuevos detrás o debajo de los antiguos para asegurar una buena rotación de stocks.
- Todos los alimentos congelados tienen una vida útil en congelación (periodo de tiempo en el que, congelados, se mantienen aptos para el consumo humano), que ha de ser inspeccionada regularmente.
- Asegurarse de que una vez aceptados, los artículos recibidos congelados se ubican inmediatamente en el congelador.
- Mantenga el interior del congelador limpio y lave frecuentemente sus superficies.

El manejo del congelador es responsabilidad del almacenista y del auxiliar de almacén, a este congelador van los alimentos que van a ser utilizados posteriormente.

CONGELADOR

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
CÁRNICOS	Carne de res, pollo, pescado
FRUTAS	Pulpa de frutas
EMBUTIDOS	Tocineta, jamón
COMIDAS RAPIDAS PRECOCIDAS	Papa y yuca precocida

5. BIBLIOGRAFÍA

HAZELWOOD D., MCLEAN A.D. Curso de Higiene para manipuladores de alimentos. Zaragoza (España): Editorial ACRIBIA S.A., 1991, p. 61-69.

 	PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTIL SUBPROCESO ATENCIÓN SOCIOECONÓMICA		Código: GBE.27
	GUÍA DE ALMACENAMIENTO SECO, REFRIGERADO Y CONGELADO		Versión: 02
			Página 7 de 9

SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD DE BOGOTA, D.C. Cartilla para el manejo adecuado de alimentos (Restaurantes). Bogotá, D.C. 2007. p. 11 y 12.

NATIONAL FOOD SERVICE MANAGEMENT INSTITUTE (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). Serving it safe (Servir alimentos seguros, segunda edición). Segunda edición. University, MS: Autor. 2002.

MINISTERIO DE SALUD DE COLOMBIA. Decreto 3075 de Diciembre 27 de 1997. Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 09 de 1979 y se dictan otras disposiciones. Bogotá, D.C. 1997.

6. ANEXOS

6.1 ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	Peligro potencial al adquirirlo	Condiciones y tiempo máximo de almacenamiento sugerido	Razones para limitar el almacenamiento	Signos de pérdida de calidad y alteración	Destino de alimentos sospechosos
Huevos con cáscara	Escaso si la cáscara está íntegra, firme y limpia. Huevos quebrados con derrames del contenido son peligrosos, pueden presentar desarrollo de salmonella.	Refrigeración 15 días	Absorción de olores de otros alimentos. Penetración de bacterias a través de la cáscara	Clara y yema muy líquidas y membranas que se rompen fácilmente. Enturbiamiento, color y sabor desagradable.	Desechar
Leche en polvo entera o descremada	Ninguno si se compra leche que ha sido sometida a pasteurización	En envase cerrado, hermético, lugar fresco y seco: Leche descremada, 18 meses. Leche entera, 3 meses	Leche descremada: alteraciones de sabor Leche entera: enranciamiento de las grasas.	Olor, color y sabor no propios.	Desechar
Enlatados no ácidos: carnes, pescados, tucos, patés, hortalizas, etc. Enlatados ácidos: frutas, tomate, ananá, etc.	Si la esterilización no fue correcta: Clostridium botulinum, en los enlatados no ácidos. Otro tipo de crecimiento bacteriano, en los enlatados ácidos.	Duración de almacenamiento indicada por el fabricante.	Alteraciones microbiológicas y químicas. Contaminación por pérdida de la integridad del envase debido a: golpes, abolladuras, corrosión, o mala manipulación después de abierto.	Hinchamiento de la lata, con deformación en tapas y/o corrosión interna. Ennegrecimiento del producto, olor pútrido, textura desmenuzable	Descartar frente a la menor sospecha de alteración

 	PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTIL		Código: GBE.27
	SUBPROCESO ATENCIÓN SOCIOECONÓMICA		Versión: 02
	GUÍA DE ALMACENAMIENTO SECO, REFRIGERADO Y CONGELADO		Página 8 de 9

Frutas y hortalizas frescas	Fuente de transmisión de enfermedades de origen microbiano y parasitario	Aproximadamente una semana dependiendo de los vegetales	Deterioro enzimático y microbiano	Manchas, machucamiento, acorchamiento, podredumbre. Pueden ser peligrosos si no se someten a lavado riguroso	Seleccionar y descartar inservibles
Carne fresca en cortes grandes	Puede contener: Salmonellas, Clostridium perfringens, Staphylococcus aureus	En refrigeración -1°C a 4°C de 3 a 5 días	Desarrollo microbiano, aún cuando no hubiera signos visibles de alteración. Carnes de color oscuro se deterioran más rápido que las de color rojo brillante	Formación de limo color pardo grisáceo con olor a viejo al principio y putrefacción franca después	Desechar
Carne fresca picada y carne muy trozada	Puede contener: Salmonellas, Clostridium perfringens, Staphylococcus aureus	En refrigeración: 24 a 48 horas	Desarrollo microbiano rápido por mayor contaminación inicial por aumento de superficie expuesta	Formación de limo color pardo grisáceo con olor a viejo al principio y putrefacción franca después	Desechar
Carne congelada	Pueden contener: Salmonellas, Clostridium perfringens, Staphylococcus aureus	-10°C, 6 meses	Puede producirse enranciamiento de grasas y pérdida de cualidades de textura, aunque puede continuar siendo inocua	Color, olor y textura no propios. Si durante o después de descongelarse ha mantenido a más de 7°C, puede ser peligrosa aunque no presente signos de alteración	Las carnes descongeladas, conservadas a temperatura mayor de 7°C son sospechosas y no deben emplearse.
Jamones cocidos y embutidos	Son productos curados. Pueden contener Staphylococcus aureus o sus toxinas, estreptococos termorresistentes	Refrigeración de 1 a 2 semanas, si no se ha manipulado en forma errónea y siendo piezas enteras. Congelación: 3 meses	Desarrollo microbiano puede alterar calidad comercial y sanitaria	Manchas de color verde grisáceo, olor desagradable o no típico, ablandamiento, pegajoso al tacto.	En caso de duda desechar
Pollos frescos	Fundamentalmente Salmonellas. Otros contaminantes: C. perfringens y Staphylococcus	En refrigeración 48 horas	Deterioro rápido por actividad microbiana o enzimática	Desarrollo de limo viscoso sobre la superficie. Aparición de manchas y olor desagradable	Descartar
Pollos congelados	Fundamentalmente salmonellas, otros contaminantes pueden ser Staphylococcus y C.perfringens	3 meses	El almacenamiento muy prolongado no hace que la carne sea peligrosa pero la textura pierde calidad	Aparición de manchas por “quemadura por frío”	Carnes descongeladas mantenidas a más de 7° C son sospechosas y no deben emplearse.

 	PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTEL SUBPROCESO ATENCIÓN SOCIOECONÓMICA		Código: GBE.27
	GUÍA DE ALMACENAMIENTO SECO, REFRIGERADO Y CONGELADO		Versión: 02
			Página 9 de 9

NOTA:

Los microorganismos necesitan multiplicarse y llegar a las dosis infectivas mínimas para producir infecciones o intoxicaciones.

Los métodos correctos de almacenamiento impiden la multiplicación microbiana y la producción y acumulación de sustancias tóxicas.

7. CONTROL DE CAMBIOS

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CAMBIOS REALIZADOS
01	Febrero 27 de 2008	Creación del Documento
02	Abril 03 de 2008	Se complementó en la parte de anexos un numeral que se refiere al almacenamiento refrigerado de frutas y verduras.

METODOS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

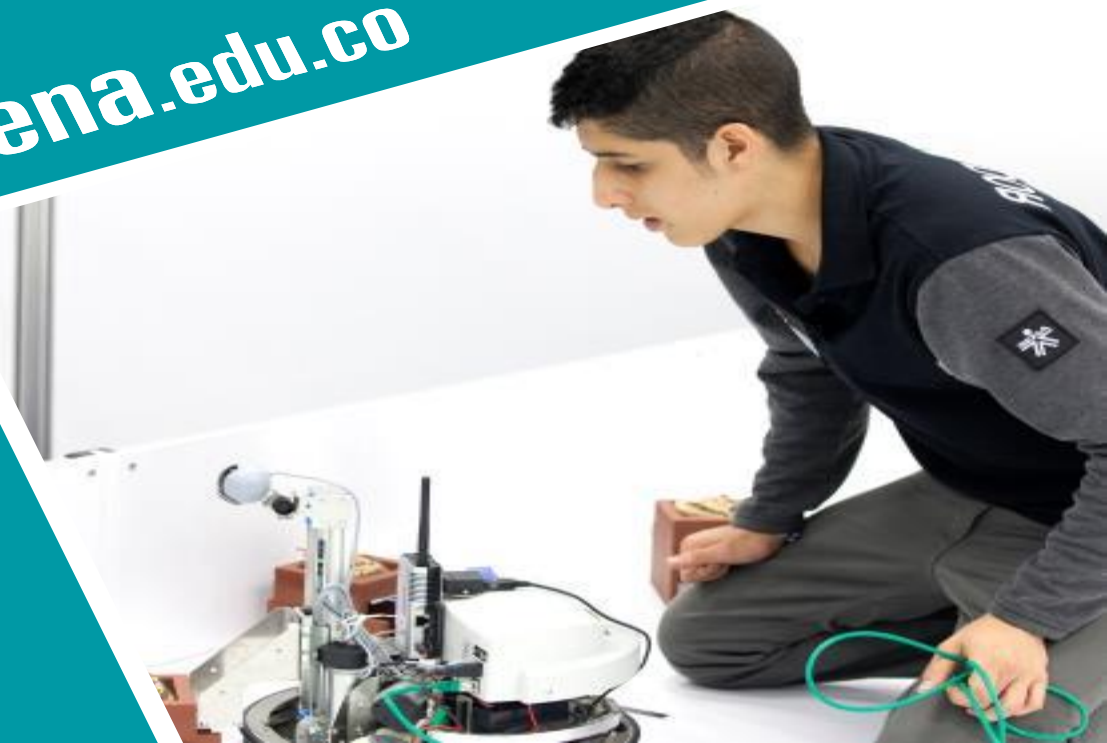


www.sena.edu.co

SENA comunica

A set of four circular social media icons: Facebook (f), Twitter (bird), Instagram (camera), and Google+ (g+).

**INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ**



CONSERVACION DE ALIMENTOS

Conservar los alimentos consiste en bloquear la acción de los agentes (microorganismos o enzimas) que pueden alterar sus características originarias (aspecto, olor y sabor). Estos agentes pueden ser ajenos a los alimentos (microorganismos del entorno como bacterias, mohos y levaduras) o estar en su interior, como las enzimas naturales presentes en ellos



CONSERVACION DE ALIMENTOS A TRAVES DE LOS TIEMPOS

Desde hace más de diez mil años existen métodos de conservación que se han ido perfeccionando como la salazón, curado, ahumado, escabechado, deshidratación, refrigeración y la aplicación del calor mediante el cocinado de los alimentos



CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS EN LA ACTUALIDAD

El gran desarrollo de la industria conservera, la posibilidad de pasteurizar, liofilizar o ultra congelar ha supuesto un notable avance en lo que se refiere a la conservación.

Por otra parte los métodos de conservación hoy cumplen doble función, mantener el alimento en buenas condiciones y aportar unos sabores muy apreciados.



TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Mediante la aplicación de calor se tienen:

Pasteurización

Esterilización

Uperización o U.H.T.



Técnicas de Conservación de alimentos

Mediante frío:

Refrigeración

Congelación

Ultra congelación.



TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Por deshidratación
Entre ellos están:

Secado

Concentración

Liofilización



TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Por empaque al vacío



TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Mediante aditivos:

De origen natural (vinagre, aceite, azúcar, sal, alcohol) o bien de origen industrial debidamente autorizados. Los aditivos alimentarios se diferencian de otros componentes de los alimentos en que se añaden voluntariamente, no pretenden enriquecer el alimento en nutrientes y, solamente, se utilizan para mejorar alguno de los aspectos del alimento, como son el tiempo de conservación, la mejora del sabor, del color, de la textura etc.



TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Por irradiación: método físico de conservación que consiste en exponer al producto a las radiaciones ionizantes (Rayos X, Gamma y electrones acelerados) durante un cierto tiempo y así provocar su ionización.



TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Los métodos de conservación química:
Están basados en la adición de sustancias que actúan modificando químicamente el producto, por ejemplo disminuyendo el pH. Entre ellos están:

Salado

Ahumado

Azucarado

Curado o nitrado



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Métodos de conservación de alimentos. Recuperado en: 2017
<https://es.scribd.com/doc/.../METODOS-DE-CONSERVACION-DE-ALIMENTOS>



GRACIAS POR SU ATENCION

TABLA DE CONTROL DE TEMPERATURAS EN NEVERAS

Día C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am Pm	Am pm	Am Pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	Am pm	
10°C																														
9°C																														
8°C																														
7°C																														
6°C																														
5°C																														
4°C																														
3°C																														
2°C																														
1°C																														
0°C																														
-1°C																														
-2°C																														
-3°C																														
-4°C																														
-5°C																														
-6°C																														
-7°C																														
-8°C																														
-9°C																														
10°C																														
-11°C																														
-12°C																														

Observaciones: _____

Evidencia practica

INSTRUCTORES: AMPARO SAMBONI CRUZ

GERARDO GOYES

MERCEDE SALCEDO

APRENDIZ: MILTON F CALAMBAS YALANDA

PROGRAMA: TECNICO EN COCINA

N° FICHA: 2027639

SENA

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIO

REGIONAL CAUCA

POPAYAN

2021

TÉCNICAS DE CORTES DE VEGETALES



CORTES:

Son procedimientos aplicados a las verduras y frutas. Se usan con el propósito de diferenciar preparaciones que llevan los mismos ingredientes, dar mejor presentación a los platos, agilizar los tiempos y puntos de cocción. La importancia y prolijidad son la base de toda preparación ya que los cortes influyen directamente en cuanto a la presentación del plato, punto y tiempo de cocción.

CORTES BÁSICOS DE COCINA

Julianas:



Cortes delgados y alargados, no debe ser más largo que el ancho de una cuchara sopera, 6 cm de longitud por 2 mm. de ancho. Usado para guarniciones, sopas, consomé, etc.

DIAMANTE O AL SESGO

Se corta el vegetal de manera oblicua (diagonal). El tamaño puede variar.

PLUMA

Corte sólo para la cebolla. Se pela la cebolla reservando la raicilla, se divide longitudinalmente en dos y luego se hacen cortes siguiendo la fibra, manteniendo el punto de contacto sobre la raíz. Se lo utiliza para sopas, guisos, etc. Uso: sopas, guisos.



BRONOISE

Corte en cubo a partir de la juliana o allumette. Primero se corta el vegetal en juliana, luego se corta transversalmente en brunoise. 2 mm x 2 mm. Aplicaciones: Para sopas, guarnición de un consomé, ensaladas, salsas frías, salteados, rellenos (duxelles), etc.

BASTONES

Corte regular de 0.5 cm por 0.5 cm de cara y 5 cm de largo. Se fríe o se blanquea y luego se fríe. Uso: guarniciones

PAYSANNE / PAISANA

Corte regular, con caras de 1 cm por 1 cm y 1 mm de espesor. Aplicaciones: para sopas o guarniciones.

**PAPA PONT-NEUF:**

Corte en bastones de 1 cm x 1 cm x 7 cm de largo. Se fríe o se blanquea y luego se fríe.
Aplicaciones: guarniciones.

TORNEADOS:

Hay dos formas de tornear: una es reproducir a menor escala la forma original del vegetal. La otra forma es la de tornear el vegetal con cortes en facetas logrando de 5 a 7 caras parejas. Según el tamaño se pueden blanquear y terminar la cocción en un salteado

ALLUMETTES - PAPA FÓSFORO:

Corte en bastón de 2 mm x 5 cm de largo. Se fríe. Aplicaciones: fritas como guarnición.

VEGETALES ENCURTIDOS



INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Pepino	Unidad	1
Zukini	Unidad	1
Zanahoria	Unidad	1
Pimenton	Unidad	1
Sal	G	5
Pimienta	Unidad	7
Vinagre	ml	25
Agua	ml	c/n
Frasco de vidrio	unidad	1

Procedimiento:

Lavar los vegetales con abundante agua, al pimentón abrirlo y quitarle las venas y semillas, dejando solo la pulpa y lo cortamos en juliana y Brunoise. Los pepinos y el zukini se retiran las puntas y se cortan en bastones. La zanahoria se corta en Vicky no muy delgadas, a todas las verduras se les da un blanqueamiento teniendo en cuenta las temperaturas de cada una, en una olla grande ponemos abundante agua y en esta agregamos los tarros para que se desinfecten y estén higienizados.

Para la salmuera utilizamos 200ml de agua por 25 ml de vinagre 4 gramos de sal y entre 4 a 5 pepas de pimienta negra todo esto se mezcla y se deja reposar

Empaquetado: con unas pinzas agarrar el frasco, introducir los vegetales de manera ordenada y parada para que no se nos queden pedazos vacíos, una vez agregado todo incorporar la salmuera y poner en la olla con agua caliente donde estaba el frasco dejar entre 10 a 15 minutos retirarlo con cuidado y con un palillo verificar que no queden

burbujas(si quedan burbujas se puede dañar todo el procedimiento) ya sin burbujas taparlo y llevarlo a una olla con agua caliente que le llegue hasta el cuello del tarro dejarlo por 30 minutos sacarlo y dejarlo en un trapo semi húmedo para que esté no se nos quiebre dejar reposar y rotular (este producto dura 6 meses sin químico alguno)

FONDOS BÁSICOS:

El fondo en la cocina profesional es un caldo básico que se elabora como primer paso de una preparación. En la preparación suele emplearse huesos (o espinas en el caso de que se trate de pescados) que se someten a una cocción lenta, generalmente aromatizada con verduras, especias y hierbas aromáticas. Existen diversos tipos de fondos en función del proceso culinario: fondos blanco o claro, oscuros, fumet.

FONDO CLARO O BLANCO



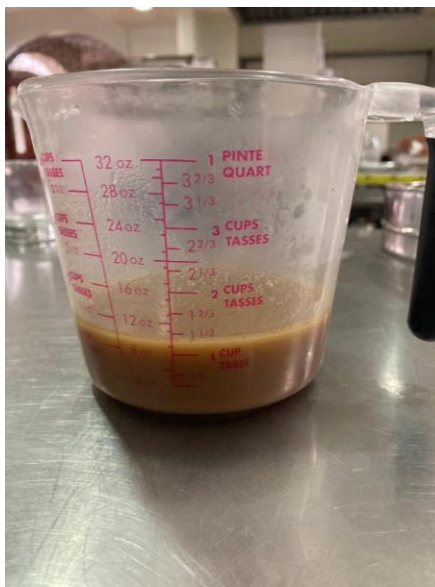
INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Huesos de ternera o carcasa de pollo	g	2500
Zanahoria	g	200
Cebolla cabezona roja	g	100
Cebolla puerro	g	100
Apio	g	50
Agua	ml	7000
Hoja de laurel	und	1
Bouquet garni (perejil, tomillo laurel	atado	1

Preparación:

Limpiar y cortar los restos de ave, etc. Si se trata de huesos picarlos muy bien. Ponerlos en una olla, adicionar agua y colocarlos al fuego. Hervir 4 minutos, escurrirlos y lavarlos con

agua fría. Poner un recipiente con todos los ingredientes en agua fría, cocer a fuego lento 4 horas y colar en un lienzo cuidando no agitar demasiado el caldo.

FONDO OSCURO



INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Cuero de tocino	G	500
Huesos carnudos de ternera o de res	G	2000
Jarrete de ternera	G	2000
Zanahoria	G	250
Cebolla roja	G	250
Bouquet garni	u/n	1
Agua	Mil	7000

Preparación:

Picar bien los huesos y/o cuero de tocino. Esparcirlos en una bandeja sin que queden unos sobre otros. Dorarlos al horno. Dorar la zanahoria, la cebolla y el ramillete en una olla con aceite caliente. Agregar los huesos y/o cuero de tocino. Cubrir la olla y dejar cocer unos 10 minutos. Agregar un poco de agua dejar reducir completamente. Añadir el resto del agua

y cocer a fuego lento durante 7 horas. Retirar del fuego y colar en un lienzo fino humedecido con agua fría.

CONSOMES, SOPAS BASICAS

CONSUMÉ BRONOISE:

INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Fondo Blanco	MI	2000
Zanahoria	G	250
Cebolla puerro	G	100
Cebolla cabezona	G	50
Mantequilla	G	80
Perejil	G	20
Tallo de apio	G	75

Preparación: cortar la zanahoria, la cebolla y el apio en brunoise, darles un blaqueo rápido y saltearlo en la mantequilla, calentar el fondo hasta que este hierva agregar la cebolla puerro en corte vichy fino y revolver agregar las verduras salteadas servir y decorar con perejil.



SOPAS (aurora)



Ingredientes

Producto	Und	CANTIDAD
Fondo Blanco	MI	2000
Fécula	G	80
Pasta de tomate	G	80
Pollo	G	150
Perejil	G	20
Sal		



Preparación

1. para la pasta de tomate primero se debe pelar y llevar a la licuadora, una vez licuado se tamiza y se lleva a una sartén para sofreírlo un poco. En una olla aparte se pone el fondo blanco junto la fécula y la pasta de tomate mezclando constantemente para que no se espese mucho, una vez esté la sopa se le agrega sal al gusto. En una sartén se pone un trozo de pechuga y se dora por ambos lados una vez esté listo se corta en julianas y se decora en el plato junto a la sopa.

Consomé celestine:

INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Fondo Blanco	MI	2000
Crepes a las finas hierbas	Und	5
perejil	G	20

Preparación: llevar el fondo blanco a fuego medio alto y dejar que hierva, cortar los crepes en chifonne y el perejil finamente. Servir el fondo blanco y agregarle las crepes y el perejil para servir.



PASTA PARA CREPES

INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Harina de trigo	G	250
Azucar	G	20
Sal	G	5
Mantequilla fundida	G	30
Crema de leche	MI	20
Leche	MI	400
Huevos grandes	Und	4

Preparación: tamizar la harina agregarle la sal y el azúcar revolver agregar la mantequilla los huevos y la leche en hilo, y por último agregamos la crema de leche revolver bien hasta que tengamos una masa homogénea, en una sartén antiadherente llevar a fuego y con una servilleta untada de mantequilla engrasar la sartén y agregar la masa dejar que dore por lado y lado y retirar (sirve para platos fríos como calientes).



SOPA DE CEBOLLA GRATINA

INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Fondo blanco	MI	2000
Cebolla blanca	Und	2
Cebolla puerro	Und	1
Pan tajado	Und	6
Queso parmesano	G	250
Miga de pan	G	100
Mantequilla	G	6
Aceite	MI	40

Preparación: cortar la cebolla en juliana y la cebolla puerro en vichy saltearlas hasta que queden doradas y reservar, rallar el queso y reservar, calentar el fondo hasta antes que llegue al punto de hervor. Al pan cortar los lados y en un plato poner pan, mantequilla, cebolla. Hasta llegar arriba del plato con cuidado agregar el fondo blanco y tapar el plato con el queso ya rallado llevar al horno a 180 grados centígrados por 10 a 15 minutos retirar y servir.



SALSAS BÁSICAS

MAYONESA



Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Aceite	ml	125
Huevo	und	1
Limón	ml	5
Sal	G	1.5
Pimienta	G	0.3
Agua tibia 0,5g	G	0.5

Preparación

Se mezcla el huevo en un recipiente con un globo inoxidable, se agrega aceite en forma de hilo; continúa agregando el aceite lentamente hasta que la mayonesa se empiece a espesar, cuando este bien espesa agrega el jugo de limón, sal y pimienta hasta que quede en su punto.



DERIVADAS DE LA MAYONESA

CHANTILLY



Producto	Und	Cantidad
Salsa mayonesa	MI	100
Crema de leche	Und	15ml
Limón Taití	MI	¼

Preparación

Se suaviza con crema de leche la mayonesa; se mezcla con movimientos envolventes para que no pierda demasiado aire.

GOLF -SALSA COCTEL O ROSADA



Producto	Und	Cantidad
Salsa mayonesa	MI	100
Kétchup de tomate	Gr	20
Brandy	MI	7
Salsa inglesa	MI	2
Paprica	G	5
Pimienta	G	0.3

Preparación

Mezclamos todos los ingredientes en un bol y sazonamos con sal y pimienta al gusto, hasta dar una consistencia idónea.

Maltesa



Producto	Und	Cantidad
Salsa mayonesa	ml	125
Zumo de naranja	ml	30

Cascara de naranja en juliana blanqueada	G	0.5
--	---	-----

Preparación

Blanqueamos las cascaras de naranja; mientras tanto mezclamos la mayonesa y el zumo de naranja, ya blanqueada las cascara de naranja la agregamos finamente picada y obtenemos nuestra salsa maltesa.

TÁRTARA



Producto	Und	cantidad
Salsa mayonesa	ml	125
Yema de huevo	und	1
Pepinillos	g	7
Alcaparra	g	7
Cebolla	g	7
Cebollín	g	4
Perejil	g	4
Mostaza	g	3

Preparación

Tenemos nuestra mayonesa, se cocina un huevo; los pepinillos se trocean en rodajas muy delgadas, en un sartén se ponen a caramelizar con un poco de azúcar y vinagre hasta que se convierta en almíbar.

Las alcaparras, la cebolla se trocean en finos cubos e igual el cebollín. Se pica finamente el perejil.

Una vez tenemos todos los ingredientes finamente picados y la yema de huevo cocida y rayada, mezclamos con el resto de ingredientes y rectificamos sabores.

BECHAMEL



Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Leche	MI	1000
Roux blanca	G	120
Mantequilla	G	20
1 cebolla roja picada	G	1.5
Laurel	Und	1
Sal	G	10
Pimienta	G	0.5
Nuez moscada	G	0.2

Preparación

Derrite la mantequilla en un sartén a fuego lento, agrega la harina y deja que se dore ligeramente.

En otro sartén agrega mantequilla y dora la cebolla cortada en plumas; agrega la leche y añade laurel, sal, pimienta y nuez moscada, agrega el roux blanco y mezcla sin dejar grumos hasta que hierva y coja consistencia.

DERIVADAS DE LA BECHAMEL

SALSA CREMA

Producto	Und	Cantidad
----------	-----	----------

Bechamel	CC.	750
Crema de leche	CC.	150
Mantequilla	G	50

Preparación

Se pone en juego lento la bechamel y se le añade la crema de leche y mantequilla hasta tener todo homogéneo.

SALSA CURRY

producto	Und	Cantidad
Bechamel	Cc	1000
Cebolla roja picada	Und	1
Mantequilla	G	20
Polvo curry	G	25
Leche de coco	Cc	30

Preparación

Blanqueamos la cebolla finamente picada con un poco de mantequilla, agregamos la salsa bechamel y removemos con una cuchara, adicionamos curry y seguimos mezclando hasta que se incorporen bien, por último, adicionamos leche de coco y llevamos todo a fuego lento hasta darle una textura ideal a nuestra salsa.

SALSA ESCOCESA

Producto	Und	Cantidad
Salsa crema	Cc	1000
Mirepoix	G	150
Habichuelas	G	30

Preparación

Se desinfectan las habichuelas luego se despuntas y se cortan, las blanqueamos por unos minutos en agua hirviendo, luego escurrimos y las adicionamos a la salsa crema.

SALSA MORNAY

Producto	Und	Cantidad
Salsa bechamel	Cc	1000

Yema de huevo	Und	2
Crema de leche	Cc	150
Queso parmesano rayado	G	40
Queso gruyere rayado	G	40
Mantequilla	G	50

Preparación

Se tiene la bechamel en fuego lento se le adiciona mantequilla yema de huevo también crema de leche, se mescla hasta fundirlos en uno, después se le adiciona los quesos para darle cremosidad.

VINAGRETA



Producto	Und	Cantidad
Aceite	ml	90
Vinagre	und	30
Perejil picado	ml	10
Mostaza	g	4
Sal	g	1

Pimenta	g	0.3
---------	---	-----

Preparación:

disolver bien la mostaza en el aceite agregar el vinagre en forma de hilo y revolver para hacer una consistencia homogénea agregar la sal y pimienta y el perejil finamente picado.

CREMAS

CREMA DE AHUYAMA



Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Salsa bechamel	CC.	100
Fondo blanco	G	200
Crema de leche	CC.	50
Ahuyama	G	200

Sal	G	2
Pimienta	G	0.5

Preparación

Preparamos un fondo blanco con cascarnes de pollo adicionamos agua verduras troceadas y aromatizamos con hierbas después de que este lo tamizamos.

Cocinamos la ahuyama hasta que quede blanda.

En una licuadora batimos la ahuyama y adicionamos el fondo blanco hasta tener todo triturado; llevamos al fuego donde adicionamos salsa bechamel, sal y pimienta. Dejamos hervir cuando emplatamos agregamos crema de leche.

CREMA DE TOMATE



Producto	Und	Cantidad
Salsa bechamel	MI	100
Crema de leche	CC.	50
Fondo blanco	CC.	200
Tomate	Und	3
Sal	G	2
Pimienta	G	0.5

Preparación

Pelamos y cortamos los tomates en cubos, en un sartén doramos bien los tomates adicionamos sal y pimienta.

Después llevamos nuestros tomates a la licuadora agregamos fondo blanco previamente preparado.

Nuestro licuado lo agregamos a la salsa bechamel y dejamos hervir, cuando hierva emplatamos y adicionamos crema de leche.

CREMA DE ESPINACAS



Producto	Und	Cantidad
Salsa bechamel	MI	100
Crema de leche	Cc	50
Fondo blanco	Cc	200
Espinacas	G	200
Sal	G	2
Pimienta	G	0.5

Preparación

Desinfectamos las espinacas y las llevamos a cocinar durante unos minutos, después de cocinadas las pasamos por nuestra licuadora agregándole fondo blanco previamente preparado.

Junto con la bechamel cocinamos nuestras espinacas trituras salpimentamos y dejamos hervir, decoramos con crema de leche.

CREMA DE POLLO

Producto	Und	Cantidad
Salsa bechamel	MI	100
Crema de leche	Cc	50
Pollo	Und	200

Fondo blanco	Cc	200
Sal	MI	2
Pimienta	G	0.5

Preparación

Se parte de un fondo blanco previamente hecho y una pechuga deshuesada también previamente cocida.

Donde estos ingredientes se licuan un poco y luego se salpimientan, mientras están en fuego lento con la salsa bechamel dejamos hervir durante un tiempo.

Cuando emplatamos agregamos trozos de pollo pequeños y adicionamos crema de leche para darle el toque final.

MASAS BÁSICAS REPOSTERIA

Pasta para repollas (Paté a choux)

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Harina de trigo	g	200
Agua	cc	250
grasa	g	100
huevos	und	6- 7
azúcar	g	10
sal	g	3

Biscocho básico

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Harina de trigo	g	500
Azúcar	g	500

Huevos	und	20
Agua	cc	50
Esencia de vainilla	cc	0.3



Masa para churros

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Harina de trigo	g	180
Agua	cc	300
Mantequilla o margarina	g	120
Huevos	und	5- 6
Azúcar	g	10
Sal	g	10



SALSAS REPOSTERIA PASTELERA, INGLESA, CHANTILLY

Crema pastelera Ingredientes



Producto	Und	Cantidad
Yemas de huevo	und	8
Azúcar pulverizado	g	250
Fécula de maíz	g	150
leche	cc	1000
Esencia de vainilla	cc	0.5
Mantequilla	g	7.5

Preparación:

Batir las yemas con el azúcar pulverizado, cuando se haya formado una masa suave y espumosa. Agregar 150 g de fécula de maíz y mezclar bien. Adicionar un lt de leche tibia y cocer a fuego lento, sin dejar de remover con espátula. Finalizar con esencia de vainilla. Enfriar y adicionar mantequilla para mejorar el brillo.

Salsa inglesa

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Yemas de huevo	und	8
Azúcar pulverizado	g	250
leche	cc	1000
Esencia de vainilla	cc	0.5

Preparación: Batir las yemas con el azúcar pulverizado, cuando se haya formado una masa suave y espumosa se adiciona, un litro de leche tibia y se cuece a fuego lento removiendo sin parar, con espátula de madera. Terminar con esencia de vainilla. El punto de cocción será cuando la espátula de remover salga bien untada. Colar la crema.

Crema Chantilly

INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Crema de leche	Cc	1000
Azúcar pulverizada	G	150
Esencia de vainilla	Cc	0.5

Preparación: Enfriar bien la crema de leche, colocar el recipiente en un recipiente de vidrio o de acero inoxidable, colocarlo dentro de otro que tenga hielo, batir hasta una consistencia suave y firme, adicionar el 10% del azúcar pulverizado y la esencia de vainilla.

coulis de frutas



INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Pulpa de frutas	G	1000
Azucar pulverizada	G	100

Preparación: Licuar a velocidad media la pulpa con el azúcar, por 2 minutos hasta que se haya formado una mezcla firme y homogénea.

MASA FERMENTADA PARA FREIR (ORLY)



Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Harina trigo	g	200
Agua tibia	cc	150
cerveza	cc	150
Aceite de girasol	c/das	2
Clara de huevos a punto de nieve	und	2
Yema de huevo	und	1
Sal	g	5

Preparación: Colocar la harina en un recipiente tibio, hacer un hueco en el centro y adicionar la sal, aceite y la yema. Agregar el agua tibia por último la cerveza previamente agitada, mezclar bien y tapar con un trapo húmedo, y dejar reposar entre 2 y 3 horas, para que la pasta fermente bien.

Antes de utilizar la pasta adicionar las claras de huevo a punto de nieve.

EMBUTIDOS CARNICOS ARTESANALES

Elaboración de chorizos Formulación

Producto	Und	Cantidad
Carne de res	g	200
Carne de cerdo	g	200
Grasa dorsal de cerdo	g	100

Total	g	500----100%
--------------	----------	--------------------

Aditivos

Producto	Und	Cantidad
Sal	g	10
Harina de trigo	g	30
Huevo	und	1
Cebolla	g	1
Ajo	g	1
Tomillo	g	0.5
Orégano	g	0.5
Salsa soya	g	3.5
Salsa mostaza	g	3.5
Agua	ml	100
Paprika		



Elaboración de longaniza Formulación

Producto	Und	Cantidad
Carne de cerdo	g	400
Grasa dorsal de cerdo	g	100

Total	g	500----100%
--------------	----------	--------------------

Aditivos

Producto	Und	Cantidad
Sal	g	10
Nitral	g	0.5
Harina de trigo o miga de pan	g	30
Huevo	und	1
Cebolla larga	g	20
Ajo	g	1
Tomillo	g	0.5
Orégano	g	0.5
Salsa soya	g	3.5
Salsa mostaza	g	3.5
Comino molido	g	1
Pimienta	g	0.5
Perejil picado	g	20
Acido	ml	50
Agua	ml	100
Color amarillo		



Elaboración de Butifarras Formulación

Producto	Und	Cantidad
Carne de cerdo	g	350
Grasa dorsal de cerdo	g	150
Total	g	500----100%

Aditivos

Producto	Und	Cantidad
Sal	g	8
Harina de trigo	g	30
Huevo	und	1
Pimienta	g	6
Ajo	g	1
Comino	g	0.5
Nuez moscada	g	0.5
Ligador	g	20



Pollo relleno

Ingredientes

1 pollo entero.

1500g de carne de res y cerdo.

1 cebolleta rayada.

c/n de comino.

1 cucharada de mostaza.

c/n de sal y pimienta.

c/n de gelatina neutra.

c/n de salsa soya.

c/n de orégano.

Preparación

Se deshuesa el pollo.

Mesclamos la carne, con cebolla, pimienta, sal, comino, mostaza, gelatina neutra, orégano y salsa soya.

Rellenamos el pollo con la carne hasta que su interior quede repleto; lo cocemos y llevamos al horno durante 2 horas.

Retiramos del horno y lo troceamos en medallones.



COCINA INTERNACIONAL

COCINA ITALIANA

ENSALADA MEDITERRÁNEA



Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Tomate	Und	4
Cebolla	Und	1
Espinaca	G	200
Menta	G	20
Queso doble crema (cubo)	G	200
Aceitunas, negras y verdes	Und	10
Vinagre balsámico	G	100
Sal	G	5
Pimienta	G	2

Preparación

Tenemos todo el mise en place preparado.

Empezamos por desinfectar todos los ingredientes.

1.El tomate lo cortamos en concasse y le retiramos la semilla.

2. La cebolla la cortamos en plumas y la desamarramos en agua climatizada.
3. La espinaca le quitamos el tallo solo utilizamos las hojas; las cortamos en chifonadas y algunas las troceamos con la mano.
4. La menta solo utilizamos las hojas y las cortamos un poco para que nos aromatice el resto de ingredientes.
5. Cortamos queso crema en cubos de 1cm x 1cm.
6. Escurrimos aceitunas negras y verdes para luego ser cortadas por la mitad.
7. Hacemos la vinagreta con vinagre balsámico sal y pimienta revolvemos muy bien para que se disuelvan.

Cuando ya tenemos todo listo mezclamos todos los ingredientes, agregándole poco a poco la vinagreta.

NOTA: La vinagreta preferiblemente agregarla cuando se va servir a la mesa; para no ir a marchitar los ingredientes.

VINO ESPECIADO

PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Vino tinto		
Agua		
Anís		
Clavo		
Canela		
Azúcar		



Preparación

En un recipiente agregamos el litro de agua con las especias (anís, canela, azúcar, clavos de olor), para este caso se calculó las especias de forma independiente es decir no hubo una medida exacta para este producto; dejamos a fuego medio hasta hervir y colamos está agua aromatizada; en otro recipiente calentamos los 350ml de vino tinto, servimos en una copa primero el vino tinto (la cantidad necesaria) y por último incluimos el agua aromatizada.

ÑOQUIS		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Papa	G	500
Sal	G	c/n
Pimienta	G	c/n
Harina de trigo	G	500
Pan italiano	Und	2
Ajo	G	c/n
Aceite de olive	G	c/n
Salsa napolitana	c.c	
Queso parmesano	G	100

Preparación

Se pelan las papas y se colocan a cocinar hasta que se ablanden de ahí se hace un puré, se le coloca sal y pimienta después se le adiciona harina de trigo hasta que, de consistencia, se hacen una especie de chitos y se colocan a cocinar de nuevo por 5 pan minutos, se sacan y se sirven. Se les agrega salsa napolitana, queso parmesano y se acompaña con pan.



PANACOTTA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Crema de leche	cc	500
Azúcar	g	150
Claras de huevo	Und	5
Agua	g	150

Horno precalentado a 150°C por 90 a 120 minutos

PREPARACIÓN:

agregar el azúcar a la crema de leche y llevar a fuego medio bajo hasta que se disuelva el azúcar, retirar del fuego y reservar, romper las claras del huevo y agregar a la crema de leche con azúcar.

En una sartén a fuego agregar azúcar y revolver hasta que se vuelva caramelo, en un molde agregar el caramelo y agregar la crema de leche con las claras de huevo y poner el molde a baño maría en el horno previamente calentando a 150°C de 90 a 120 minutos, retirar del horno una vez pasado el tiempo y desmoldarlo tratando de que no se rompa el centro y servir agregando caramelo para decorar.



SOPA MINESTRONE		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Fondo blanco	c.c	2000
Tomate	und	4
Pechuga de pollo	g	500
Pasta de tomate	g	100
Pasta de fideo	g	200
Papa guata	g	250
Habichuela	g	125
Zanahoria	g	125
Papa colorada	g	250
Perejil/ cilantro	g	5

Preparación

Se cocina la pechuga en 4 litros de agua junto con ajo, orégano, sal y pimienta, luego se corta en cubos pequeños.

En el fondo que queda se agrega pasta de tomate, habichuelas y papa guata, cuando esté blanda se agrega la pastas y papa colorada.

Cuando todo esté en el punto, se retira y en un plato se pone los cubos de pollo añadiendo la sopa y por último se decora con perejil al gusto.



SALSA NAPOLITANA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Tomate	G	1000
Aceite de olive	G	200
Ajo	g	5
Cebolla	g	1
Sal	g	100
Azúcar	g	5
Pimienta	g	2
Orégano	g	1.5
Albahaca	g	5
Perejil	g	5

Preparación

En una licuadora se pone los tomates y se dejan triturar finamente, en una sartén se agrega aceite, se incorpora la cebolla finamente picada, ajo, albahaca. Una vez este el tomate licuado se tamiza y se lleva a la sartén con el resto de ingredientes, se le añade la sal y azúcar al gusto con un toque de pimienta y se deja en cocción unos 5 a 8 minutos, "la salsa napolitana se le incorpora a la lasaña y los ñoquis".



LASAÑA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Pasta plano	G	500
Salsa napolitana	c.c	2000
Pulpa de res	g	1000
Queso en lonchas	g	500
Queso parmesano	g	200



Preparación

Moler la carne, después ponerla en un sarten a fuego medio revolviendo constantemente.

Poner la pasta plana en agua hirviendo y después en agua fría para que no se pegue.

Finalmente, en un molde poner un poco de salsa, la pasta, carne, queso en lonchas y nuevamente la salsa. Así hasta completar las capas, terminar con queso parmesano y hornear.

COCINA MEXICANA

RES MOLIDA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Pulpa de res molida	g	800
Pimentón rojo y verde	Und	2
Sal		c/n

Pimienta		c/n

PREPARACIÓN: en una sartén grande agregar un chorro de aceite, vino, y poner la carne molida a dorar, una vez dorada retirar del fuego y reservar. Se corta el pimentón rojo y verde en estilo jardineras o macedonias, en una sartén grande se saltea y se agrega sal y pimienta al gusto y la carne molida, dejar cocinar entre 5 a 10 minutos, verificar sabor.



POLLO		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Pollo	g	1000
Ajo	g	2
Laurel	und	1
Pimientos rojo y verde	und	2
Cebolla blanca	und	2
Tomate	g	500
Pasta de tomate	g	100
Sal		c/n
Oregano	g	1
Pimienta	g	1
Hojas de cilantro	g	20
Ají		Opcional

PREPARACIÓN:

en una olla agregar agua, sal, pimienta, ajo, orégano, laurel y se lleva a fuego, agregar la pechuga de pollo y se deja cocinar, retirar el pollo una vez este cocinado, dejar reposar y desmecharlo.

Se cortan el pimentón y la cebolla en julianas y se blanquean de 1 a 2 minutos. En una sartén agregar la pasta de tomate, pollo desmechado, ají, pimienta, pimentón y cebolla, dejar cocinar 5 a 10 minutos en fuego medio bajo, servir y decorar con hojas de cilantro.

PICO DE GALLO		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Tomate	und	2
Cebolla blanca	und	2
Hojas de cilantro	g	20
Perejil	g	20
Sal	g	c/n
Pimienta	g	c/n
Limón (vinagre)	ml	c/n
Ají (opcional)		c/n

PREPARACIÓN: lavar el tomate y la cebolla y cortarlos en brunoise, una vez cortada la cebolla agregarle sal y limón, cortar el perejil y el cilantro finamente y dejarlos en agua, agregar el tomate cortado en brunoise a la cebolla y verificar sabor con sal y pimienta. Para decoración agregar cilantro y perejil.



GUACAMOLE		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Aguacate	und	3
Cebolla blanca	und	¼
Tomate	und	1
Cilantro	g	20
Sal	g	2
Pimienta	g	1
Acido (vinagre, Limón)	und	2

PREPARACIÓN: lavar el tomate y la cebolla y cortarlos en brunoise, cortar el aguacate a la mitad, sacar la pulpa y reservar en un bowl aparte agregando vinagre y limón para que no se oxide. Con una cuchara aplastar el aguacate y agregarle el tomate, la cebolla y el cilantro finamente picado. Verificar sabor con sal y pimienta.



AGUA DE JAMAICA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Flores de Jamaica	Paquete	1
Clavo	g	10
Canela	g	10
Anís	g	10
Jugo de naranja	und	2
Azúcar	g	150

PREPARACIÓN: en una olla con agua poner los clavos, la canela, el anís y el azúcar a punto de ebullición, dejar hervir por 5 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar. Agregar las flores de Jamaica ya reposadas y el jugo de dos naranjas, tamizar el agua y llevar a refrigeración.



Tortillas trabajarlas con la técnica de la masa chapatis

TORTILLAS DE MAÍZ		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Maíz nixtamizado	g	350
Agua	ml	550
Sal	g	c/n

PREPARACIÓN: hacer un volcán con la harina, agregar una pizca de sal y el agua poco a poco, amasar de 5 a 10 minutos de manera uniforme y moldeable. Dejar reposar la masa de 10 a 20 minutos, retirar la masa y moldearla en bolitas, con un rodillo estirarlas hasta que queden delgadas y tirarlas en una plancha caliente de 1 a 2 minutos máximo.



SOPA AZTECA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Fondo blanco	c.c	1000
Tomate rojo	g	500
Pimentón rojo	g	200
Cebolla roja	g	100
Harina de maíz	g	20
Tortilla	g	100
Aceite	c.c	200
Queso crema	c.c	50
Aguacate	g	100
Sal	g	c/n
Pimienta	g	c/n

PREPARACION:

Se pone hacer un fondo blanco, agregamos vegetales troceados y el bouquet garni (hierbas aromáticas). Blanqueamos una porción de pechuga de pollo y volvemos agregarla a la olla con nuestros vegetales, hierbas y agua para que todo se cocine. Cuando esté cocinado tamizamos y separamos nuestro fondo. El tomate, cebolla y pimentón lo llevamos a fuego alto en un sartén con todo y cáscara los doramos para poderlos pelar y que nos coja un sabor ahumado luego de pelarlos lo limpiamos quitándole semillas y licuamos todo junto, mientras tanto hacemos unas tortillas de maíz tomamos el maíz nixtamalizado le agregamos agua y sal, amasamos bien y empezamos a hacer nuestras tortillas en un sartén, doramos nuestras tortillas con un poco de grasa por lado y lado luego de prepararlas enrollamos y cortamos para decorar.

Cuando tenemos el fondo blanco y nuestro licuado los mezclamos y lo ponemos a fuego lento; y agregamos harina para poderle dar un poco de espesor cuando toda hierba emplatamos y decoramos con queso crema tortilla y aguacate en cuadritos.



ARROZ ROJO		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Arroz	g	1000
Aceite	ml	60
Sal	g	15
Ajo	g	4
Agua		c/n
Tomate	und	4
Remolacha	und	¼
Cilantro		c/n

PREPARACIÓN:

en una olla grande agregar el aceite y freír el arroz, agregar el agua y dejar que se cocine.

Cortar el tomate en estilo conca set, saltearlo agregándole ajo, sal, pimienta y ralladura de ¼ de remolacha, retirarlo del fuego y terminar de procesarlo en la licuadora. El arroz una vez cocinado se retira del fuego, se deja enfriar y se lleva a refrigeración, una vez frío el arroz se retira de refrigeración. En una sartén grande agregar un chorrito pequeño de aceite, dejar que se caliente y poco a poco agregar el arroz y el tomate procesado con la remolacha, dejar que esto pinte de rojo el arroz y retirar del fuego. Picar finamente el cilantro y agregarlo como decoración al arroz.



FRIJOLES REFRITOS		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Agua	ml	3000
Frijol caraota	g	200
Ajo	g	5
Cebolla	g	100
Sal	g	10
Grasa de cerdo (Aceite)	c.c	40
Pimienta	g	c/n

PREPARACIÓN: cocinar el frijol con sal, pimienta y ajo, una vez cocinados retirar el exceso de agua y solo dejar cantidad necesaria para que se remoje. Cortar el ajo finamente macerado y la cebolla en fine-brunoise y reservar aparte.

En una sartén grande aplastar la mitad del frijol y la otra mitad procesarla en la licuadora, agregar el licuado al frijol de la sartén y agregar sal y pimienta.

En otra sartén agregar la grasa de cerdo y dejar dorar la cebolla y el ajo, agregar rápidamente el frijol y revolver muy bien, dejar que se cocine de 5 a 7 minutos y retirar del fuego y servir.



COCINA ORIENTAL

POLLO ORIENTAL		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Pechuga	g	1000
Sal	g	C/n
Pimienta	g	C/n
Huevo	Und	2
Fécula	g	50
Aceite	ml	300
Cebolla larga	g	50
Pimenton (rojo, verde, Amarillo)	Und	3
Cebolleta	Und	2
Apio	g	100
Salsa soya	ml	100
Azúcar	g	C/n
Vinagre balsámico/ blanco	ml	C/n
Cilantro y perejil	g	C/n

Preparación

Empezamos cortando la pechuga en cubos pequeños, salpimentamos, luego pasamos por huevo y apanamos.

Eliminamos el exceso de harina y freímos el pollo en abundante aceite caliente. Según esté dorado lo retiramos de la sartén y reservamos sobre papel de cocina absorbente.

Disolvemos la fécula en un poquito de agua para la salsa.

En un sartén ponemos la salsa de soya, azúcar, vinagre y cocinamos a fuego lento sin dejar de remover; agregamos también el apio cortado en bastones, el pimentón cortado en julianas, la cebolleta cortado en plumas y la cebolla larga cortada en brunoise, anteriormente se habían blanqueado todos los productos.

A continuación, agregamos la fécula disuelta en agua y dejamos cocinar unos minutos más sin dejar de remover y a fuego bajo.

Por último, añadimos nuestro pollo que teníamos reservado y mezclamos bien con la salsa.

Servimos y decoramos con perejil o cilantro bien picado.



BEEF AND BRÓCOLI		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Solomito	g	1000
Fondo blanco	ml	200
Cebolla	Und	2
Apio	g	100
Pimenton	Und	2
Vinagre balsámico y blanco	ml	c/n
Azúcar	g	c/n
Fécula	g	c/n
Cilantro y perejil	g	c/n

PREPARACIÓN: limpiar el solomillo quitándole toda la membrana y cortándolo en bastones, cortar el apio y el pimentón en juliana, la cebolla en corte Vichy fino y por último el brócoli en moñitos, se blanquean las verduras para que su color sea vivo y se dejan aparte separadas, para la salsa calentar la mitad del fondo y a la otra mitad agregarle la fécula y disolver bien, al fondo ya calentado agregarle el azúcar, sal, pimienta y el vinagre, dejar que se disuelva todo y agregar el fondo con la fécula y dejar que coja cuerpo, para el

solomillo solo sellar y agregarlo a la salsa, agregar las verduras, revolver bien y comprobar sabores, servirlo y decorar con cilantro



AGRIDULCE DE VERDURAS CON PIÑA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Habichuela	g	125
Cebolla	g	125
Zanahoria	g	125
Coliflor	Und	1
Piña	Und	1/2
Vinagre Blanco	ml	500
Salsa de Tomate	g	100
Mostaza	g	20
Miel	g	c/n

PREPARACIÓN: La zanahoria las cortamos en julianas de 7 cm x 2ml x 2 ml.

La habichuela la cortamos en sesgos largos. La cebolla la cortamos en plumas. Los brócolis en moños.

La piña la pelamos y la troceamos en bastones de 4x4 centímetros de largo.

La zanahoria, habichuela, cebolla y los brócolis los Blanqueamos todos.

La piña le sacamos los jugos poniendo en un sartén con un poco de azúcar, para luego utilizar el líquido en la vinagreta.

Hacemos nuestra vinagreta utilizando vinagre blanco, salsa de tomate, mostaza miel y el jugo de la piña, mezclándolos todos entre sí.

Por último, mezclamos todas nuestras verduras blanqueadas; agregamos la piña y la vinagreta deseada.



ARROZ CON AJONJOLI		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Arroz	g	1000
Aceite	g	100
Sal	g	20
Ajo	g	5
Ajonjolí	g	100

PREPARACIÓN: Preparar normal el arroz y sazonar bien con sal y ajo, en una sartén saltear el ajonjolí y saltear hasta que doren, agregarlo al arroz y servir.



TÉ HELADO		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Té verde	g	1
Anís estrellado	g	c/n
Clavos de olor	g	c/n
Canela en astilla	g	c/n
Azúcar	g	150

PREPARACIÓN: llevar el agua a punto de ebullición agregando el clavo de olor, la canela, el anís, dejar hervir por 5 minutos, apagar y retirar del fuego, luego agregar el té verde y endulzar al gusto, dejar reposar para llevar a refrigeración y posteriormente servir frío con hielo.



COCINA PERUANA

LOMO SALTADO

PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Lomo fino de res	G	750
Sal	G	20
pimienta	G	10
Ajo	G	10
Aceite vegetal	ml	100
ají Amarillo	Und	1
Cebolla cabezona roja en cascots	Und	3
Tomate en cascots	Und	2
Vinagre tinto	MI	120
Vino tinto	MI	150
Salsa soya	MI	160

Demi glase	MI	200
Hojas de cilantro	G	20
Perejil deshojado	G	20
Verde e cebolla china (opcional)	Und	4
Papa blanca grande	G	450
aceite vegetal		500ml
sal		20g

PREPARACIÓN

Lo primero que hacemos es pelar las papas y cortarlas en bastones de ahí se colocan a freír, después limpiamos el lomo fino de res y lo cortamos en bastones, la cebolla y el tomate los cortamos en casco, luego en una sartén saltamos la carne que esté bien cocida, en otra sartén saltamos el tomate y la cebolla hasta que queden al dente, de ahí se agregan a la carne y se saltan de nuevo mientras se le van agregando el vino, la salsa soya y el Vinagre balsámico hasta obtener una mezcla consistente.



Arroz chaufa cerdo

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Arroz	g	750
Pulpa de Cerdo	g	750
Cebolleta	und	2
Pimentón rojo y verde	und	4
Huevos	und	4
Salsa soya	ml	300
Jengibre	g	20
Color caramelo		c/n
Aceite para freír		

Preparación

En una olla se adiciona una y 1/2 de arroz, agregamos el doble de agua, ponemos tres cucharadas de aceite y sal al gusto, llevamos al fuego hasta que se cocine.

Cortamos la carne de cerdo en cubos de 1cm x 1cm y salteamos hasta cocinarla.

La cebolla y los pimentones los cortamos en plumas y salteamos hasta que queden aldentes.

Rayamos el jengibre.

Los huevos los batimos, y en un sartén con poca grasa hacemos una tortilla y la cortamos en pequeños cuadritos.

Por último, ponemos a calentar la plancha previamente engrasada vamos agregando nuestro arroz y mezclamos con el resto de productos mojándolos con salsa de soya.



Causa limeña

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Papa amarilla grande	g	700
Aceite vegetal	ml	120
Limón	g	180
Sal	g	30
Pimienta	g	0.5
Pasta de ají amarillo	g	160
Pechuga de pollo	g	320
Apio	g	60
Cebolla roja	g	180
Zanahoria	g	180
Aguacate	und	1
Huevos	und	2
mayonesa	g	200
Tomate cherry	und	4
Aceituna negra	und	4
Perejil	g	20

Preparación:

En dos ollas por aparte se pone a cocinar la pechuga de pollo previamente condimentada, hasta que esté bien cocida. En la otra olla se vierte los 700g de papa, sal y pimienta, una vez esté listo las papas las retiramos del fuego para así procesarlo a un pure, una vez listo le agregamos el jugo de limón, mezclamos y de dejamos reposar.

Retiramos el pollo cuando este bien cocido para desmecharlo, en un bol por aparte se alista la mayonesa junto con la cebolla roja. Se incorpora el pollo desmechado a la mayonesa junto a la cebolla y se mezcla.

En un plato pequeño servimos el pure de papa con una capa de pollo en sima después un poco de aguacate y nuevamente de pure de papa, y se añade el perejil, aceituna y tomate cherry como decoración.



Ceviche de Corvina

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Filete de pescado (corvina)	g	750
Vinagre	ml	500
Limón	und	6
Ají	g	1
Cebolla morada	und	2
Cilantro hojas	g	100
sal		c/n
hielo		

PREPARACION:

cortar la cebolla en pluma y el cilantro finamente, para el pescado cortarlo en cubos de 1 cm*1cm darle un blaqueo y después agregarlo en vinagre blanco por 20 minutos sacarlo dejar que se repose y agregarlo entre 5 a 10 minutos en limón, agregarle sal pimienta y revolver con la cebolla y el cilantro agregarle el aji en fine brouna, servir en una copa con hielo para mantener una temperatura baja.



Suspiro limeño

Ingredientes

Producto		Und	Cantidad
Leche condensada	und		2
Leche evaporada	und		2
6 yemas de huevo	und		6
6 claras de huevo	und		6
agua	ml		100
azúcar	ml		400
Canela en polvo	g		2

PREPARACION:

Se pone en una olla a fuego medio la leche condensada, la leche evaporada, las yemas de huevo y la canela hasta tener punto de arequipe.

Para el merengue, se pone las claras a batir a punto de letra, mientras tanto, en un sarten se pone el agua y el azúcar hasta obtener un almíbar. Agregar en forma de hilo a las claras.

Servir y refrigerar.



Semblanza de chicha morada

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Piña	und	1
Mazorca tierna	und	3
manzanas	und	4
Clavos	g	15
Canela	g	15
Anís estrellado	g	20
azúcar	g	150
Color uva	g	0.g

Preparación:

En una olla con agua cocinamos la piña y las manzanas (previamente cortadas en trozos) junto con la canela, clavos, azúcar, anís y la mazorca. Dejamos reposar y tamizamos. Por último, se le agrega la cantidad requerida de color uva y mezclamos.



COCINA NACIONAL

COCINA VIEJO CALDAS Y VIEJO TOLIMA

TAMAL TOLIMENSE		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Harina de maíz blanco	g	300
Sal		c/n
Pimienta		c/n
Comino		c/n
Tocino de cerdo con cuero	g	250
Cebolla larga	g	300
Ajo	g	5
Aceite achiotado		c/n
Costilla de cerdo	g	250
Pollo	g	500
Arveja fresca	g	150
Papa guata	g	100
Papa colorada	g	100
Zanahoria	g	80
Arroz amarillo	g	250
Huevo	und	3
Hojas de bijao o plátano asada		c/n
Pita para amarrar		c/n

Preparación:

Se pone en una olla la carne de res y la costilla de cerdo, aparte fritar el tocino. Cocinar el arroz en el fondo, con la grasa del tocino, reservar un poco para el guiso que se hace con cebolla, sal, comino y pimienta.

Mezclar la harina de maíz con el fondo hasta tener una textura homogénea y líquida

Se cortan las carnes en porciones pequeñas, se cocina huevo, se deben cortar la papa y la zanahoria en rodajas, al tener todo listo, se procede a montar poniendo una base de masa, arroz, carnes, huevo, papa y zanahoria y se tapa con más arroz, se envuelve y amarra. Cocinar por 1 hora.



FRIJOLES		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Frijol bolón rojo	g	250
Sal	G	10
Aceite		200
Cebolla	G	50
Ajo	g	5
Garra	g	200
Plátano verde	Und	1
Chorizo	Und	1

Preparación:

Se dejan remojando los frijoles, al día siguiente se cocinan en una olla a presión con la misma agua se le agrega cebolla, sal, ajo, aceite, y una porción de garra.

Cuando están cocinados se le raya un plátano verde para espesarlos; se cocinan otro corto tiempo.

Se sirve y se acompaña con chorizos freídos.



SOPA DE CUREN VEREDA

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
papa guata	G	500
cebolla larga	Und	1
pollo	G	300
costilla de cerdo	G	250
carne de res	G	150
arroz	G	200
tocino	G	40
arveja	G	50
frijol	G	100
callo	G	200
zanahoria	G	100

PREPARACION:

En una olla se pone 5 lt de agua a hervir, en otra olla se blanqueó todas las proteínas, una vez blanqueada se pone las proteínas en la olla de agua hirviendo para que se cocine, se le añade especias, los frijoles y se deja a que hierva durante unos minutos, después se añade la zanahoria con el arroz se deja unos minutos más hervir, después se le añade la arveja y por ultimo las papas, se deja cocinar todo y listo. Si prefiere se le añade un poco de ahogado.



ENSALADA FRESCA DE MIL HOJAS		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Remolacha	und	3
Cebolla	und	1
Zanahoria	und	2
Queso	g	50
Vinagre		c/n
Mostaza		c/n
Naranja	und	1
Azúcar o miel		c/n
Sal y pimienta		c/n

Preparación:

Cortar la zanahoria y la remolacha en corte Vichy darle una cocción hasta que queden al dente la cebolla en aros de 1 cm aprox con un blanqueo leve hacer una vinagreta con el sumo de la naranja la mostaza el vinagre y rectificar su sabor con sal y pimienta servir una rodaja de remolacha zanahoria cebolla y la espinaca cubierta con la vinagreta.



TORTA MARIA LUISA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Mantequilla	g	125
Aceite	ml	40
Azúcar blanca refinada	g	200
Huevos	und	6
Harina de trigo tamizada	g	500

Leche	ml	200
Polvo royal	g	10
Ralladura de cascara de naranja	und	1
Mermelada de mora	g	200
Azúcar glass		c/n

Preparación:

Se baten las yemas de huevo junto con el azúcar y mantequilla y poco a poco se añade la harina al igual que el aceite, la leche, polvo royal y la rayadura de naranja. Las claras de huevo se baten a punto de nieve y se añade a la mezcla para integrar todo.

Se pone la mezcla en un molde previamente listo y se lleva al horno a 180 grados por 35 minutos.

Se retira y se decora con mermelada de mora en el centro y por encima azúcar glass al gusto.



Guarrú o guarruz		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Agua	ml	3000
Arroz	g	100
Panela	g	100
Hojas de Naranja	hojas	4
Cogollo de limón	und	1
Canela	und	1
Clavos de olor	und	4
Nuez moscada	g	0.5
Lulo	und	2

Preparación:

Se cocina el arroz en el agua junto con la canela, clavos de olor, panela, las hojas de naranjo, se tamiza para retirar los clavos y canela, se deja enfriar para luego licuar junto con el lulo y tamizamos



REGION CARIBEÑA

ENYUCADO

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
yuca	G	1000
queso campesino	G	500
coco	Und	1
mantequilla	G	125
azucar	G	100
leche	MI	50
anis	G	50

PREPARACION:

Se muele la yuca (previamente pelada), se mezcla con el queso campesino rayado, azúcar, leche, anís, el coco rallado y mezclamos, ponemos en molde y se lleva al horno a 180° C entre 30 a 45 min.



CARIMAÑOLAS

Producto	Und	cantidad
yuca cocida	G	500
carne molida	G	300
Aceite	MI	200
Hogao	G	50
Sal		

preparación:

En un bol se tritura la yuca cocida formando una masa, se le aficiona la sal al gusto, en una sartén se incorpora la carne molida y se deja cocinando durante un tiempo, cuando esté listo la carne alistamos la masa de yuca, formamos una especie de tortilla de yuca le ponemos encima un poco de carne, lo enrollamos y lo llevamos a freír, una vez este doradita la masa de la yuca la retiramos y servimos con un poco de hogao.



ALBONDIGON

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
CARNE DE CERDO	G	250
CARNE DE RES	G	500
TOCINO	G	125
MIGA DE PAN	G	50
HUEVO	UND	1
AJO	G	1
CEBOLLA LARGA	G	30
SAL	G	15
PIMIENTA	G	1
COMINO	G	1
HUEVO COCIDO	UND	3

PREPARACION:

Molemos la carne de cerdo, de res y el tocino, luego de molida agregamos todos los ingredientes (se añadió gelatina sin sabor, orégano y tomillo, vinagre balsámico y mostaza) excepto los huevos duros

Hacemos una especie de masa, estiramos y en medio incluimos los huevos cortados a la mitad a lo largo. La envolvemos tipo rollo y para que no pierda su forma se ata con hilo, se cocina hasta que su carne en el centro tenga 68°C.



Arroz CON TITOTE

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Arroz	G	500
coco	Und	1
uvas pasas		
sal		
pimienta		
azucar morena		

PREPARACION:

Se licua el coco con agua tibia y se saca la primera leche para hacer el titote, luego se licua otra vez y seca la segunda leche para hacer el arroz , de ahí se pone a dorar el arroz con la sal y la pimienta.

Preparación del titote: se coloca la leche de coco hasta que se dore, luego se le adiciona el azúcar y las uvas pasas y se deja hasta que cristalice, de ahí se adiciona la mezcla al arroz con la segunda parte de leche de coco, se deja en fuego lento hasta que seque.



CEVICHE CON MANGO

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
camarones	G	500
cebolla morada	Und	1
mango	Ind	½
vinagre	MI	50
limon	MI	50

PREPARACION:

Se pican los camarones y se blanquean, la cebolla se corta en plumas y el mango en juliana, luego se mezclan los camarones con la cebolla, el mango se le agrega el Vinagre y el zumo de limón.



CHICHARRON DE PESCADO

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
ACEITE	G	800
HARINA DE TRIGO	G	
FILETE DE PESCADO BLANCO	G	
SAPIMIENTAL		c/n
		c/n

PREPARACION:

Se cortan en trozos pequeños el filete de pescado, se le hace un marinado (limón, sal, pimienta, comino),

Para el complemento se pasa los trozos de Filete por cada uno de los siguientes ingredientes: primero por harina de trigo, seguido de unos huevos previamente batidos y terminamos en harina de maíz (deben de quedar bien impregnados de cada ingrediente), freímos y servimos.



Posta negra

Ingredientes

Producto	Unidad	cantidad
Punta de anca (pieza completa)	G	1500
Mirepoix	Unid	1
Vinagre	Cc	100
Aceite	Cc	100
Pimienta dulce	G	10
Pimienta negra	G	2
Panela	G	100
Tomillo	Unid	1
Salsa negra	MI	30
Sal		c/n
Fécula de maíz (opcional)		c/n

Preparación

En un recipiente se adoba la punta de anca con vinagre, pimienta dulce y negra, también se le adiciona tomillo, sal al gusto y se aromatiza con un mirepoix.

Se deja durante una 20 horas aproximadamente para que coja buen sabor; pasado el tiempo le agregamos salsa negra y llevamos a un sartén bien caliente para dorar todos sus lados.

Cuando esté bien negra adicionamos panela rayada para que nos siga dando el color oscuro que necesitamos.

Luego llevamos al horno durante 2 horas a 160 grados centígrados con todos sus jugos, estamos mirando cada media hora para cambiarle de posiciones.

Cuando está bien cocida se trocean en medallones y se sirve con sus jugos que han sido espesados un poco con fécula de maíz.



Plátanos en tentación

Ingredientes

Producto	unidad	cantidad
Plátano bien maduro	Unid	2
Azúcar	G	100
Gaseosa premio rojo	MI	400
Canela		c/n
Clavos de olor		c/n

Preparación

Se pone a cocinar los plátanos con todo y cáscara hasta cocinarlos bien;

Luego se trocean en cuatro partes.

En un sartén agregamos azúcar, la gaseosa, canela y clavos de olor. Ponemos a hervir, junto con los plátanos para que se nos caramelicen y cristalicen con el azúcar.



Rollo de papa

producto	unidad	cantidad
Papa parda	Lb	4
Papa amarilla	Lb	6
Sal		c/n
Pimienta		c/n
Quezo crema	G	c/n

Preparación

Se cocinan las papas en abundante agua con sal para darles sabor.

Cuando se cocinan se pelan y se maceran hasta obtener un puré.

Agregamos sal, pimienta y queso crema mezclamos, individual la papa parda y la papa amarilla.

En un papel plástico extendemos una capa de papa amarilla y encima una capa de papa parda.

Enrollamos y llevamos a refrigeración hasta que coja consistencia.

Luego lo troceamos en medallones y servimos.



Fantasías de papa(peras)

Producto	Unidad	Cantidad
Papa amarilla	Lb	4

Sal y pimienta	G	c/n
Queso crema		c/n
Huevo	Unid	1
Quezo parmesano		c/n

Preparación

Cocinamos la papa, luego la maceramos para un puré, salpimentamos y agregamos el queso crema, mezclamos.

Cogemos una porción pequeña del puré y la moldeamos en forma de pera, luego la pasamos por huevo y apanamos con queso parmesano, llevamos al horno hasta que se dore y quede crujiente.

Decoramos con un clavo de olor en su parte superior para darle la forma de tallo.



Zanahorias glaseadas

Cortamos las zanahorias en vichy y las blanqueamos, en un sartén derretimos la mantequilla y la clarificamos, agregamos la zanahoria, tapamos y dejamos a fuego bajo, para darle sabor salpimentamos y agregamos un poquito de canela y clavos de olor.



Papillote

Ingredientes

- pescado
- cebolleta
- zanahoria
- perejil
- sal
- ajo
- orégano

Preparación:

Cortamos la cebolleta en rodajas junto con la zanahoria y se blanquea, en papel aluminio se pone una capa de zanahoria y cebolleta y se pone el trozo de pescado previamente condimentado, se enrolla con el papel aluminio bien, y se lleva al horno durante unos 15 minutos.



Pechugas rellenas

Ingredientes

Pechuga de pollo

Pimentón

Habichuelas

Tallos de apio

Queso crema

Preparación:

Se blanquean las verduras, de ahí se, abre la pechuga en filete y se le coloca el queso, las verduras y se hace un rollo, se coloca en papel aluminio y se llevan al horno por 25 minutos.



Alas rellenas

ingredientes

producto	unidad	cantidad
Alas de pollo	Lb	1
Carne molida	Lb	1
Sal y pimienta		c/n
Mostaza		c/n
ajo		c/n
Arvejas	Lb	1/2
cebolla		c/n
tomillo		c/n
Comino		c/n

Preparación

Mesclamos nuestra carne con sal, pimienta, ajo, tomillo, comino, mostaza y cebolla amasamos bien para que se entrelacen los aliños.

A parte cocinamos nuestras arvejas hasta que queden aldentes.

Deshuesamos nuestras alas y rellenamos con carne, llevamos al horno hasta que se cocine bien; retiramos y troceamos.



Cocina colombiana región pacifico (valle, cauca y Nariño)

Sopa de tortilla ingredientes

Producto	unid	Cantidad
Carne molida de res	G	500
Papa guata	G	150
Papa colorada	G	100
Bouquet garni	Unid	1
Sal/pimienta/cominos		c/n
Tortillas	Unid	4
Color		c/n
Cilantro	G	20

Preparación

En una olla colocamos agua, agregamos carne molida, la disolvemos antes de ponerla a hervir para que no se nos forme grumos; también agregamos el bouquet garni salpimentamos, agregamos comino y color. Pelamos y troceamos las papas en rodajas.

Cuando este hirviendo, agregamos primero la papa guata y pasado unos minutos agregamos la papa amarilla.

Las tortillas las freímos y cuando emplatamos le ponemos a cada plato su porción y decoramos con cilantro picado.



Arroz atollado

Ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Pollo	G	250
Costilla de cerdo o carne	G	250
Arroz	G	500
Cebolla larga	G	
Tomate	G	
Arveja	G	100
Zanahoria	G	100
Pimentón	G	100
Cebolleta	Unid	1
Sal	G	
Pimienta	G	
Comino	G	
Azafrán	G	

Preparación

En una olla pones a tibiair agua para lavar las carnes, en una olla aparte ponemos a cocinar el pollo con la carne de cerdo se le adiciona sal ajo tomillo orégano para que coja consistencia el caldo, una vez este listas las carnes las retiramos del fuego y cortamos en trozos, con el caldo de las carne prepararemos el arroz, en una sartén aparte se saltea el pimiento en brunoise junto con la cebolleta después se le adiciona la zanahoria y la arveja previamente blanqueadas, dejamos que se

sazoné y se le incorpora las carnes al guiso, se remueve unos minutos y se retira del fuego. Cuando el arroz este secando se le agrega las verduras y la carne que ya estaban listas se remueve y se deja cocer junto con el arroz, una vez este cocido se emplata.



Tripazo

Ingredientes

Producto	unid	Cantidad
Tripa de res -callo	G	1000
Papa amarilla	G	500
Cebolla larga	G	200
Maní	G	400
Comino		c/n
Sal		c/n
Pimienta		c/n

Preparación

El callo se pone a cocinar en una olla a presión para ablandarlo y luego ser picado en porciones pequeñas.

Hacemos un hogao con cebolla, tomate, pimienta sal y comino.

Disolvemos el maní en agua y lo cocinamos con el hogao.

Cocinamos el callo de nuevo con poca agua y adicionamos nuestro guiso.

Cuando este hirviendo agregamos nuestra papa amarilla para que espese.



Pargo sudado

Ingredientes

Producto	unid	Cantidad
Pargo rojo	Unid	2
Jugo de limón	ML	20
Sal	G	3
Comino	G	2
Pimienta	G	2
Harina de trigo	G	60
Aceite	ML	60
Tomate	ML	1000
Cebolla larga	G	400
Cilantro zamarron	G	50
Pimentón	G	400
Ajo	G	5
Ají dulce opcional	G	1
Laurel	Unid	1
Tomillo	G	2

Leche de coco	MI	200
---------------	----	-----

Preparación

Se descama y visera el pescado, luego se marina con jugo de limón, sal, comino, pimienta, ajo, laurel y tomillo.

Se hace un hogao con cebolla, tomate y zamarron.

Se unta el pescado con un poco de harina y se sofríe unos segundos en un sartén.

Por último, en un sartén ponemos leche de coco previamente extraída, y adicionamos nuestro pargo junto con el hogao a cocinar unos minutos y servimos.

Decoramos con cilantro.



Quimbolitos

ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Harina de maíz blanco	G	250
Queso campesino	G	250
Huevos	Unid	5
Azúcar	G	200

Mantequilla	G	125
Uvas pasas	G	100
Aguardiente	ML	50
Sal	G	0.5
Hojas de plátano		c/N

Preparación

En un bold ponemos la harina, el queso, los huevos, el azúcar, mantequilla, aguardiente y sal, se mezcla muy bien hasta que todo se integre por completo.

En una hoja de plátano ponemos una cucharada de la mezcla y se pone de dos a tres uvas pasas encima, se envuelve con la hoja y se lleva al horno a 180 grados por 20 min.

se retira del horno, se abre y queda listo para consumir.



Marranitas

Ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Plátano verde	Unid	4
Tocino-papada de cerdo	G	1000
ajo	G	20
sal	G	C/N
Aceite vegetal	ML	500

Preparación

Lavar y pelar los platos fritar bien y aplastarlos, cortar el tocino en trozos pequeños fritarlos y dejarlos crocantes, retirar del aceite y dejar reposar, agregar el chicharrón en el plátano aplastado agregar sal, pimienta y ajo finamente macerado, darle forma de bola y freír nuevamente hasta que quede crocante.



Salpicón de baulilia

Ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Mora de castilla	G	1000
Azúcar	G	250
Guanábana	G	125
Lulo	unid	3
Naranja agria o limón	Unid	2

Preparación

Cortar el lulo en cuadrados medianos y reservar en frío, quitarle las pepas a la guanábana reservar y dejar en frío., Licuar la mora junto con el hielo formando un granizado

Servir guanábana, mora, lulo, y así hasta rellenar el contenido.



Eduardo santos

Ingredientes

Producto	Unid		Cantidad
Crema de leche	CC.		1000
Leche condensada por 380g	Unid		2
Durazno en almíbar por 800g	Unid		1
Cotel de frutas por 800g	Unid		1
Almendras	G		300
Ciruelas pasas	G		125
Cerezas	G		250

Preparación

Se cortan las ciruelas y las almendras en láminas, el durazno en cascos delgados, las cerezas se lavan hasta que ya no suelten color rojo, cuando ya está listo se bate la crema de leche hasta que coja punto y se mezcla con la leche condensada, a la mezcla se le agrega una cantidad pequeña de los ingredientes, en un molde se coloca una cama de Duraznos y se agrega la mezcla, después se van colocando el resto de los Ingredientes que vayan quedando separados; y se lleva a congelación.



Lulada

Ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Agua	ML	2000
Lulos	Unid	4
Azúcar	G	150
Limón	Unid	2
hielo		c/N

Preparación

Cortar el lulo en trozos grandes y dejar uno para licuar junto con el azúcar y el limón agregar los lulos en trozos grandes dejar enfriar y servir.



REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

Postres

Postre tres leches al horno

Ingredientes

800 ml crema de leche

800 ml leche condensada

800 ml leche

400 g de azúcar

5 huevos

C/N canela

Preparación

Mezclar la leche condensada y la crema de leche, reservar. En una sartén poner la leche y canela a fuego medio, poner los huevos antes de hervir, revolver hasta que sea homogéneo y retirar del fuego y revolver con la mezcla anterior. En otra sartén antiadherente poner el azúcar hasta que tenga punto de caramelo.

Montar en moldes una capa de caramelo y mezcla. Hornearlos en baño maría a 180°C por 30 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Refrigerar y servir.



Postre tres leches refrigerado

Ingredientes

½ litro de leche entera.

2 latas de lechera.

1" litro de crema de leche.

1 tasa de gelatina, disuelta en baño maría.

1 cuchara de esencia de vainilla.

Rayadura de naranja.

Preparación

Mesclamos la crema de leche, luego le agregamos la leche entera, la lechera, el queso crema, esencia de vainilla y removemos de forma envolvente.

Por último, le agregamos la gelatina revolvemos bien para que no se coagule y aromatizamos con cascara de naranja rayada; llevamos a refrigeración a que termine su proceso de compactación.



Vvvvv

Documento de Juan Escobar (1) - Word

ArchivoInicioInsertarDiseñoDisposiciónReferenciasCorrespondenciaRevisarVistaAyuda¿Qué desea hacer?

PREPARACIÓN ESTANDAR PARA HACER EN CASA

JUAN DAVID CRUZ ESCOBAR

RIZOTO CON CHAMPIÑONES		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Agua	Taza	4
Vinagre	Cucharada	1
Aceite	Cucharada	1
Champiñones	Und	6
Cebolla	Und	1/4
arroz parburizado	Taza	1
Ajo	Und	2
Queso parmesano	Cucharada	3
Cubo de magui	Und	1
Sal	c/n	c/n
Pimienta	c/n	c/n

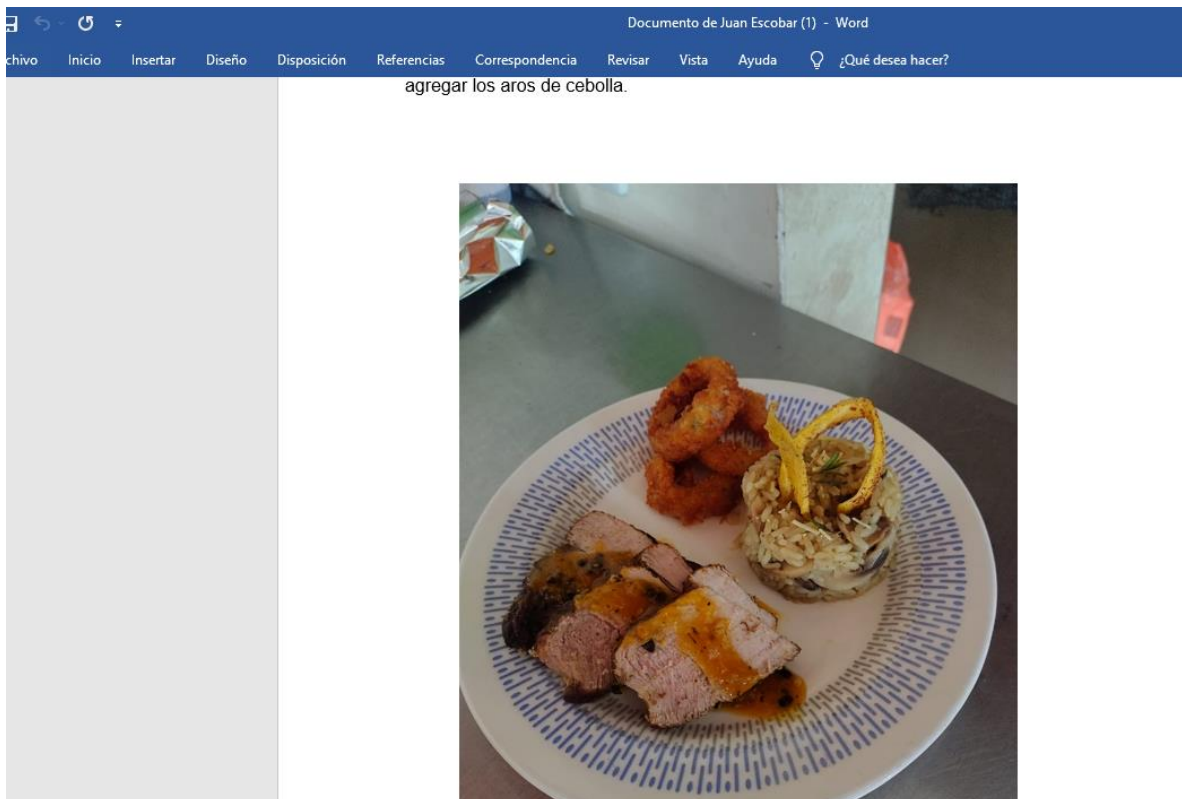
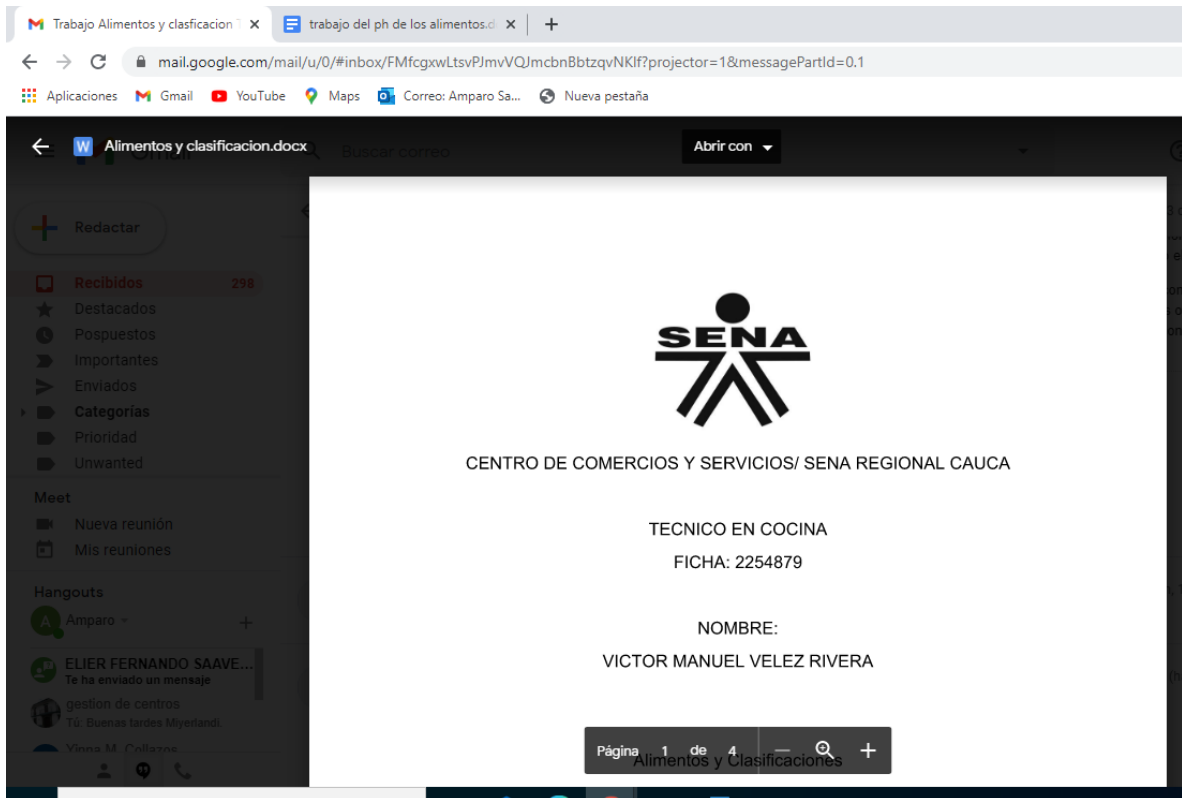
PREPARACIÓN:

Cortar la cebolla finamente en browne y el ajo finamente macerado en una olla agregar una cucharada de aceite y dejar hasta que sude la cebolla agregar el ajo y revolver, cortar los champiñones en láminas gruesas y agregarlos hasta que estén aldentes, agregar la taza de arroz y dejar que se sellé por 3 minutos mientras se revuelve, calentar cuatro tazas de agua y disolver un cubo de gallina. Agregar una cucharada de vinagre al arroz y dejar que este se consuma luego agregamos una taza del caldo ya calentado al arroz y dejamos que consuma este proceso se repite



AROS DE CEBOLLA





Trabajo Alimentos y clasificacion 1 x trabajo del ph de los alimentos.d

mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLtsvPJmvVQJmcbnBbtzqvNKIf?projector=1&messagePartId=0.1

Aplicaciones Gmail YouTube Maps Correo: Amparo Sa... Nueva pestaña

Alimentos y clasificacion.docx

Redactor

Recibidos 298

Destacados

Pospuestos

Importantes

Enviados

Categorías

Prioridad

Unwanted

Meet

Nueva reunión

Mis reuniones

Hangouts

Amparo -

ELIER FERNANDO SAAVE...
Te ha enviado un mensaje

gestión de centros

Tú: Buenas tardes Myerlandi

Vinca M. Collano

Propósito	Tipologías	Descripción	Ejemplo
Según función en el organismo	Energéticos	Sus principales componentes son los hidratos de carbonos y grasas. De ellos se obtiene energía.	Aceites, arroz, pastas, arvejas, lentejas, garbanzos, azúcar, miel.
	Reguladores	Ayudan a controlar funciones fisiológicas para que nuestro organismo funcione con normalidad. Ricos en vitaminas y minerales	Frutas y hortalizas.
	Plásticos o constructores	Componentes principales proteína animal y vegetal. al crecimiento, a reconstruir y a	Lácteos, huevos, carnes, pescados, legumbres, cereales.

Página 2 de 4

Escribe aquí para buscar

Composicion de los Alimentos - x trabajo del ph de los alimentos.d

mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLtsvXdzZgFtWbcSTjWJPvgBCR

Aplicaciones Gmail YouTube TABLA FISICO-QUIMICAS COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS - amsac69@misena.edu.co - Google Chrome

mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&view=btot&ver=4svlhhy8p2in&msg=%23msg-f%3A1699333866808483105&attid=0.1

TABLA FISICO -QUIMICAS.docx

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS

INSTRUCTOR:
AMPARO SAMBONI CRUZ

PRESENTADO POR:
MARIA DEL CARMEN MUÑOZ

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE
PROGRAMA FORMACION TECNICO EN COCINA
FICHA # 2254879

Página 1 de 3

para Maria

Evidencias aprendices [Modo de compatibilidad] - Word

Archivo Inicio Insertar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

TABLA FISICO-QUIMICAS COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS - amsac69@misena.edu.co - Google Chrome

mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&view=bt&ver=4&svlhy8p2in&msg=%23msg-f%3A1699333866808483105&attid=0.1

W TABLA FISICO-QUIMICAS.docx Abrir con

TABLA # 5 Características FISICO-QUIMICAS

FUENTE: Elaboración Equipo de desarrollo curricular

ALIMENTO	PH	AW	NUTRIENTES	CLASE DE RIESGO
Arepa rellena de queso	56.5	Mínimo 62 Máximo 73	Harina de maíz: tiene vitaminas A, B1, B5, C, E, K; además tiene carbohidratos complejos que aportan a la generación de la energía del organismo, alto contenido de yodo el cual aporta al metabolismo y correcto funcionamiento de la célula.	Medio
Leche entera	6.6 y 6.8 Acido	(< 0.60)	Aporta proteínas de alto valor biológico e hidratos de carbono fundamental en forma de lactosa además de grasa y minerales como el calcio, magnesio, fósforo y zinc como vitaminas D-A y de complejo B y especialmente la vitamina B12 (riboflavina).	Alto
Mani dulce	2	45.4%	Es multivitáminico contiene complejo B, riboflavina, tiamina, y vitamina E, minerales es rico en potasio, magnesio, cobre, calcio, hierro, selenio y zinc.	Bueno
Arroz Blanco	6.0 - 6.7 Acido	0.53 en cisterna	El grano contiene muchos hidratos de carbono en forma de almidón y algunas proteínas, sodio, potasio, fósforo, calcio, hierro, provitamina A - miucina, vitamina B1 (tiamina), vitamina 12 (riboflavina).	Bueno
Pudin de arroz	3		Proteínas, carbohidratos, vitamina A y C, bajo en colesterol	Bueno
Cuaja de soya	-6.0 Acido		Es rico en calcio, hierro, fósforo, sodio. Potasio, vitaminas del grupo B	Medio
Panecillos dulces	4.0-4.4 Pan 5.3-5.8		Tiene colesterol, proteína, carbohidratos, fibra, sodio, agua, vitaminas B3, A, BA.	Bajo

Página 2 de 3

AMPARO - Te ha enviado un mensaje

ELIER FERNANDO SAAVE... Te ha enviado un mensaje

gestion de centros para Maria

AMPARO - Te ha enviado un mensaje

ELIER FERNANDO SAAVE... Te ha enviado un mensaje

gestion de centros para Maria

ENTREGA DE LA ACTIVIDAD DE x trabajo del ph de los alimentos.d x

mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLtsWZkNTPJdGXNTDrdsKSBSNz?projector=1&messagePartId=0.1

Aplicaciones Gmail YouTube Maps Correo: Amparo Sa... Nueva pestaña

AMPARO SAMBONI CRUZ SENA ACTIVIDAD #3 PDF.pdf Abrir con

Redactor

Recibidos 298

Destacados

Postpuestos

Importantes

Enviados

Categorías

Prioridad

Unwanted

Meet

Nueva reunión

Mis reuniones

Hangouts

AMPARO - Te ha enviado un mensaje

ELIER FERNANDO SAAVE... Te ha enviado un mensaje

gestion de centros

Tú: Buenas tardes Myastendi

Viviana M. Collazos

SENA Centro de Comercio y Servicios Regional Cauca

PRESENTADO POR:

JHON FREDDY LISCANO SALAZAR

PROGRAMA:

TECNICO EN COCINA

N° FICHA:

2254879

Página 1 de 1

ENTREGA DE LA ACTIVIDAD DE x trabajo del ph de los alimentos.d x +

mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLtsWZkNTPJdGXNTDrdsKSBSNz?projector=1&messagePartId=0.1

Aplicaciones Gmail YouTube Maps Correo: Amparo Sa... Nueva pestaña

AMPARO SAMBONI CRUZ SENA ACTIVIDAD #3 PDF.pdf

Abrir con

SENA Centro de Comercio y Servicios Regional Cauca

ALIMENTO	PH	AW	NUTRIENTES	CLASES DE RIESGO
Arepas rellenas de queso	5,8	62-73%	Vitaminas A, B1, B5, C, E, K y además tiene carbohidratos complejos que aportan a la generación de energía de los organismos y grasas	Los riesgos que puede presentar este alimento es que como tiene una variedad de ingredientes en su elaboración esto ocasionara que se dañe rápidamente el alimento y es donde se debe mantener en refrigeración para que se conserve y no llegue a ocasionar intoxicación en los consumidores
Leche entera	6.3 - 8.5	87 %	Proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono (lactosa), lípidos, yodo, calcio, fósforo, vitaminas A, B12 y riboflavina.	Este producto contiene una gran variedad de riesgos como bacterias peligrosas, tales como Salmonella, E. coli, Listeria, Campylobacter, y otras que causan enfermedades alimentarias, a menudo llamadas "intoxicaciones alimentarias". Es por ello que se debe realizar un debido proceso de conservación.
Maní dulce			Nos aporta nutrientes esenciales como: manganeso, hierro, calcio, zinc, folato, cobre, selenio, magnesio, vitamina E	Los riesgos que puede ocasionar este producto es lo siguiente si se consume en exceso se podría ver afectado el sistema inmunológico y ocasionaría obesidad en las personas y es por eso respetar las porciones adecuadas para

Página 3 de 3

Cortes de carnes y receta estándar x trabajo del ph de los alimentos.d x +

mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLtkdQrsWngClthHkdPTbrpSM

Aplicaciones Gmail YouTube Maps Correo: Amparo Sa... Nueva pestaña

Gmail

Buscar correo

9 de 5.497

Cortes de carnes y receta estándar... Externo Recibidos x

Karina Rengifo para mí

mié, 5 may 14:35 (hace 7 días)

Desactivar para: inglés x

2 archivos adjuntos

RECETA ESTANDAR... Actividad de apren...

Karina Rengifo para mí

lun, 10 may 17:23 (hace 2 días)

Buenas tardes Instructora era para comentarte lo siguiente uno de los voceros envió un correo en el cual dice que instructores y aprendices deben hacer presencia y que se va a llevar asistencia desde el comienzo de la jornada hasta finalizar entonces yo quisiera saber como va a ser eso?

Escribe aquí para buscar

10:08 a. m. 12/05/2021

trabajo sobre el ph de los alimen x trabajo del ph de los alimentos.d x +

mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxltsxjtSIGxTVMIqPVCNRRlqz?projector=1&messagePartId=0.1

Aplicaciones Gmail YouTube Maps Correo: Amparo Sa... Nueva pestaña

trabajo del ph de los alimentos.docx

Abrir con

PRESENTADO POR: Juan sebastián Ospina jimenez

PRESENTADO A : Amparo samboni

PROGRAMA: técnico en cocina

N° DE FICHA: 2254879

Página 1 de 3

trabajo sobre el ph de los alimen x trabajo del ph de los alimentos.d x +

mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxltsxjtSIGxTVMIqPVCNRRlqz?projector=1&messagePartId=0.1

Aplicaciones Gmail YouTube Maps Correo: Amparo Sa... Nueva pestaña

trabajo del ph de los alimentos.docx

Abrir con

ALIMENTO	pH	AW	Nutrientes	CLASE DE RIESGO
Arepa rellena con queso	5 a 6,5	62% a 73%	Calorías, carbohidratos, grasas, proteínas	mediano
Leche entera	6,6 a 6,8	90%	Proteínas, hidratos de carbono, lípidos, yodo, calcio fosforo, vitamina A, B12	Alto
Maní dulce	7,3	0,70%	Calorías, carbohidratos, grasa, proteína, azucares	Mediano
Arroz	6,0 a 6,7	4,07%	Fibra, hidratos de carbono, proteína, sodio, potasio, calcio, hierro, vitamina A y B1	bajo
Pudín de arroz	7,0	75,15 %	Carbohidratos, fibra, sodio, proteína	Mediano
Cuaja de soya	6,4 a 6,6	9,5%	Carbohidratos, proteínas, sodio	Alto
Panecillos dulces	5,3 a 5,8	60%	Carbohidratos, fibra, sodio, proteína, azucares	Bajo
Pescado refrigerado	6,2 a 6,5	0,98%	Fosforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro	Alto
Huevos frescos	7,0 a 7,3	0,93%	Proteína, ácido fólico, vitamina B12, calcio, hierro, cobre, zinc	Alto

Página 2 de 3

Re: tabla PH - amsac69@misena

mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxxwLtsxjvMSkSVDKhMmzLsfJsHxC?projector=1&messagePartId=0.1

Aplicaciones Gmail YouTube Maps Correo: Amparo Sa... Nueva pestaña

←

PH.pptx

Redactar

Recibidos 298

Destacados

Postpuestos

Importantes

Enviados

Categorías

Prioridad

Unwanted

Meet

Nueva reunión

Mis reuniones

Hangouts

Amparo

ELIER FERNANDO SAAVE...

Te ha enviado un mensaje

gestion de centros

Tú: Buenas tardes Myerlani

Yvonne M. Collares

Abrir con

De : Diana Victoria Rivera Muñoz

Del : Técnico en cocina

Ficha : 2254879

Para : Amparo Samboni Cruz



Alimento	pH	Aw	nutrientes	Clase de riesgo
Apera rellena con queso	PH mínimo 5.0	0 % de contenido de agua .	La harina tiene vitaminas , A, B1, B5 , C,E,K Y además contiene carbohidratos con los que aportan la generación de energía continua	Alto riesgo

Página 1 de 9

X

almacenamiento.xlsx

Abrir con ▾

	A	B	C	D	E	F
1	MATERIA PRIMA	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO	TIEMPO DE CONSERVACION			
2			A temperatura ambiente (lugar fresco y seco)			
3	ACEITE	Temp. Ambiente ▾	Los aceites refinados ricos en grasas monoinsaturadas aguantan hasta un año mientras los ricos en grasa poliinsaturadas se conservan unos seis meses.			
4	ACEITE OLIVA	en seco ▾	Aceite de oliva filtrado: de 1 a 2 años, aunque si se somete a altas temperaturas o al contacto con el aire o la luz, el			
5	ACELGA	Refrigeración Entre 0° y ▾	De 8 a 10 días aproximadamente			
6	AJI	Temp. Ambiente ▾	Hasta consumirlo			
7	AJI	Refrigeración Entre 0° y ▾	10 días			
8	AJI	Congelación entre 0° y ▾	3 meses			
9	AJO	Temp. Ambiente ▾	30 días			
10	AJO	Refrigeración Entre 0° y ▾	2 - 4 meses			
11	AJONJOLÍ NEGRO	Temp. Ambiente ▾	3 años			
12	ALCACHOFA	Refrigeración Entre 0° y ▾	8 días			
13	APIO	Refrigeración Entre 0° y ▾	15 - 20 días			
14	ARROZ	Temp. Ambiente ▾	18 - 24 meses			
15	ARVEJA VERDE FRESCA	Refrigeración Entre 0° y ▾	10 - 12 días			
16	AZUCAR	en seco ▾	No caducaca			
17	APIO	Refrigeración Entre 0° y ▾				
18	BERENJENA	Refrigeración Entre 0° y ▾	8-10 días			
19	BOLA DE RES ENTERA	Refrigeración Entre 0° y ▾	3 - 5 días			
20		Congelación entre 0° y ▾	6 - 12 meses			
21	BOLSA DE VACIO	Temp. Ambiente ▾				
22	BRAZO ENTERO DE CERDO	Refrigeración Entre 0° y ▾	3 - 5 días			
23	BRAZO ENTERO DE CERDO	Congelación entre 0° y ▾	6 - 12 meses			
24	BRÓCOLI	Refrigeración Entre 0° y ▾	8-10 días			
25	CALABACÍN	Refrigeración Entre 0° y ▾	8-10 días			

Hoja1

Hoja2

EVIDENCIAS DE PRACTICÁS

Elaborador por:

Juan David cruz escobar

Lizeth Katherine Astaiza Díaz

Holver Honorio orozco orozco

Milton calambas

Laura Isabel Villalba usa

Carlos Felipe pajoi medina

Víctor Daniel chavaco piamba

TÉCNICAS DE CORTES DE VEGETALES



CORTES:

Son procedimientos aplicados a las verduras y frutas. Se usan con el propósito de diferenciar preparaciones que llevan los mismos ingredientes, dar mejor presentación a los platos, agilizar los tiempos y puntos de cocción. La importancia y prolijidad son la base de toda preparación ya que los cortes influyen directamente en cuanto a la presentación del plato, punto y tiempo de cocción.

CORTES BÁSICOS DE COCINA

Julianas:



Cortes delgados y alargados, no debe ser más largo que el ancho de una cuchara sopera, 6 cm de longitud por 2 mm. de ancho. Usado para guarniciones, sopas, consomé, etc.

DIAMANTE O AL SESGO

Se corta el vegetal de manera oblicua (diagonal). El tamaño puede variar.

PLUMA

Corte sólo para la cebolla. Se pela la cebolla reservando la raicilla, se divide longitudinalmente en dos y luego se hacen cortes siguiendo la fibra, manteniendo el punto de contacto sobre la raíz. Se lo utiliza para sopas, guisos, etc. Uso: sopas, guisos.



BRONOISE

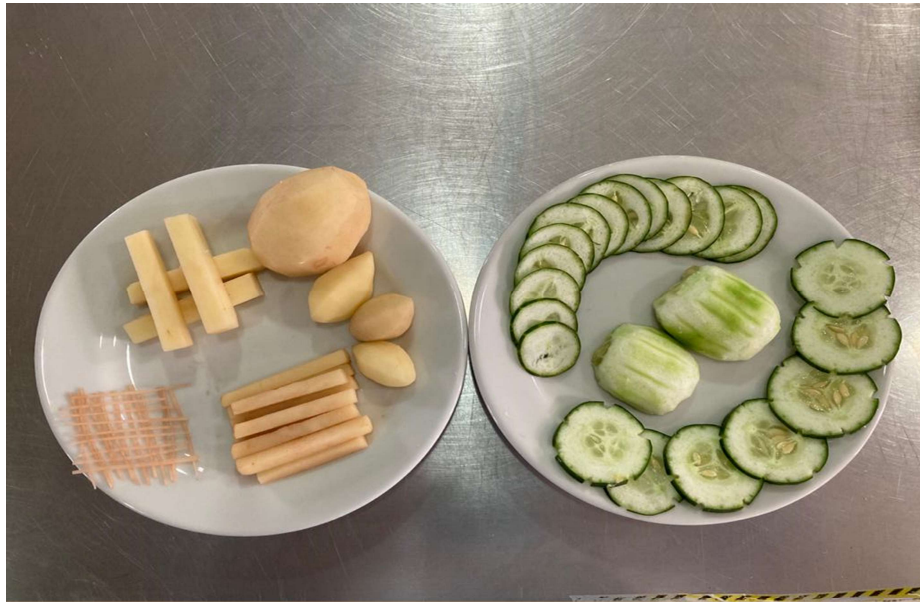
Corte en cubo a partir de la juliana o allumette. Primero se corta el vegetal en juliana, luego se corta transversalmente en brunoise. 2 mm x 2 mm. Aplicaciones: Para sopas, guarnición de un consomé, ensaladas, salsas frías, salteados, rellenos (duxelles), etc.

BASTONES

Corte regular de 0.5 cm por 0.5 cm de cara y 5 cm de largo. Se fríe o se blanquea y luego se fríe. Uso: guarniciones

PAYSANNE / PAISANA

Corte regular, con caras de 1 cm por 1 cm y 1 mm de espesor. Aplicaciones: para sopas o guarniciones.

**PAPA PONT-NEUF:**

Corte en bastones de 1 cm x 1 cm x 7 cm de largo. Se fríe o se blanquea y luego se fríe.
Aplicaciones: guarniciones.

TORNEADOS:

Hay dos formas de tornear: una es reproducir a menor escala la forma original del vegetal. La otra forma es la de tornear el vegetal con cortes en facetas logrando de 5 a 7 caras parejas. Según el tamaño se pueden blanquear y terminar la cocción en un salteado

ALLUMETTES - PAPA FÓSFORO:

Corte en bastón de 2 mm x 5 cm de largo. Se fríe. Aplicaciones: fritas como guarnición.

VEGETALES ENCURTIDOS



INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Pepino	Unidad	1
Zukini	Unidad	1
Zanahoria	Unidad	1
Pimenton	Unidad	1
Sal	G	5
Pimienta	Unidad	7
Vinagre	ml	25
Agua	ml	c/n
Frasco de vidrio	unidad	1

Procedimiento:

Lavar los vegetales con abundante agua, al pimentón abrirlo y quitarle las venas y semillas, dejando solo la pulpa y lo cortamos en juliana y Brunoise. Los pepinos y el zukini se retiran las puntas y se cortan en bastones. La zanahoria se corta en Vicky no muy delgadas, a todas las verduras se les da un blanqueamiento teniendo en cuenta las temperaturas de cada una, en una olla grande ponemos abundante agua y en esta agregamos los tarros para que se desinfecten y estén higienizados.

Para la salmuera utilizamos 200ml de agua por 25 mil de vinagre 4 gramos de sal y entre 4 a 5 pepas de pimienta negra todo esto se mezcla y se deja reposar

Empaquetado: con unas pinzas agarrar el frasco, introducir los vegetales de manera ordenada y parada para que no se nos queden pedazos vacíos, una vez agregado todo incorporar la salmuera y poner en la olla con agua caliente donde estaba el frasco dejar entre 10 a 15 minutos retirarlo con cuidado y con un palillo verificar que no queden

burbujas(si quedan burbujas se puede dañar todo el procedimiento) ya sin burbujas taparlo y llevarlo a una olla con agua caliente que le llegue hasta el cuello del tarro dejarlo por 30 minutos sacarlo y dejarlo en un trapo semi húmedo para que esté no se nos quiebre dejar reposar y rotular (este producto dura 6 meses sin químico alguno)

FONDOS BÁSICOS:

El fondo en la cocina profesional es un caldo básico que se elabora como primer paso de una preparación. En la preparación suele emplearse huesos (o espinas en el caso de que se trate de pescados) que se someten a una cocción lenta, generalmente aromatizada con verduras, especias y hierbas aromáticas. Existen diversos tipos de fondos en función del proceso culinario: fondos blanco o claro, oscuros, fumet.

FONDO CLARO O BLANCO



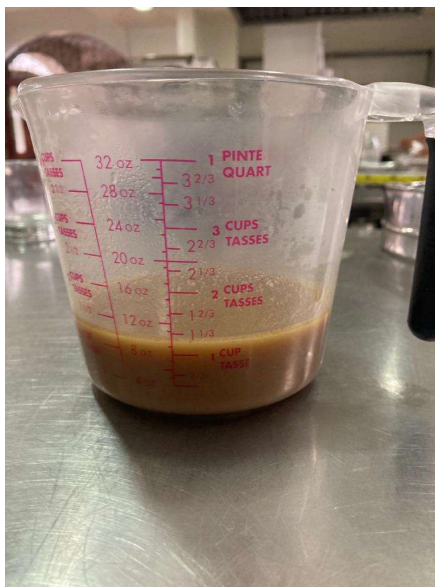
INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Huesos de ternera o carcasa de pollo	g	2500
Zanahoria	g	200
Cebolla cabezona roja	g	100
Cebolla puerro	g	100
Apio	g	50
Agua	ml	7000
Hoja de laurel	und	1
Bouquet garni (perejil, tomillo laurel	atado	1

Preparación:

Limpiar y cortar los restos de ave, etc. Si se trata de huesos picarlos muy bien. Ponerlos en una olla, adicionar agua y colocarlos al fuego. Hervir 4 minutos, escurrirlos y lavarlos con

agua fría. Poner un recipiente con todos los ingredientes en agua fría, cocer a fuego lento 4 horas y colar en un lienzo cuidando no agitar demasiado el caldo.

FONDO OSCURO



INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Cuero de tocino	G	500
Huesos carnudos de ternera o de res	G	2000
Jarrete de ternera	G	2000
Zanahoria	G	250
Cebolla roja	G	250
Bouquet garni	u/n	1
Agua	Mil	7000

Preparación:

Picar bien los huesos y/o cuero de tocino. Esparcirlos en una bandeja sin que queden unos sobre otros. Dorarlos al horno. Dorar la zanahoria, la cebolla y el ramillete en una olla con aceite caliente. Agregar los huesos y/o cuero de tocino. Cubrir la olla y dejar cocer unos 10 minutos. Agregar un poco de agua dejar reducir completamente. Añadir el resto del agua

y cocer a fuego lento durante 7 horas. Retirar del fuego y colar en un lienzo fino humedecido con agua fría.

CONSOMES, SOPAS BASICAS

CONSUMÉ BRONOISE:

INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Fondo Blanco	MI	2000
Zanahoria	G	250
Cebolla puerro	G	100
Cebolla cabezona	G	50
Mantequilla	G	80
Perejil	G	20
Tallo de apio	G	75

Preparación: cortar la zanahoria, la cebolla y el apio en brunoise, darles un blaqueo rápido y saltearlo en la mantequilla, calentar el fondo hasta que este hierva agregar la cebolla puerro en corte vichy fino y revolver agregar las verduras salteadas servir y decorar con perejil.



SOPAS (aurora)



Ingredientes

Producto	Und	CANTIDAD
Fondo Blanco	MI	2000
Fécula	G	80
Pasta de tomate	G	80
Pollo	G	150
Perejil	G	20
Sal		



Preparación

1. para la pasta de tomate primero se debe pelar y llevar a la licuadora, una vez licuado se tamiza y se lleva a una sartén para sofreírlo un poco. En una olla aparte se pone el fondo blanco junto la fécula y la pasta de tomate mezclando constantemente para que no se espese mucho, una vez esté la sopa se le agrega sal al gusto. En una sartén se pone un trozo de pechuga y se dora por ambos lados una vez esté listo se corta en julianas y se decora en el plato junto a la sopa.

Consomé celestine:

INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Fondo Blanco	MI	2000
Crepes a las finas hierbas	Und	5
perejil	G	20

Preparación: llevar el fondo blanco a fuego medio alto y dejar que hierva, cortar los crepes en chifonne y el perejil finamente. Servir el fondo blanco y agregarle las crepes y el perejil para servir.

**PASTA PARA CREPES**

INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Harina de trigo	G	250
Azucar	G	20
Sal	G	5
Mantequilla fundida	G	30
Crema de leche	MI	20
Leche	MI	400
Huevos grandes	Und	4

Preparación: tamizar la harina agregarle la sal y el azúcar revolver agregar la mantequilla los huevos y la leche en hilo, y por último agregamos la crema de leche revolver bien hasta que tengamos una masa homogénea, en una sartén antiadherente llevar a fuego y con una servilleta untada de mantequilla engrasar la sartén y agregar la masa dejar que dore por lado y lado y retirar (sirve para platos fríos como calientes).



SOPA DE CEBOLLA GRATINA

INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Fondo blanco	MI	2000
Cebolla blanca	Und	2
Cebolla puerro	Und	1
Pan tajado	Und	6
Queso parmesano	G	250
Miga de pan	G	100
Mantequilla	G	6
Aceite	MI	40

Preparación: cortar la cebolla en juliana y la cebolla puerro en vichy saltearlas hasta que queden doradas y reservar, rallar el queso y reservar, calentar el fondo hasta antes que llegue al punto de hervor. Al pan cortar los lados y en un plato poner pan, mantequilla, cebolla. Hasta llegar arriba del plato con cuidado agregar el fondo blanco y tapar el plato con el queso ya rallado llevar al horno a 180 grados centígrados por 10 a 15 minutos retirar y servir.



SALSAS BÁSICAS

MAYONESA



Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Aceite	ml	125
Huevo	und	1
Limón	ml	5
Sal	G	1.5
Pimienta	G	0.3
Agua tibia 0,5g	G	0.5

Preparación

Se mezcla el huevo en un recipiente con un globo inoxidable, se agrega aceite en forma de hilo; continúa agregando el aceite lentamente hasta que la mayonesa se empiece a espesar, cuando este bien espesa agrega el jugo de limón, sal y pimienta hasta que quede en su punto.



DERIVADAS DE LA MAYONESA

CHANTILLY



Producto	Und	Cantidad
Salsa mayonesa	MI	100
Crema de leche	Und	15ml
Limón Taití	MI	¼

Preparación

Se suaviza con crema de leche la mayonesa; se mezcla con movimientos envolventes para que no pierda demasiado aire.

GOLF -SALSA COCTEL O ROSADA



Producto	Und	Cantidad
Salsa mayonesa	MI	100
Kétchup de tomate	Gr	20
Brandy	MI	7
Salsa inglesa	MI	2
Paprica	G	5
Pimienta	G	0.3

Preparación

Mezclamos todos los ingredientes en un bol y sazonamos con sal y pimienta al gusto, hasta dar una consistencia idónea.

Maltesa



Producto	Und	Cantidad
Salsa mayonesa	ml	125
Zumo de naranja	ml	30
Cascara de naranja en juliana blanqueada	G	0.5

Preparación

Blanqueamos las cascara de naranja; mientras tanto mezclamos la mayonesa y el zumo de naranja, ya blanqueada las cascara de naranja la agregamos finamente picada y obtenemos nuestra salsa maltesa.

TÁRTARA



Producto	Und	cantidad
Salsa mayonesa	ml	125
Yema de huevo	und	1
Pepinillos	g	7
Alcaparra	g	7
Cebolla	g	7
Cebollín	g	4
Perejil	g	4
Mostaza	g	3

Preparación

Tenemos nuestra mayonesa, se cocina un huevo; los pepinillos se trocean en rodajas muy delgadas, en un sartén se ponen a caramelizar con un poco de azúcar y vinagre hasta que se convierta en almíbar.

Las alcaparras, la cebolla se trocean en finos cubos e igual el cebollín. Se pica finamente el perejil.

Una vez tenemos todos los ingredientes finamente picados y la yema de huevo cocida y rayada, mezclamos con el resto de ingredientes y rectificamos sabores.

BECHAMEL



Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Leche	MI	1000
Roux blanca	G	120
Mantequilla	G	20
1 cebolla roja picada	G	1.5
Laurel	Und	1
Sal	G	10
Pimienta	G	0.5
Nuez moscada	G	0.2

Preparación

Derrite la mantequilla en un sartén a fuego lento, agrega la harina y deja que se dore ligeramente.

En otro sartén agrega mantequilla y dora la cebolla cortada en plumas; agrega la leche y añade laurel, sal, pimienta y nuez moscada, agrega el roux blanco y mezcla sin dejar grumos hasta que hierva y coja consistencia.

DERIVADAS DE LA BECHAMEL

SALSA CREMA

Producto	Und	Cantidad
Bechamel	CC.	750
Crema de leche	CC.	150
Mantequilla	G	50

Preparación

Se pone en juego lento la bechamel y se le añade la crema de leche y mantequilla hasta tener todo homogéneo.

SALSA CURRY

producto	Und	Cantidad
Bechamel	Cc	1000
Cebolla roja picada	Und	1
Mantequilla	G	20
Polvo curry	G	25
Leche de coco	Cc	30

Preparación

Blanqueamos la cebolla finamente picada con un poco de mantequilla, agregamos la salsa bechamel y removemos con una cuchara, adicionamos curry y seguimos mesclando hasta que se incorporen bien, por último, adicionamos leche de coco y llevamos todo a fuego lento hasta darle una textura ideal a nuestra salsa.

SALSA ESCOCESA

Producto	Und	Cantidad
Salsa crema	Cc	1000
Mirepoix	G	150
Habichuelas	G	30

Preparación

Se desinfectan las habichuelas luego se despuntas y se cortan, las blanqueamos por unos minutos en agua hirviendo, luego escurrimos y las adicionamos a la salsa crema.

SALSA MORNAY

Producto	Und	Cantidad
Salsa bechamel	Cc	1000
Yema de huevo	Und	2
Crema de leche	Cc	150
Queso parmesano rayado	G	40
Queso gruyere rayado	G	40
Mantequilla	G	50

Preparación

Se tiene la bechamel en fuego lento se le adiciona mantequilla yema de huevo también crema de leche, se mescla hasta fundirlos en uno, después se le adiciona los quesos para darle cremosidad.

VINAGRETA



Producto	Und	Cantidad
Aceite	ml	90
Vinagre	und	30
Perejil picado	ml	10
Mostaza	g	4
Sal	g	1
Pimenta	g	0.3

Preparación:

disolver bien la mostaza en el aceite agregar el vinagre en forma de hilo y revolver para hacer una consistencia homogénea agregar la sal y pimienta y el perejil finamente picado.

CREMAS

CREMA DE AHUYAMA



Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Salsa bechamel	CC.	100
Fondo blanco	G	200
Crema de leche	CC.	50
Ahuyama	G	200
Sal	G	2
Pimienta	G	0.5

Preparación

Preparamos un fondo blanco con cascarones de pollo adicionamos agua verduras troceadas y aromatizamos con hierbas después de que este lo tamizamos.

Cocinamos la ahuyama hasta que quede blanda.

En una licuadora batimos la ahuyama y adicionamos el fondo blanco hasta tener todo triturado; llevamos al fuego donde adicionamos salsa bechamel, sal y pimienta. Dejamos hervir cuando emplatamos agregamos crema de leche.

CREMA DE TOMATE



Producto	Und	Cantidad
Salsa bechamel	MI	100
Crema de leche	CC.	50
Fondo blanco	CC.	200
Tomate	Und	3
Sal	G	2
Pimienta	G	0.5

Preparación

Pelamos y cortamos los tomates en cubos, en un sartén doramos bien los tomates adicionamos sal y pimienta.

Después llevamos nuestros tomates a la licuadora agregamos fondo blanco previamente preparado.

Nuestro licuado lo agregamos a la salsa bechamel y dejamos hervir, cuando hierva emplatamos y adicionamos crema de leche.

CREMA DE ESPINACAS



Producto	Und	Cantidad
Salsa bechamel	MI	100
Crema de leche	Cc	50
Fondo blanco	Cc	200
Espinacas	G	200
Sal	G	2
Pimienta	G	0.5

Preparación

Desinfectamos las espinacas y las llevamos a cocinar durante unos minutos, después de cocinadas las pasamos por nuestra licuadora agregándole fondo blanco previamente preparado.

Junto con la bechamel cocinamos nuestras espinacas trituras salpimentamos y dejamos hervir, decoramos con crema de leche.

CREMA DE POLLO

Producto	Und	Cantidad
Salsa bechamel	MI	100
Crema de leche	Cc	50
Pollo	Und	200
Fondo blanco	Cc	200
Sal	MI	2
Pimienta	G	0.5

Preparación

Se parte de un fondo blanco previamente hecho y una pechuga deshuesada también previamente cocida.

Donde estos ingredientes se licuan un poco y luego se salpimentan, mientras están en fuego lento con la salsa bechamel dejamos hervir durante un tiempo.

Cuando emplatamos agregamos trozos de pollo pequeños y adicionamos crema de leche para darle el toque final.

MASAS BÁSICAS REPOSTERIA

Pasta para repollas (Paté a choux)

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Harina de trigo	g	200
Agua	cc	250
grasa	g	100
huevos	und	6- 7
azúcar	g	10
sal	g	3

Biscocho básico

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Harina de trigo	g	500
Azúcar	g	500
Huevos	und	20
Agua	cc	50
Esencia de vainilla	cc	0.3



Masa para churros

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Harina de trigo	g	180
Agua	cc	300
Mantequilla o margarina	g	120
Huevos	und	5- 6
Azúcar	g	10
Sal	g	10



SALSAS REPOSTERIA PASTELERA, INGLESA, CHANTILLY

Crema pastelera

Ingredientes



Producto	Und	Cantidad
Yemas de huevo	und	8
Azúcar pulverizado	g	250
Fécula de maíz	g	150
leche	cc	1000
Esencia de vainilla	cc	0.5
Mantequilla	g	7.5

Preparación:

Batir las yemas con el azúcar pulverizado, cuando se haya formado una masa suave y espumosa. Agregar 150 g de fécula de maíz y mezclar bien. Adicionar un lt de leche tibia y cocer a fuego lento, sin dejar de remover con espátula. Finalizar con esencia de vainilla. Enfriar y adicionar mantequilla para mejorar el brillo.

Salsa inglesa

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Yemas de huevo	und	8
Azúcar pulverizado	g	250
leche	cc	1000
Esencia de vainilla	cc	0.5

Preparación: Batir las yemas con el azúcar pulverizado, cuando se haya formado una masa suave y espumosa se adiciona, un litro de leche tibia y se cuece a fuego lento removiendo sin parar, con espátula de madera. Terminar con esencia de vainilla. El punto de cocción será cuando la espátula de remover salga bien untada. Colar la crema.

Crema Chantilly

INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Crema de leche	Cc	1000
Azúcar pulverizada	G	150
Esencia de vainilla	Cc	0.5

Preparación: Enfriar bien la crema de leche, colocar el recipiente en un recipiente de vidrio o de acero inoxidable, colocarlo dentro de otro que tenga hielo, batir hasta una consistencia suave y firme, adicionar el 10% del azúcar pulverizado y la esencia de vainilla.

coulis de frutas



INGREDIENTES	UND	CANTIDAD
Pulpa de frutas	G	1000
Azucar pulverizada	G	100

Preparación: Licuar a velocidad media la pulpa con el azúcar, por 2 minutos hasta que se haya formado una mezcla firme y homogénea.

MASA FERMENTADA PARA FREIR (ORLY)



Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Harina trigo	g	200
Agua tibia	cc	150
cerveza	cc	150
Aceite de girasol	c/das	2
Clara de huevos a punto de nieve	und	2
Yema de huevo	und	1
Sal	g	5

Preparación: Colocar la harina en un recipiente tibio, hacer un hueco en el centro y adicionar la sal, aceite y la yema. Agregar el agua tibia por último la cerveza previamente agitada, mezclar bien y tapar con un trapo húmedo, y dejar reposar entre 2 y 3 horas, para que la pasta fermente bien.

Antes de utilizar la pasta adicionar las claras de huevo a punto de nieve.

EMBUTIDOS CARNICOS ARTESANALES

Elaboración de chorizos Formulación

Producto	Und	Cantidad
Carne de res	g	200
Carne de cerdo	g	200
Grasa dorsal de cerdo	g	100
Total	g	500----100%

Aditivos

Producto	Und	Cantidad
Sal	g	10
Harina de trigo	g	30
Huevo	und	1
Cebolla	g	1
Ajo	g	1
Tomillo	g	0.5
Orégano	g	0.5
Salsa soya	g	3.5
Salsa mostaza	g	3.5
Agua	ml	100
Paprika		



Elaboración de longaniza Formulación

Producto	Und	Cantidad
Carne de cerdo	g	400
Grasa dorsal de cerdo	g	100
Total	g	500----100%

Aditivos

Producto	Und	Cantidad
Sal	g	10
Nitral	g	0.5
Harina de trigo o miga de pan	g	30
Huevo	und	1
Cebolla larga	g	20
Ajo	g	1
Tomillo	g	0.5
Orégano	g	0.5
Salsa soya	g	3.5
Salsa mostaza	g	3.5
Comino molido	g	1
Pimienta	g	0.5
Perejil picado	g	20
Acido	ml	50

Agua	ml	100
Color amarillo		



Elaboración de Butifarras Formulación

Producto	Und	Cantidad
Carne de cerdo	g	350
Grasa dorsal de cerdo	g	150
Total	g	500----100%

Aditivos

Producto	Und	Cantidad
Sal	g	8
Harina de trigo	g	30
Huevo	und	1
Pimienta	g	6
Ajo	g	1
Comino	g	0.5
Nuez moscada	g	0.5
Ligador	g	20



Pollo relleno

Ingredientes

1 pollo entero.

1500g de carne de res y cerdo.

1 cebolleta rayada.

c/n de comino.

1 cucharada de mostaza.

c/n de sal y pimienta.

c/n de gelatina neutra.

c/n de salsa soya.

c/n de orégano.

Preparación

Se deshuesa el pollo.

Mesclamos la carne, con cebolla, pimienta, sal, comino, mostaza, gelatina neutra, orégano y salsa soya.

Rellenamos el pollo con la carne hasta que su interior quede repleto; lo cocemos y llevamos al horno durante 2 horas.

Retiramos del horno y lo troceamos en medallones.



COCINA INTERNACIONAL

COCINA ITALIANA

ENSALADA MEDITERRÁNEA



Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Tomate	Und	4
Cebolla	Und	1
Espinaca	G	200
Menta	G	20
Queso doble crema (cubo)	G	200
Aceitunas, negras y verdes	Und	10
Vinagre balsámico	G	100
Sal	G	5
Pimienta	G	2

Preparación

Tenemos todo el mise en place preparado.

Empezamos por desinfectar todos los ingredientes.

- 1.El tomate lo cortamos en concasse y le retiramos la semilla.
- 2.La cebolla la cortamos en plumas y la desamar gamos en agua climatizada.
- 3.La espinaca le quitamos el tallo solo utilizamos las hojas; las cortamos en chifonadas y algunas las troceamos con la mano.
- 4.La menta solo utilizamos las hojas y las cortamos un poco para que nos aromatice el resto de ingredientes.
- 5.Cortamos queso crema en cubos de 1cm x 1cm.
- 6.Escurrimos aceitunas negras y verdes para luego ser cortadas por la mitad.
- 7.Hacemos la vinagreta con vinagre balsámico sal y pimienta revolvemos muy bien para que se disuelvan.

Cuando ya tenemos todo listo mezclamos todos los ingredientes, agregándole poco a poco la vinagreta.

NOTA: La vinagreta preferiblemente agregarla cuando se va servir a la mesa; para no ir a marchitar los ingredientes.

VINO ESPECIADO

PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Vino tinto		
Agua		
Anís		
Clavo		
Canela		
Azúcar		



Preparación

En un recipiente agregamos el litro de agua con las especias (anís, canela, azúcar, clavos de olor), para este caso se calculó las especias de forma independiente es decir no hubo una medida exacta para este producto; dejamos a fuego medio hasta hervir y colamos está agua aromatizada; en otro recipiente calentamos los 350ml de vino tinto, servimos en una copa primero el vino tinto (la cantidad necesaria) y por último incluimos el agua aromatizada.

ÑOQUIS		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Papa	G	500
Sal	G	c/n
Pimienta	G	c/n
Harina de trigo	G	500
Pan italiano	Und	2
Ajo	G	c/n
Aceite de olive	G	c/n
Salsa napolitana	c.c	
Queso parmesano	G	100

Preparación

Se pelan las papas y se colocan a cocinar hasta que se ablanden de ahí se hace un puré, se le coloca sal y pimienta después se le adiciona harina de trigo hasta que, de consistencia, se hacen una especie de chitos y se colocan a cocinar de nuevo por 5 pan minutos, se sacan y se sirven. Se les agrega salsa napolitana, queso parmesano y se acompaña con pan.



PANACOTTA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Crema de leche	cc	500
Azúcar	g	150
Claras de huevo	Und	5
Agua	g	150

Horno precalentado a 150°C por 90 a 120 minutos

PREPARACIÓN:

agregar el azúcar a la crema de leche y llevar a fuego medio bajo hasta que se disuelva el azúcar, retirar del fuego y reservar, romper las claras del huevo y agregar a la crema de leche con azúcar.

En una sartén a fuego agregar azúcar y revolver hasta que se vuelva caramelo, en un molde agregar el caramelo y agregar la crema de leche con las claras de huevo y poner el molde a baño maría en el horno previamente calentando a 150°C de 90 a 120 minutos, retirar del horno una vez pasado el tiempo y desmoldarlo tratando de que no se rompa el centro y servir agregando caramelo para decorar.



SOPA MINESTRONE		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Fondo blanco	c.c	2000
Tomate	und	4
Pechuga de pollo	g	500
Pasta de tomate	g	100
Pasta de fideo	g	200
Papa guata	g	250
Habichuela	g	125
Zanahoria	g	125
Papa colorada	g	250
Perejil/ cilantro	g	5

Preparación

Se cocina la pechuga en 4 litros de agua junto con ajo, orégano, sal y pimienta, luego se corta en cubos pequeños.

En el fondo que queda se agrega pasta de tomate, habichuelas y papa guata, cuando esté blanda se agrega la pastas y papa colorada.

Cuando todo esté en el punto, se retira y en un plato se pone los cubos de pollo añadiendo la sopa y por último se decora con perejil al gusto.



SALSA NAPOLITANA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Tomate	G	1000
Aceite de olive	G	200
Ajo	g	5

Cebolla	g	1
Sal	g	100
Azúcar	g	5
Pimienta	g	2
Orégano	g	1.5
Albahaca	g	5
Perejil	g	5

Preparación

En una licuadora se pone los tomates y se dejan triturar finamente, en una sartén se agrega aceite, se incorpora la cebolla finamente picada, ajo, albahaca. Una vez este el tomate licuado se tamiza y se lleva a la sartén con el resto de ingredientes, se le añade la sal y azúcar al gusto con un toque de pimienta y se deja en cocción unos 5 a 8 minutos, "la salsa napolitana se le incorpora a la lasaña y los ñoquis".



LASAÑA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Pasta plano	G	500
Salsa napolitana	c.c	2000
Pulpa de res	g	1000
Queso en lonchas	g	500
Queso parmesano	g	200



Preparación

Moler la carne, después ponerla en un sartén a fuego medio revolviendo constantemente.

Poner la pasta plana en agua hirviendo y después en agua fría para que no se pegue.

Finalmente, en un molde poner un poco de salsa, la pasta, carne, queso en lonchas y nuevamente la salsa. Así hasta completar las capas, terminar con queso parmesano y hornear.

COCINA MEXICANA

RES MOLIDA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Pulpa de res molida	g	800
Pimentón rojo y verde	Und	2
Sal		c/n
Pimienta		c/n

PREPARACIÓN: en una sartén grande agregar un chorro de aceite, vino, y poner la carne molida a dorar, una vez dorada retirar del fuego y reservar. Se corta el pimentón rojo y verde en estilo jardineras o macedonias, en una sartén grande se saltea y se agrega sal y pimienta al gusto y la carne molida, dejar cocinar entre 5 a 10 minutos, verificar sabor.



POLLO		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Pollo	g	1000
Ajo	g	2
Laurel	und	1
Pimientos rojo y verde	und	2
Cebolla blanca	und	2
Tomate	g	500
Pasta de tomate	g	100
Sal		c/n
Oregano	g	1
Pimienta	g	1
Hojas de cilantro	g	20
Ají		Opcional

PREPARACIÓN:

en una olla agregar agua, sal, pimienta, ajo, orégano, laurel y se lleva a fuego, agregar la pechuga de pollo y se deja cocinar, retirar el pollo una vez este cocinado, dejar reposar y desmecharlo.

Se cortan el pimentón y la cebolla en julianas y se blanquean de 1 a 2 minutos. En una sartén agregar la pasta de tomate, pollo desmechado, ají, pimienta, pimentón y cebolla, dejar cocinar 5 a 10 minutos en fuego medio bajo, servir y decorar con hojas de cilantro.

PICO DE GALLO		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Tomate	und	2
Cebolla blanca	und	2
Hojas de cilantro	g	20
Perejil	g	20
Sal	g	c/n
Pimienta	g	c/n
Limón (vinagre)	ml	c/n
Ají (opcional)		c/n

PREPARACIÓN: lavar el tomate y la cebolla y cortarlos en brunoise, una vez cortada la cebolla agregarle sal y limón, cortar el perejil y el cilantro finamente y dejarlos en agua, agregar el tomate cortado en brunoise a la cebolla y verificar sabor con sal y pimienta. Para decoración agregar cilantro y perejil.



GUACAMOLE		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Aguacate	und	3
Cebolla blanca	und	¼
Tomate	und	1
Cilantro	g	20
Sal	g	2
Pimienta	g	1
Acido (vinagre, Limón)	und	2

PREPARACIÓN: lavar el tomate y la cebolla y cortarlos en brunoise, cortar el aguacate a la mitad, sacar la pulpa y reservar en un bowl aparte agregando vinagre y limón para que no se oxide. Con una cuchara aplastar el aguacate y agregarle el tomate, la cebolla y el cilantro finamente picado. Verificar sabor con sal y pimienta.



AGUA DE JAMAICA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Flores de Jamaica	Paquete	1
Clavo	g	10
Canela	g	10
Anís	g	10
Jugo de naranja	und	2
Azúcar	g	150

PREPARACIÓN: en una olla con agua poner los clavos, la canela, el anís y el azúcar a punto de ebullición, dejar hervir por 5 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar. Agregar las flores de Jamaica ya reposadas y el jugo de dos naranjas, tamizar el agua y llevar a refrigeración.



Tortillas trabajarlas con la técnica de la masa chapatis

TORTILLAS DE MAÍZ		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Maíz nixtamizado	g	350
Agua	ml	550
Sal	g	c/n

PREPARACIÓN: hacer un volcán con la harina, agregar una pizca de sal y el agua poco a poco, amasar de 5 a 10 minutos de manera uniforme y moldeable. Dejar reposar la masa de 10 a 20 minutos, retirar la masa y moldearla en bolitas, con un rodillo estirarlas hasta que queden delgadas y tirarlas en una plancha caliente de 1 a 2 minutos máximo.



SOPA AZTECA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Fondo blanco	c.c	1000
Tomate rojo	g	500
Pimentón rojo	g	200
Cebolla roja	g	100
Harina de maíz	g	20
Tortilla	g	100
Aceite	c.c	200
Queso crema	c.c	50
Aguacate	g	100
Sal	g	c/n
Pimienta	g	c/n

PREPARACION:

Se pone hacer un fondo blanco, agregamos vegetales troceados y el bouquet garni (hierbas aromáticas). Blanqueamos una porción de pechuga de pollo y volvemos agregarla a la olla con nuestros vegetales, hierbas y agua para que todo se cocine. Cuando esté cocinado tamizamos y separamos nuestro fondo. El tomate, cebolla y pimentón lo llevamos a fuego alto en un sartén con todo y cáscara los doramos para poderlos pelar y que nos coja un sabor ahumado luego de pelarlos lo limpiamos quitándole semillas y licuamos todo junto, mientras tanto hacemos unas tortillas de maíz tomamos el maíz nixtamalizado le agregamos agua y sal, amasamos bien y empezamos a hacer nuestras tortillas en un sartén, doramos nuestras tortillas con un poco de grasa por lado y lado luego de prepararlas enrollamos y cortamos para decorar.

Cuando tenemos el fondo blanco y nuestro licuado los mezclamos y lo ponemos a fuego lento; y agregamos harina para poderle dar un poco de espesor cuando toda hierba emplatamos y decoramos con queso crema tortilla y aguacate en cuadritos.



ARROZ ROJO		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Arroz	g	1000
Aceite	ml	60
Sal	g	15
Ajo	g	4
Agua		c/n
Tomate	und	4
Remolacha	und	¼
Cilantro		c/n

PREPARACIÓN:

en una olla grande agregar el aceite y fritar el arroz, agregar el agua y dejar que se cocine.

Cortar el tomate en estilo conca set, saltearlo agregándole ajo, sal, pimienta y ralladura de $\frac{1}{4}$ de remolacha, retirarlo del fuego y terminar de procesarlo en la licuadora. El arroz una vez cocinado se retira del fuego, se deja enfriar y se lleva a refrigeración, una vez frío el arroz se retira de refrigeración. En una sartén grande agregar un chorrito pequeño de aceite, dejar que se caliente y poco a poco agregar el arroz y el tomate procesado con la remolacha, dejar que esto pinte de rojo el arroz y retirar del fuego. Picar finamente el cilantro y agregarlo como decoración al arroz.



FRIJOLES REFRITOS		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Agua	ml	3000
Frijol caraota	g	200
Ajo	g	5
Cebolla	g	100
Sal	g	10
Grasa de cerdo (Aceite)	c.c	40
Pimienta	g	c/n

PREPARACIÓN: cocinar el frijol con sal, pimienta y ajo, una vez cocinados retirar el exceso de agua y solo dejar cantidad necesaria para que se remoje. Cortar el ajo finamente macerado y la cebolla en fine-brunoise y reservar aparte.

En una sartén grande aplastar la mitad del frijol y la otra mitad procesarla en la licuadora, agregar el licuado al frijol de la sartén y agregar sal y pimienta.

En otra sartén agregar la grasa de cerdo y dejar dorar la cebolla y el ajo, agregar rápidamente el frijol y revolver muy bien, dejar que se cocine de 5 a 7 minutos y retirar del fuego y servir.



COCINA ORIENTAL

POLLO ORIENTAL		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Pechuga	g	1000
Sal	g	C/n
Pimienta	g	C/n
Huevo	Und	2
Fécula	g	50
Aceite	ml	300
Cebolla larga	g	50
Pimenton (rojo, verde, Amarillo)	Und	3
Cebolleta	Und	2
Apio	g	100
Salsa soya	ml	100
Azúcar	g	C/n
Vinagre balsámico/ blanco	ml	C/n
Cilantro y perejil	g	C/n

Preparación

Empezamos cortando la pechuga en cubos pequeños, salpimentamos, luego pasamos por huevo y apanamos.

Eliminamos el exceso de harina y freímos el pollo en abundante aceite caliente. Según esté dorado lo retiramos de la sartén y reservamos sobre papel de cocina absorbente.

Disolvemos la fécula en un poquito de agua para la salsa.

En un sartén ponemos la salsa de soya, azúcar, vinagre y cocinamos a fuego lento sin dejar de remover; agregamos también el apio cortado en bastones, el pimentón cortado en

julianas, la cebolleta cortado en plumas y la cebolla larga cortada en brunoise, anteriormente se habían blanqueado todos los productos.

A continuación, agregamos la fécula disuelta en agua y dejamos cocinar unos minutos más sin dejar de remover y a fuego bajo.

Por último, añadimos nuestro pollo que teníamos reservado y mezclamos bien con la salsa.

Servimos y decoramos con perejil o cilantro bien picado.



BEEF AND BRÓCOLI		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Solomito	g	1000
Fondo blanco	ml	200
Cebolla	Und	2
Apio	g	100
Pimenton	Und	2
Vinagre balsámico y blanco	ml	c/n
Azúcar	g	c/n
Fécula	g	c/n
Cilantro y perejil	g	c/n

PREPARACIÓN: limpiar el solomillo quitándole toda la membrana y cortándolo en bastones, cortar el apio y el pimentón en juliana, la cebolla en corte Vichy fino y por último el brócoli en moñitos, se blanquean las verduras para que su color sea vivo y se dejan aparte separadas, para la salsa calentar la mitad del fondo y a la otra mitad agregarle la fécula y disolver bien, al fondo ya calentado agregarle el azúcar, sal, pimienta y el vinagre, dejar que se disuelva todo y agregar el fondo con la fécula y dejar que coja cuerpo, para el solomillo solo sellar y agregarlo a la salsa, agregar las verduras, revolver bien y comprobar sabores, servirlo y decorar con cilantro



AGRIDULCE DE VERDURAS CON PIÑA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Habichuela	g	125
Cebolla	g	125
Zanahoria	g	125
Coliflor	Und	1
Piña	Und	1/2
Vinagre Blanco	ml	500
Salsa de Tomate	g	100
Mostaza	g	20
Miel	g	c/n

PREPARACIÓN: La zanahoria las cortamos en julianas de 7 cm x 2ml x 2 ml.

La habichuela la cortamos en sesgos largos. La cebolla la cortamos en plumas. Los brócolis en moños.

La piña la pelamos y la troceamos en bastones de 4x4 centímetros de largo.

La zanahoria, habichuela, cebolla y los brócolis los Blanqueamos todos.

La piña le sacamos los jugos poniendo en un sartén con un poco de azúcar, para luego utilizar el líquido en la vinagreta.

Hacemos nuestra vinagreta utilizando vinagre blanco, salsa de tomate, mostaza miel y el jugo de la piña, mezclándolos todos entre sí.

Por último, mezclamos todas nuestras verduras blanqueadas; agregamos la piña y la vinagreta deseada.



ARROZ CON AJONJOLI		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Arroz	g	1000
Aceite	g	100
Sal	g	20
Ajo	g	5
Ajonjolí	g	100

PREPARACIÓN: Preparar normal el arroz y sazonar bien con sal y ajo, en una sartén saltear el ajonjolí y saltear hasta que doren, agregarlo al arroz y servir.



TÉ HELADO		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Té verde	g	1
Anís estrellado	g	c/n
Clavos de olor	g	c/n
Canela en astilla	g	c/n
Azúcar	g	150

PREPARACIÓN: llevar el agua a punto de ebullición agregando el clavo de olor, la canela, el anís, dejar hervir por 5 minutos, apagar y retirar del fuego, luego agregar el té verde y endulzar al gusto, dejar reposar para llevar a refrigeración y posteriormente servir frío con hielo.



COCINA PERUANA

LOMO SALTADO

PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD
Lomo fino de res	G	750
Sal	G	20
pimienta	G	10
Ajo	G	10
Aceite vegetal	ml	100
ají Amarillo	Und	1
Cebolla cabezona roja en cascots	Und	3
Tomate en cascots	Und	2
Vinagre tinto	MI	120
Vino tinto	MI	150
Salsa soya	MI	160

Demi glase	MI	200
Hojas de cilantro	G	20
Perejil deshojado	G	20
Verde e cebolla china (opcional)	Und	4
Papa blanca grande	G	450
aceite vegetal		500ml
sal		20g

PREPARACIÓN

Lo primero que hacemos es pelar las papas y cortarlas en bastones de ahí se colocan a freír, después limpiamos el lomo fino de res y lo cortamos en bastones, la cebolla y el tomate los cortamos en casco, luego en una sartén saltamos la carne que esté bien cocida, en otra sartén saltamos el tomate y la cebolla hasta que queden al dente, de ahí se agregan a la carne y se saltan de nuevo mientras se le van agregando el vino, la salsa soya y el Vinagre balsámico hasta obtener una mezcla consistente.



Arroz chaufa cerdo

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Arroz	g	750
Pulpa de Cerdo	g	750
Cebolleta	und	2
Pimentón rojo y verde	und	4
Huevos	und	4
Salsa soya	ml	300
Jengibre	g	20
Color caramelo		c/n
Aceite para freír		

Preparación

En una olla se adiciona una y 1/2 de arroz, agregamos el doble de agua, ponemos tres cucharadas de aceite y sal al gusto, llevamos al juego hasta que se cocine.

Cortamos la carne de cerdo en cubos de 1cm x 1cm y salteamos hasta cocinarla.

La cebolla y los pimentones los cortamos en plumas y salteamos hasta que queden aldentes.

Rayamos el jengibre.

Los huevos los batimos, y en un sartén con poca grasa hacemos una tortilla y la cortamos en pequeños cuadritos.

Por último, ponemos a calentar la plancha previamente engrasada vamos agregando nuestro arroz y mezclamos con el resto de productos mojándolos con salsa de soya.



Causa limeña

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Papa amarilla grande	g	700
Aceite vegetal	ml	120
Limón	g	180
Sal	g	30
Pimienta	g	0.5
Pasta de ají amarillo	g	160
Pechuga de pollo	g	320
Apio	g	60
Cebolla roja	g	180
Zanahoria	g	180
Aguacate	und	1
Huevos	und	2
mayonesa	g	200
Tomate cherry	und	4
Aceituna negra	und	4
Perejil	g	20

Preparación:

En dos ollas por aparte se pone a cocinar la pechuga de pollo previamente condimentada, hasta que esté bien cocida. En la otra olla se vierte los 700g de papa, sal y pimienta, una vez esté listo las papas las retiramos del fuego para así procesarlo a un pure, una vez listo le agregamos el jugo de limón, mezclamos y de dejamos reposar.

Retiramos el pollo cuando este bien cocido para desmecharlo, en un bol por aparte se alista la mayonesa junto con la cebolla roja. Se incorpora el pollo desmechado a la mayonesa junto a la cebolla y se mescla.

En un plato pequeño servimos el pure de papa con una capa de pollo en sima después un poco de aguacate y nuevamente de pure de papa, y se añade el perejil, aceituna y tomate cherry como decoración.



Ceviche de Corvina

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Filete de pescado (corvina)	g	750
Vinagre	ml	500
Limón	und	6
Ají	g	1
Cebolla morada	und	2
Cilantro hojas	g	100
sal		c/n
hielo		

PREPARACION:

cortar la cebolla en pluma y el cilantro finamente, para el pescado cortarlo en cubos de 1 cm*1cm darle un blaqueo y después agregarlo en vinagre blanco por 20 minutos sacarlo dejar que se repose y agregarlo entre 5 a 10 minutos en limón, agregarle sal pimienta y revolver con la cebolla y el cilantro agregarle el ají en fine brouna, servir en una copa con hielo para mantener una temperatura baja.



Suspiro limeño

Ingredientes

Producto		Und	Cantidad
Leche condensada	und		2
Leche evaporada	und		2
6 yemas de huevo	und		6
6 claras de huevo	und		6
agua	ml		100
azúcar	ml		400
Canela en polvo	g		2

PREPARACION:

Se pone en una olla a fuego medio la leche condensada, la leche evaporada, las yemas de huevo y la canela hasta tener punto de arequipe.

Para el merengue, se pone las claras a batir a punto de letra, mientras tanto, en un sarten se pone el agua y el azúcar hasta obtener un almíbar. Agregar en forma de hilo a las claras.

Servir y refrigerar.



Semblanza de chicha morada

Ingredientes

Producto	Und	Cantidad
Piña	und	1
Mazorca tierna	und	3
manzanas	und	4
Clavos	g	15
Canela	g	15
Anís estrellado	g	20
azúcar	g	150
Color uva	g	0.g

Preparación:

En una olla con agua cocinamos la piña y las manzanas (previamente cortadas en trozos) junto con la canela, clavos, azúcar, anís y la mazorca. Dejamos reposar y tamizamos. Por último, se le agrega la cantidad requerida de color uva y mezclamos.



COCINA NACIONAL

COCINA VIEJO CALDAS Y VIEJO TOLIMA

TAMAL TOLIMENSE		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Harina de maíz blanco	g	300
Sal		c/n
Pimienta		c/n
Comino		c/n
Tocino de cerdo con cuero	g	250
Cebolla larga	g	300
Ajo	g	5
Aceite achiotado		c/n
Costilla de cerdo	g	250
Pollo	g	500
Arveja fresca	g	150
Papa guata	g	100
Papa colorada	g	100
Zanahoria	g	80
Arroz amarillo	g	250
Huevo	und	3
Hojas de bijao o plátano asada		c/n
Pita para amarrar		c/n

Preparación:

Se pone en una olla la carne de res y la costilla de cerdo, aparte fritar el tocino. Cocinar el arroz en el fondo, con la grasa del tocino, reservar un poco para el guiso que se hace con cebolla, sal, comino y pimienta.

Mezclar la harina de maíz con el fondo hasta tener una textura homogénea y líquida

Se cortan las carnes en porciones pequeñas, se cocina huevo, se deben cortar la papa y la zanahoria en rodajas, al tener todo listo, se procede a montar poniendo una base de masa, arroz, carnes, huevo, papa y zanahoria y se tapa con más arroz, se envuelve y amarra. Cocinar por 1 hora.



FRIJOLES		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Frijol bolón rojo	g	250
Sal	G	10
Aceite		200
Cebolla	G	50
Ajo	g	5
Garra	g	200
Plátano verde	Und	1
Chorizo	Und	1

Preparación:

Se dejan remojando los frijoles, al día siguiente se cocinan en una olla a presión con la misma agua se le agrega cebolla, sal, ajo, aceite, y una porción de garra.

Cuando están cocinados se le raya un plátano verde para espesarlos; se cocinan otro corto tiempo.

Se sirve y se acompaña con chorizos freídos.



SOPA DE CUREN VEREDA

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
papa guata	G	500
cebolla larga	Und	1
pollo	G	300
costilla de cerdo	G	250
carne de res	G	150
arroz	G	200
tocino	G	40
arveja	G	50
frijol	G	100
callo	G	200
zanahoria	G	100

PREPARACION:

En una olla se pone 5 lt de agua a hervir, en otra olla se blanqueó todas las proteínas, una vez blanqueada se pone las proteínas en la olla de agua hirviendo para que se cocine, se le añade especias, los frijoles y se deja a que hierva durante unos minutos, después se añade la zanahoria con el arroz se deja unos minutos más hervir, después se le añade la arveja y por ultimo las papas, se deja cocinar todo y listo. Si prefiere se le añade un poco de ahogado.



ENSALADA FRESCA DE MIL HOJAS		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Remolacha	und	3
Cebolla	und	1
Zanahoria	und	2
Queso	g	50
Vinagre		c/n
Mostaza		c/n
Naranja	und	1
Azúcar o miel		c/n
Sal y pimienta		c/n

Preparación:

Cortar la zanahoria y la remolacha en corte Vichy darle una cocción hasta que queden al dente la cebolla en aros de 1 cm aprox con un blanqueo leve hacer una vinagreta con el sumo de la naranja la mostaza el vinagre y rectificar su sabor con sal y pimienta servir una rodaja de remolacha zanahoria cebolla y la espinaca cubierta con la vinagreta.



TORTA MARIA LUISA		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Mantequilla	g	125
Aceite	ml	40
Azúcar blanca refinada	g	200
Huevos	und	6
Harina de trigo tamizada	g	500

Leche	ml	200
Polvo royal	g	10
Ralladura de cascara de naranja	und	1
Mermelada de mora	g	200
Azúcar glass		c/n

Preparación:

Se baten las yemas de huevo junto con el azúcar y mantequilla y poco a poco se añade la harina al igual que el aceite, la leche, polvo royal y la rayadura de naranja. Las claras de huevo se baten a punto de nieve y se añade a la mezcla para integrar todo.

Se pone la mezcla en un molde previamente listo y se lleva al horno a 180 grados por 35 minutos.

Se retira y se decora con mermelada de mora en el centro y por encima azúcar glass al gusto.



Guarrú o guarruz		
INGREDIENTES		
PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Agua	ml	3000
Arroz	g	100
Panela	g	100
Hojas de Naranja	hojas	4
Cogollo de limón	und	1
Canela	und	1
Clavos de olor	und	4
Nuez moscada	g	0.5
Lulo	und	2

Preparación:

Se cocina el arroz en el agua junto con la canela, clavos de olor, panela, las hojas de naranjo, se tamiza para retirar los clavos y canela, se deja enfriar para luego licuar junto con el lulo y tamizamos



REGION CARIBEÑA

ENYUCADO

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
yuca	G	1000
queso campesino	G	500
coco	Und	1
mantequilla	G	125
azucar	G	100
leche	MI	50
anis	G	50

PREPARACION:

Se muele la yuca (previamente pelada), se mezcla con el queso campesino rayado, azúcar, leche, anís, el coco rallado y mezclamos, ponemos en molde y se lleva al horno a 180° C entre 30 a 45 min.



CARIMAÑOLAS

Producto	Und	cantidad
yuca cocida	G	500
carne molida	G	300
Aceite	MI	200
Hogao	G	50
Sal		

preparación:

En un bol se tritura la yuca cocida formando una masa, se le aficiona la sal al gusto, en una sartén se incorpora la carne molida y se deja cocinando durante un tiempo, cuando esté listo la carne alistamos la masa de yuca, formamos una especie de tortilla de yuca le ponemos encima un poco de carne, lo enrollamos y lo llevamos a freír, una vez este doradita la masa de la yuca la retiramos y servimos con un poco de hogao.



ALBONDIGON

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
CARNE DE CERDO	G	250
CARNE DE RES	G	500
TOCINO	G	125
MIGA DE PAN	G	50
HUEVO	UND	1
AJO	G	1
CEBOLLA LARGA	G	30
SAL	G	15
PIMIENTA	G	1
COMINO	G	1
HUEVO COCIDO	UND	3

PREPARACION:

Molemos la carne de cerdo, de res y el tocino, luego de molida agregamos todos los ingredientes (se añadió gelatina sin sabor, orégano y tomillo, vinagre balsámico y mostaza) excepto los huevos duros

Hacemos una especie de masa, estiramos y en medio incluimos los huevos cortados a la mitad a lo largo. La envolvemos tipo rollo y para que no pierda su forma se ata con hilo, se cocina hasta que su carne en el centro tenga 68°C.



Arroz CON TITOTE

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
Arroz	G	500
coco	Und	1
uvas pasas		
sal		
pimienta		
azucar morena		

PREPARACION:

Se licua el coco con agua tibia y se saca la primera leche para hacer el titote, luego se licua otra vez y seca la segunda leche para hacer el arroz , de ahí se pone a dorar el arroz con la sal y la pimienta.

Preparación del titote: se coloca la leche de coco hasta que se dore, luego se le adiciona el azúcar y las uvas pasas y se deja hasta que cristalice, de ahí se adiciona la mezcla al arroz con la segunda parte de leche de coco, se deja en fuego lento hasta que seque.



CEVICHE CON MANGO

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
camarones	G	500
cebolla morada	Und	1
mango	Ind	½
vinagre	MI	50
limon	MI	50

PREPARACION:

Se pican los camarones y se blanquean, la cebolla se corta en plumas y el mango en juliana, luego se mezclan los camarones con la cebolla, el mango se le agrega el Vinagre y el zumo de limón.



CHICHARRON DE PESCADO

PRODUCTO	UND	CANTIDAD
ACEITE	G	800
HARINA DE TRIGO	G	
FILETE DE PESCADO BLANCO	G	
SAPIMIENTAL		c/n
		c/n

PREPARACION:

Se cortan en trozos pequeños el filete de pescado, se le hace un marinado (limón, sal, pimienta, comino),

Para el complemento se pasa los trozos de Filete por cada uno de los siguientes ingredientes: primero por harina de trigo, seguido de unos huevos previamente batidos y terminamos en harina de maíz (deben de quedar bien impregnados de cada ingrediente), freímos y servimos.



Posta negra

Ingredientes

Producto	Unidad	cantidad
Punta de anca (pieza completa)	G	1500
Mirepoix	Unid	1
Vinagre	Cc	100
Aceite	Cc	100
Pimienta dulce	G	10
Pimienta negra	G	2
Panela	G	100
Tomillo	Unid	1
Salsa negra	MI	30
Sal		c/n
Fécula de maíz (opcional)		c/n

Preparación

En un recipiente se adoba la punta de anca con vinagre, pimienta dulce y negra, también se le adiciona tomillo, sal al gusto y se aromatiza con un mirepoix.

Se deja durante una 20 horas aproximadamente para que coja buen sabor; pasado el tiempo le agregamos salsa negra y llevamos a un sartén bien caliente para dorar todos sus lados.

Cuando esté bien negra adicionamos panela rayada para que nos siga dando el color oscuro que necesitamos.

Luego llevamos al horno durante 2 horas a 160 grados centígrados con todos sus jugos, estamos mirando cada media hora para cambiarle de posiciones.

Cuando está bien cocida se trocean en medallones y se sirve con sus jugos que han sido espesados un poco con fécula de maíz.



Plátanos en tentación

Ingredientes

Producto	unidad	cantidad
Plátano bien maduro	Unid	2
Azúcar	G	100
Gaseosa premio rojo	MI	400
Canela		c/n
Clavos de olor		c/n

Preparación

Se pone a cocinar los plátanos con todo y cáscara hasta cocinarlos bien;

Luego se trocean en cuatro partes.

En un sartén agregamos azúcar, la gaseosa, canela y clavos de olor. Ponemos a hervir, junto con los plátanos para que se nos caramelicen y cristalicen con el azúcar.



Rollo de papa

producto	unidad	cantidad
Papa parda	Lb	4
Papa amarilla	Lb	6
Sal		c/n
Pimienta		c/n
Quezo crema	G	c/n

Preparación

Se cocinan las papas en abundante agua con sal para darles sabor.

Cuando se cocinan se pelan y se maceran hasta obtener un puré.

Agregamos sal, pimienta y queso crema mezclamos, individual la papa parda y la papa amarilla.

En un papel plástico extendemos una capa de papa amarilla y encima una capa de papa parda.

Enrollamos y llevamos a refrigeración hasta que coja consistencia.

Luego lo troceamos en medallones y servimos.



Fantasías de papa(peras)

Producto	Unidad	Cantidad
Papa amarilla	Lb	4
Sal y pimienta	G	c/n
Queso crema		c/n
Huevo	Unid	1
Quezo parmesano		c/n

Preparación

Cocinamos la papa, luego la maceramos para un puré, salpimentamos y agregamos el queso crema, mezclamos.

Cogemos una porción pequeña del puré y la moldeamos en forma de pera, luego la pasamos por huevo y apanamos con queso parmesano, llevamos al horno hasta que se dore y quede crujiente.

Decoramos con un clavo de olor en su parte superior para darle la forma de tallo.



Zanahorias glaseadas

Cortamos las zanahorias en vichy y las blanqueamos, en un sartén derretimos la mantequilla y la clarificamos, agregamos la zanahoria, tapamos y dejamos a fuego bajo, para darle sabor salpimentamos y agregamos un poquito de canela y clavos de olor.



Papillote

Ingredientes

- pescado
- cebolleta
- zanahoria
- perejil
- sal
- ajo
- orégano

Preparación:

Cortamos la cebolleta en rodajas junto con la zanahoria y se blanquea, en papel aluminio se pone una capa de zanahoria y cebolleta y se pone el trozo de pescado previamente condimentado, se enrolla con el papel aluminio bien, y se lleva al horno durante unos 15 minutos.



Pechugas rellenas

Ingredientes

Pechuga de pollo

Pimentón

Habichuelas

Tallos de apio

Queso crema

Preparación:

Se blanquean las verduras, de ahí se, abre la pechuga en filete y se le coloca el queso, las verduras y se hace un rollo, se coloca en papel aluminio y se llevan al horno por 25 minutos.



Alas rellenas

ingredientes

producto	unidad	cantidad
Alas de pollo	Lb	1
Carne molida	Lb	1
Sal y pimienta		c/n
Mostaza		c/n
ajo		c/n
Arvejas	Lb	1/2
cebolla		c/n
tomillo		c/n
Comino		c/n

Preparación

Mesclamos nuestra carne con sal, pimienta, ajo, tomillo, comino, mostaza y cebolla amasamos bien para que se entrelacen los aliños.

A parte cocinamos nuestras arvejas hasta que queden aldentes.

Deshuesamos nuestras alas y rellenamos con carne, llevamos al horno hasta que se cocine bien; retiramos y troceamos.



Cocina colombiana región pacifico (valle, cauca y Nariño)

Sopa de tortilla ingredientes

Producto	unid	Cantidad
Carne molida de res	G	500
Papa guata	G	150
Papa colorada	G	100
Bouquet garni	Unid	1
Sal/pimienta/cominos		c/n
Tortillas	Unid	4
Color		c/n
Cilantro	G	20

Preparación

En una olla colocamos agua, agregamos carne molida, la disolvemos antes de ponerla a hervir para que no se nos forme grumos; también agregamos el bouquet garni salpimentamos, agregamos comino y color. Pelamos y troceamos las papas en rodajas.

Cuando este hirviendo, agregamos primero la papa guata y pasado unos minutos agregamos la papa amarilla.

Las tortillas las freímos y cuando emplatamos le ponemos a cada plato su porción y decoramos con cilantro picado.



Arroz atollado

Ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Pollo	G	250
Costilla de cerdo o carne	G	250
Arroz	G	500
Cebolla larga	G	
Tomate	G	
Arveja	G	100
Zanahoria	G	100
Pimentón	G	100
Cebolleta	Unid	1
Sal	G	
Pimienta	G	
Comino	G	
Azafrán	G	

Preparación

En una olla pones a tibiar agua para lavar las carnes, en una olla aparte ponemos a cocinar el pollo con la carne de cerdo se le adiciona sal ajo tomillo orégano para que coja consistencia el caldo, una vez este listas las carnes las retiramos del fuego y cortamos en trozos, con el caldo de las carne prepararemos el arroz, en una sartén aparte se saltea el pimiento en brunoise junto con la cebolleta después se le adiciona la zanahoria y la arveja previamente blanqueadas, dejamos que se sazóné y se le incorpora las carnes al guiso, se remueve unos minutos y se retira del fuego. Cuando el arroz este secando se le agrega las verduras y la carne que ya estaban listas se remueve y se deja cocer junto con el arroz, una vez este cocido se emplata.



Tripazo

Ingredientes

Producto	unid	Cantidad
Tripa de res -callo	G	1000
Papa amarilla	G	500
Cebolla larga	G	200
Maní	G	400
Comino		c/n
Sal		c/n
Pimienta		c/n

Preparación

El callo se pone a cocinar en una olla a presión para ablandarlo y luego ser picado en porciones pequeñas.

Hacemos un hogao con cebolla, tomate, pimienta sal y comino.

Disolvemos el maní en agua y lo cocinamos con el hogao.

Cocinamos el callo de nuevo con poca agua y adicionamos nuestro guiso.

Cuando este hirviendo agregamos nuestra papa amarilla para que espese.



Pargo sudado

Ingredientes

Producto	unid	Cantidad
Pargo rojo	Unid	2
Jugo de limón	MI	20
Sal	G	3
Comino	G	2
Pimienta	G	2
Harina de trigo	G	60
Aceite	MI	60
Tomate	MI	1000
Cebolla larga	G	400
Cilantro zamarron	G	50
Pimentón	G	400
Ajo	G	5
Ají dulce opcional	G	1
Laurel	Unid	1
Tomillo	G	2
Leche de coco	MI	200

Preparación

Se descama y visera el pescado, luego se marina con jugo de limón, sal, comino, pimienta, ajo, laurel y tomillo.

Se hace un hogao con cebolla, tomate y zamarrón.

Se unta el pescado con un poco de harina y se sofríe unos segundos en un sartén.

Por último, en un sartén ponemos leche de coco previamente extraída, y adicionamos nuestro pargo junto con el hogao a cocinar unos minutos y servimos.

Decoramos con cilantro.



Quimbolitos

ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Harina de maíz blanco	G	250
Queso campesino	G	250
Huevos	Unid	5
Azúcar	G	200
Mantequilla	G	125
Uvas pasas	G	100
Aguardiente	MI	50
Sal	G	0.5
Hojas de plátano		c/N

Preparación

En un bold ponemos la harina, el queso, los huevos, el azúcar, mantequilla, aguardiente y sal, se mezcla muy bien hasta que todo se integre por completo.

En una hoja de plátano ponemos una cucharada de la mezcla y se pone de dos a tres uvas pasas encima, se envuelve con la hoja y se lleva al horno a 180 grados por 20 min.

se retira del horno, se abre y queda listo para consumir.



Marranitas

Ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Plátano verde	Unid	4
Tocino-papada de cerdo	G	1000
ajo	G	20
sal	G	C/N
Aceite vegetal	ML	500

Preparación

Lavar y pelar los platos fritar bien y aplastarlos, cortar el tocino en trozos pequeños fritarlos y dejarlos crocantes, retirar del aceite y dejar reposar, agregar el chicharrón en el plátano aplastado agregar sal, pimienta y ajo finamente macerado, darle forma de bola y freír nuevamente hasta que quede crocante.



Salpicón de baulilia

Ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Mora de castilla	G	1000
Azúcar	G	250
Guanábana	G	125
Lulo	unid	3
Naranja agria o limón	Unid	2

Preparación

Cortar el lulo en cuadrados medianos y reservar en frío, quitarle las pepas a la guanábana reservar y dejar en frío., Licuar la mora junto con el hielo formando un granizado

Servir guanábana, mora, lulo, y así hasta rellenar el contenido.



Eduardo santos

Ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Crema de leche	CC.	1000
Leche condensada por 380g	Unid	2
Durazno en almíbar por 800g	Unid	1
Cotel de frutas por 800g	Unid	1
Almendras	G	300
Ciruelas pasas	G	125
Cerezas	G	250

Preparación

Se cortan las ciruelas y las almendras en láminas, el durazno en cascos delgados, las cerezas se lavan hasta que ya no suelten color rojo, cuando ya está listo se bate la crema de leche hasta que coja punto y se mezcla con la leche condensada, a la mezcla se le agrega una cantidad pequeña de los ingredientes, en un molde se coloca una cama de Duraznos y se agrega la mezcla, después se van colocando el resto de los Ingredientes que vayan quedando separados; y se lleva a congelación.



Lulada

Ingredientes

Producto	Unid	Cantidad
Agua	ML	2000
Lulos	Unid	4
Azúcar	G	150
Limón	Unid	2
hielo		c/N

Preparación

Cortar el lulo en trozos grandes y dejar uno para licuar junto con el azúcar y el limón agregar los lulos en trozos grandes dejar enfriar y servir.



REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

Postres

Postre tres leches al horno

Ingredientes

800 ml crema de leche

800 ml leche condensada

800 ml leche

400 g de azúcar

5 huevos

C/N canela

Preparación

Mezclar la leche condensada y la crema de leche, reservar. En una sartén poner la leche y canela a fuego medio, poner los huevos antes de hervir, revolver hasta que sea homogéneo y retirar del fuego y revolver con la mezcla anterior. En otra sartén antiadherente poner el azúcar hasta que tenga punto de caramelo.

Montar en moldes una capa de caramelo y mezcla. Hornearlos en baño maría a 180°C por 30 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Refrigerar y servir.



Postre tres leches refrigerado

Ingredientes

½ litro de leche entera.

2 latas de lechera.

1" litro de crema de leche.

1 tasa de gelatina, disuelta en baño maría.

1 cuchara de esencia de vainilla.

Rayadura de naranja.

Preparación

Mesclamos la crema de leche, luego le agregamos la leche entera, la lechera, el queso crema, esencia de vainilla y removemos de forma envolvente.

Por último, le agregamos la gelatina revolvemos bien para que no se coagule y aromatizamos con cascara de naranja rayada; llevamos a refrigeración a que termine su proceso de compactación.

