

MÓDULO DIDÁCTICO DE REPOSTERIA

DECIMO GRADO

Agosto a diciembre de 2020



DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Página web: <https://de.pr.gov/>  Twitter: @educacionpr

CONTENIDO

Tabla de Contenido

.....	2
LISTA DE COLABORADORES.....	3
CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS.....	4
CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO	7
Lección 1. Historia de la repostería.....	8
Lección 2. Profesiones.....	14
Lección 3. La receta	21
Lección 4. Lenguaje de la receta	30
Lección 5. Seguridad y sanitización.....	44
Lección 6. Higiene	55
Lección 7. Utensilios.....	64
Lección 8. Alteración de la Receta.....	71
Lección 9. Alteración de la Receta II	80
Lección 10. Mise en Place.....	93
CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA	97
REFERENCIA.....	202
GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES.....	205

Nota. Este módulo está diseñado con propósitos exclusivamente educativos y no con intención de lucro. Los derechos de autor (*copyrights*) de los ejercicios o la información presentada han sido conservados visibles para referencia de los usuarios. Se prohíbe su uso para propósitos comerciales, sin la autorización de los autores de los textos utilizados o citados, según aplique, y del Departamento de Educación de Puerto Rico.

LISTA DE COLABORADORES

Brenda E. Torres García
Rosanette Hernández Rivera
Marilyn Espinosa Arroyo

CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS

Estimado estudiante:

Este módulo didáctico es un documento que favorece tu proceso de aprendizaje. Además, permite que aprendas en forma más efectiva e independiente, es decir, sin la necesidad de que dependas de la clase presencial o a distancia en todo momento. Del mismo modo, contiene todos los elementos necesarios para el aprendizaje de los conceptos claves y las destrezas de la clase de *Panadería y Repostería*, sin el apoyo constante de tu maestro. Su contenido ha sido elaborado por maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos del Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) para apoyar tu desarrollo académico e integral en estos tiempos extraordinarios en que vivimos.

Te invito a que inicies y completes este módulo didáctico siguiendo el calendario de progreso establecido por semana. En él, podrás repasar conocimientos, refinar habilidades y aprender cosas nuevas sobre la clase de *Panadería y Repostería* por medio de definiciones, ejemplos, lecturas, ejercicios de práctica y de evaluación. Además, te sugiere recursos disponibles en la internet, para que amplíes tu aprendizaje. Recuerda que esta experiencia de aprendizaje es fundamental en tu desarrollo académico y personal, así que comienza ya.

Estimadas familias:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado este módulo didáctico con la colaboración de: maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos. Su propósito es proveer el contenido académico del curso de *Panadería y Repostería* para las primeras diez semanas del nuevo año escolar. Además, para desarrollar, reforzar y evaluar el dominio de conceptos y destrezas claves. Ésta es una de las alternativas que promueve el DEPR para desarrollar los conocimientos de nuestros estudiantes, tus hijos, para así mejorar el aprovechamiento académico de estos.

Está probado que cuando las familias se involucran en la educación de sus hijos mejora los resultados de su aprendizaje. Por esto, te invitamos a que apoyes el desarrollo académico e integral de tus hijos utilizando este módulo para apoyar su aprendizaje. Es fundamental que tu hijo avance en este módulo siguiendo el calendario de progreso establecido por semana.

El personal del DEPR reconoce que estarán realmente ansiosos ante las nuevas modalidades de enseñanza y que desean que sus hijos lo hagan muy bien. Le solicitamos a las familias que brinden una colaboración directa y activa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos. En estos tiempos extraordinarios en que vivimos, les recordamos que es importante que desarrolles la confianza, el sentido de logro y la independencia de tu hijo al realizar las tareas escolares. No olvides que las necesidades educativas de nuestros niños y jóvenes es responsabilidad de todos.

Estimados maestros:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado este módulo didáctico con la colaboración de: maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos. Este constituye un recurso útil y necesario para promover un proceso de enseñanza y aprendizaje innovador que permita favorecer el desarrollo holístico e integral de nuestros estudiantes al máximo de sus capacidades. Además, es una de las alternativas que se proveen para desarrollar los conocimientos claves en los estudiantes del DEPR; ante las situaciones de emergencia por fuerza mayor que enfrenta nuestro país.

El propósito del módulo es proveer el contenido del curso de *Panadería y Repostería* para las primeras diez semanas del nuevo año escolar. Es una herramienta de trabajo que les ayudará a desarrollar conceptos y destrezas en los estudiantes para mejorar su aprovechamiento académico. Al seleccionar esta alternativa de enseñanza, deberás velar que los estudiantes avancen en el módulo siguiendo el calendario de progreso establecido por semana. Es importante promover el desarrollo pleno de estos, proveyéndole herramientas que puedan apoyar su aprendizaje. Por lo que, deben diversificar los ofrecimientos con alternativas creativas de aprendizaje y evaluación de tu propia creación para reducir de manera significativa las brechas en el aprovechamiento académico.

El personal del DEPR espera que este módulo les pueda ayudar a lograr que los estudiantes progresen significativamente en su aprovechamiento académico. Esperamos que esta iniciativa les pueda ayudar a desarrollar al máximo las capacidades de nuestros estudiantes.

Estructura general del módulo

La estructura general de módulo en la siguiente:

PARTE	DESCRIPCIONES
• Portada	Es la primera página del módulo. En ella encontrarás la materia y el grado al que corresponde el módulo.
• Contenido (Índice)	Este es un reflejo de la estructura del documento. Contiene los títulos de las secciones y el número de la página donde se encuentra.
• Lista de colaboradores	Es la lista del personal del Departamento de Educación de Puerto Rico que colaboró en la preparación del documento.
• Carta para el estudiante, la familia y maestros	Es la sección donde se presenta el módulo, de manera general, a los estudiantes, las familias y los maestros.
• Calendario de progreso en el módulo (por semana)	Es el calendario que le indica a los estudiantes, las familias y los maestros cuál es el progreso adecuado por semana para trabajar el contenido del módulo.
• Lecciones <ul style="list-style-type: none">▪ Unidad▪ Tema de estudio▪ Estándares y expectativas del grado▪ Objetivos de aprendizaje▪ Apertura▪ Contenido▪ Ejercicios de práctica▪ Ejercicios para calificar▪ Recursos en internet	Es el contenido de aprendizaje. Contiene explicaciones, definiciones, ejemplos, lecturas, ejercicios de práctica, ejercicios para la evaluación del maestro, recursos en internet para que el estudiante, la familia o el maestro amplíen sus conocimientos.
• Claves de respuesta de ejercicios de práctica	Son las respuestas a los ejercicios de práctica para que los estudiantes y sus familias validen que comprenden el contenido y que aplican correctamente lo aprendido.
• Referencias	Son los datos que permitirán conocer y acceder a las fuentes primarias y secundarias utilizadas para preparar el contenido del módulo.

CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO

DÍAS / SEMANAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
2	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
3	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
4	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
5	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
6	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
7	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
8	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
9	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
10	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida

Unidad: Profesionalismo

Tema: Historia de la pastelería

Estándares y expectativas: Aplica los principios de los alimentos

Objetivo: El estudiante conocerá los principios de la repostería

LECCIONES

Lección 1. Historia de la repostería

La repostería, confitería o pastelería es el arte de preparar o decorar pasteles u otros postres. El término repostería es el que se utiliza para denominar al tipo de gastronomía que se basa en la preparación, y decoración de platos dulces tales como tartas, pasteles, galletas, budines, etc.

La palabra pastel, que proviene de la palabra francesa *watel* que significa “alimento”, aunque esta otra proviene del latín tardío, *pasta*, que, a su vez, se le llamaba en la antigüedad clásica a la mezcla de harina y sal.

La pastelería a lo largo de la Historia

Remontándonos a épocas prehistóricas, se sabe que los hombres prehistóricos fueron atraídos por lo azucarado que se extraía de la savia del arce o del abedul, frutas, semillas y de la miel silvestre. En los primeros escritos se registra que los egipcios son los primeros en seguir instrucciones manuales para hornear el pan. Estos, fueron los primeros en crear una herramienta llamada horno y, a su vez, crearon otra herramienta para remover y retirar del fuego los moldes con el pan.

En un principio se pensó que la caña de azúcar procedía de la India, pero se cree que proviene de Nueva Guinea, donde hace 8.000 años ya se utilizaba en los jardines como adorno. También se cortaba y masticaba por su sabor, se cultivó y consumió por numerosas islas del sur del Pacífico, hasta que llega a la India. Antes del comienzo de la era cristiana empezó a cultivar una miel de caña que sustituyó a la miel de abeja en la elaboración. Los griegos y romanos conocían el azúcar cristalizado y lo emplearon en la elaboración de bebidas. Pero fue en Persia, unos quinientos años A.C., que pusieron en práctica métodos para la obtención del azúcar en estado sólido. Los árabes extendieron su cultivo por toda la Ribera del Mediterráneo. En los países árabes se hicieron muy

VOCABULARIO

Pastelería= El oficio y el arte de hacer toda clase de pasteles y dulces.

Repostería= es un oficio que se encarga de preparar y decorar dulces, tales como tortas, ponqués, galletas, cremas, salsas dulces, pasteles, budines y confites.

Tahonero= panadero

Pastel=proviene de la palabra francesa *watel* que significa alimento

populares los dulces de azúcar con frutos secos y con el azúcar como tal. Se consideraba como una golosina exquisita y que a la vez tenía propiedades curativas.

Por otro lado, la introducción del cacao en Europa incrementó el consumo de azúcar por la excelente combinación. Es también importante indicar que el origen de muchos dulces resurgió en la necesidad de encontrar métodos para la conservación de alimentos. Un ejemplo es, en la preservación de la leche que se calentaba con la azúcar, dándole vueltas y dejándola que se enfriara para producir la leche condensada con un sabor agradable. Igual se puede decir de frutas y azúcar sometidas a cocción, para producir jaleas.

En otros casos, surgieron otros dulces ante la necesidad de preservación de alimentos que existían en abundancia. Así, por ejemplo, surgió el turrón por la gran cantidad existente de almendras y miel en determinadas regiones.

El primer libro de gastronomía fue escrito por Archestratus en el siglo IV, del que solo se conocen fragmentos

Siglo XVI: la pastelería ya contaba con su propia historia cuando en el 1566, bajo Carlos IX, aparece con la Corporación de Pasteleros, que regulaba el oficio.

Siglo XVII: se descubre el empleo de la levadura biológica que especializa las profesiones de los panaderos, por una parte y de pastelero por otra; habiendo puntos comunes en el trabajo de las masas de panes y pasteles.

Siglo XVIII: se desarrolla en Francia las pastas, hojaldres, la pastelería ya tenía lo esencial de sus bases.

Siglo XIX: es la época en que Antonin Careme, el famoso cocinero y pastelero real, publica su obra, El Pastelero Real, considerada como la primera de la pastelería moderna. En esta época las recetas eran precisas, los modos de fabricación, la tecnología, mejora los utensilios, selecciona y especializa sus materias primas.

Siglo XX: dominio del frío (y del calor) como factor de evolución mejora la calidad y la productividad.

Ejercicios de aplicación: Luego de haber leído la historia de la pastelería, contesta con una C si es cierto o con una F si es falso.

- ___ 1. La repostería, confitería o pastelería es el arte de preparar o decorar pasteles u otros postres.
- ___ 2. Remontándonos a épocas prehistóricas, se sabe que los hombres prehistóricos fueron atraídos por lo azucarado que se extraía solo de las frutas silvestre.
3. El término repostería es el que se utiliza para denominar al tipo de gastronomía que se basa en la preparación, y decoración de platos inventados.
- ___ 4. Los egipcios fueron los primeros en crear una herramienta llamada horno y otra para remover y retirar del fuego los moldes con el pan.
- ___ 5. En los primeros escritos se registra que los egipcios son los primeros en seguir instrucciones manuales para hornear el pan.
- ___ 6. En un principio se pensó que la caña de azúcar procedía de la India.
- ___ 7. La caña de azúcar se cree que proviene de Nueva Guinea.
- ___ 8. En Nueva Guinea se utilizaba la caña de azúcar en los jardines como planta medicinar.
- ___ 9. Los griegos y romanos conocían el azúcar cristalizado y lo emplearon en la elaboración de bebidas.
- ___ 10. En Persia, unos quinientos años A.C. pusieron en práctica métodos para la obtención del azúcar en estado sólido.
- ___ 11. La introducción del cacao en Europa incrementó el consumo de azúcar por la excelente combinación.
- ___ 12. Surgieron otros dulces ante la necesidad de preservación de alimentos que existían en abundancia.
- ___ 13. En los países árabes se hicieron muy populares los dulces de azúcar con frutos secos.
- ___ 14. Con el azúcar como tal se consideraba como una golosina exquisita y que a la vez tenía propiedades curativas en los países árabes.
- ___ 15. El primer libro de Gastronomía fue escrito por Archestratus en el siglo IV del que solo se conocen fragmentos.

Ejercicios para calificar:

I. En tus propias palabras, haz un breve resumen de la historia de la pastelería:

II. Define el siguiente vocabulario:

1.Pastelería: _____

2.Repostería: _____

3.Tahonero: _____

4.Pastel: _____

II. Parea la columna A con la columna B, la historia de la pastelería con cada siglo.

COLUMNA A	COLUMNA B
_____ 1. Siglo XVI	A. Es la época en que Antonin Careme, el famoso cocinero Pastelero Real, publica su obra, <i>El Pastelero Real</i> , considerada como la primera de la pastelería moderna. En esta época las recetas eran precisa, los modos de fabricación, la tecnología mejora los utensilios selecciona y especializa sus materias primas
_____ 2. Siglo XIX	B. Dominio del frío (y del calor) como factor de evolución mejora la calidad y la productividad.
_____ 3. Siglo XX	C. Se desarrolla en Francia las pastas, hojaldres, la pastelería ya tenía lo esencial de sus bases.
_____ 4. Siglo XVII	Ch. Se descubre el empleo de la levadura biológica que especializa las profesiones de los panaderos, por una parte y de pastelero por otra; habiendo puntos comunes en el trabajo de las masas de panes y pasteles.
_____ 5. Siglo XVIII	D. La pastelería ya contaba con su propia historia cuando 1566 bajo Carlos IX, aparece con la Corporación de Pasteleros, que regula el oficio.

Receta sugerida:

Mermelada de Fresa

Ingredientes:

2.5 libras de fresa

4 tazas de azúcar

¼ taza de jugo de limón

Procedimiento:

1. En un tazón amplio, machaca las fresas poco a poco hasta que tengas 4 tazas de fruta machacada.
2. En una cacerola, mezcla las fresas, azúcar y jugo de limón.
3. Cocina a fuego bajo, sin dejar de mover, hasta que el azúcar se haya disuelto.
4. Sube el fuego a alto y deja que la mezcla hierva, sin dejar de mover, hasta que alcance una temperatura de 105° centígrados (220° F).
5. Vierte dentro de frascos esterilizados y limpio. Luego ponlo a refrigerar.

Recurso de internet:

Historia de la pastelería

https://www.youtube.com/watch?v=kQcF_v2lwoc

Unidad: Profesionalismo

Tema: Profesiones

Estándares y expectativas: Aplica los principios de los alimentos

Objetivo: El estudiante conocerá los principios de la repostería

Lección 2. Profesiones

Las personas trabajan por diferentes razones, la principal de ellas es para ganar el sustento para su familia. Otro beneficio de trabajar es que las personas se enorgullecen de su ocupación y de sentirse realizados. Las personas escogen diferentes profesiones de acuerdo con sus intereses y experiencias. Muchas personas prefieren trabajos físicos y otras creativos. A continuación, algunas de las profesiones que se pueden encontrar en el campo laboral de la repostería.

El **pastelero** elabora postres y otros dulces en obradores y establecimientos de restauración. Trabaja en obradores, industrias alimentarias o establecimientos de restauración elaborando diferentes tipos de postres y otros dulces.

Sus principales tareas son:

- Confeccionar la oferta de productos de pastelería y repostería, realizar aprovisionamiento y controlar consumos.
- Elaborar galletas, pasteles, tartas y otros productos hechos con harina.
- Elaborar postres de restauración emplatados y listos para su consumo.
- Diseñar decoraciones para pastelería y montar exposiciones y escaparates tipo buffet.
- Preparar y presentar productos de pastelería y repostería a partir de elaboraciones básicas.
- Elaborar y presentar productos de pastelería salada.

VOCABULARIO

Repostería

domestica= es la repostería que se elabora en los hornos caseros y se distribuye de persona a persona. Lo hacen a nivel independiente.

Repostería fina=

mercado de empleo en el área de la panadería para los profesionales del campo que enfrentan al dominio de destrezas y creatividad en productos llamados gourmets.

Panadería industrial=

suple a establecimiento comerciales como restaurantes, instituciones y negocios que se dedican a la industria turística, de alimentos o supermercados.

- Combinar los ingredientes medidos en recipientes de máquinas de mezclado, amasado o cocción.
- Comprobar la calidad de las materias primas para garantizar que se cumplen las normas y especificaciones.
- Aplicar baños, glaseados y otras coberturas a los productos horneados, usando espátulas o pinceles.
- Diseñar y modificar las fichas técnicas de fabricación.
- Comprobar la limpieza de los equipos y el estado del local antes de la producción para garantizar que se cumple con la normativa de salud y seguridad en el trabajo.

Este profesional puede trabajar como autónomo en su pequeño negocio de pastelería, si es así, además, tendrá que asumir tareas de gestión del negocio y venta como:

- a) Realizar la administración, gestión y comercialización de una pequeña empresa o taller.
- b) Publicar y promocionar los productos elaborados haciendo uso de las técnicas de comercialización y marketing.
- c) Atender a los clientes y vender sus productos.

Si el pastelero trabaja en su propio negocio o en pastelerías que venden productos del día, su horario de trabajo será por la noche o muy temprano por la mañana, para que cuando se abran las puertas al público estén listos todos los pasteles. Si trabaja en alguna industria alimentaria puede que trabaje por turnos, y si lo hace en un establecimiento de restauración sus horarios de trabajo se adaptarán al horario de este.

Perfil Profesional

- Para ser pastelero se deben poseer las siguientes características
- Persona polivalente.
- Buenas habilidades manuales.
- Conocimientos técnicos de pastelería.
- Creatividad.
- Innovación.
- Ganas de aprender.

La formación complementaria en pastelería o similar son conocimientos valorados para este profesional.

Competencias

- Capacidad para realizar varias tareas al mismo tiempo.
- Certificado de manipulación e higiene de los alimentos.
- Controla la máquina de hornear.
- Elabora, cuece y termina diferentes tipos de panes, bollos, pasteles y pastas saladas.
- Glasea y decora productos de panadería y confitería.

Tareas de un Repostero / Repostera

- Determinar el tipo de dulces y las cantidades a utilizar, p.ej., mediante el estudio de programas de producción.
- Pedir los ingredientes a los mayoristas.
- Preparar ingredientes (peso, medida, mezcla, disolver y hervir en cacerolas) según las recetas.
- Comprobar la consistencia del lote, por ejemplo: usando una espátula de acero inoxidable o con un equipo de medición como un refractómetro.
- Dar forma a la mezcla antes de llevarla al horno.
- Cargar y vaciar la mezcla de los hornos usando bidones y bandejas.
- Manejar el equipo, p.ej., combinando máquinas, hornos y otras herramientas.
- Monitorizar el proceso de producción (p.ej., el control de la temperatura y la presión en los hornos) y realizar ajustes si fuera necesario.
- Glasear o decorar con glaseado o crema.
- Clasificar e inspeccionar los productos terminados o parcialmente terminados.
- Comprobar, limpiar y mantener la limpieza del equipo y los utensilios para asegurarse de que se cumplan las normativas con respecto a la salud y a la seguridad.

Ejercicios de aplicación:

- 1. El profesional pastelero puede trabajar como autónomo en su pequeño negocio de pastelería, si es así, además, tendrá que asumir tareas de gestión del negocio y venta como:
 - a. _____

 - b. _____

 - c. _____

- 2. Para ser pastelero se deben poseer las siguientes características:
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____
 - e. _____
 - f. _____

- 3. Menciona las Competencias complementarias para el profesional pastelero:
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____
 - e. _____

Ejercicios para calificar:

I. Define el siguiente vocabulario:

- 1. Repostería doméstica:

- 2. Repostería fina:

- 3. Panadería Industrial:

II. Menciona las 11 tareas del pastelero:

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

- 4. _____

- 5. _____

- 6. _____

- 7. _____

- 8. _____

- 9. _____

- 10. _____

- 11. _____

Recetas Sugerida

Cheese Cake sin horno

Ingredientes:

- 1 pqt de queso crema
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 cucharada de vainilla
- ½ taza de azúcar
- 1pqt de pie crust (lo consigues en el supermercado)
- 1 taza de agua hirviendo

Procedimiento:

1. Mezclas la azúcar con el sobre de gelatina sin sabor y la mezclas con el agua hirviendo y la mueves hasta que esté bien diluido.
2. Luego mezclas el queso crema con la vainilla
3. Luego mezclas el agua de la azúcar y la gelatina con el queso y la vainilla hasta que quede uniformemente, una vez este todo uniforme lo viertes sobre el pie crust.
4. Lo pones a enfriar por 3 horas. Si todavía te queda mermelada de fresa de la receta anterior puedes ponerle sobre el *cheese cake* o cualquier otra mermelada que gustes.

Recurso de internet:

Profesión: Chef ejecutivo y de Pastelería

<https://www.youtube.com/watch?v=s8W3E8t700s>

Unidad: La Receta

Tema: La Receta

Estándares y expectativas: Aplica los principios de los alimentos

Objetivo: El estudiante conocerá los principios de la repostería

Lección 3. La receta

- El secreto del éxito en la preparación de alimentos es saber cómo elaborar correctamente las recetas.
- Una receta es una guía, que está compuesta de una lista de ingredientes y una lista de instrucciones para que tú cocines un producto en específico.
- Ofrece la información a utilizar como las cantidades adecuadas de cada ingrediente y cómo mezclarlos de la mejor manera.
- Si comprendes los términos de la receta y sigues las indicaciones con exactitud, puedes elaborar muchos platos deliciosos.
- Existe una gran variedad de libros de recetas que ayudan a las personas sin experiencia a aprender a cocinar.
- Algunas veces podemos cambiar un ingrediente para darle un toque personal a la receta, o podemos escribir nuestras propias recetas.
- Una receta contiene varias partes y cada una de ellas tiene su función.

Indicaciones de una receta:

Las recetas se escriben de diferentes formas. Sin embargo, todas incluyen la misma información básica.

▶ **Ingredientes-* Son los alimentos. Fíjate en detalles particulares, como “almendras picadas en rebanadas” o azúcar morena”.

▶ **Cantidades-* las recetas indican la cantidad exacta de cada ingrediente.

Es importante conocer las medidas y las abreviaturas.

▶ **Instrucciones-* Deben ser claras y explicar paso a paso sobre cómo combinar los ingredientes.

- ▶ **Envases-* Los tamaños de los recipientes, ollas y sartenes que se necesitan. Procura preparar cada receta en el recipiente adecuado.
- ▶ **Temperatura-* Debes saber controlar la temperatura del horno y de otros equipos. Cada receta indica la temperatura de cocción, no siempre es igual, la más usada es 350°F.
- ▶ **Tiempo-* Debes saber cuánto tarda en cocinarse o cuánto tiempo puede refrigerarse un alimento.
- ▶ **Rendimiento-* Es el estimado o el número estimado de porciones o de raciones.
- ▶ **Raciones-* es una porción de comida en partes iguales. Es para cuantas personas da la receta.

Formato de la receta:

- ▶ El tipo de recetas que vas a ver con más frecuencia es en formato normal o tradicional.
- ▶ **El procedimiento para seguir una receta es el mismo sin importar el formato en el cual se presenta la receta.*

Formato normal o tradicional: es una lista de todos los ingredientes en el orden en el cual se debe emplear y las instrucciones paso a paso para preparar un alimento.

Observa las diferentes partes de la receta que están circuladas y veras como las podrás identificar en cualquiera de los formatos.

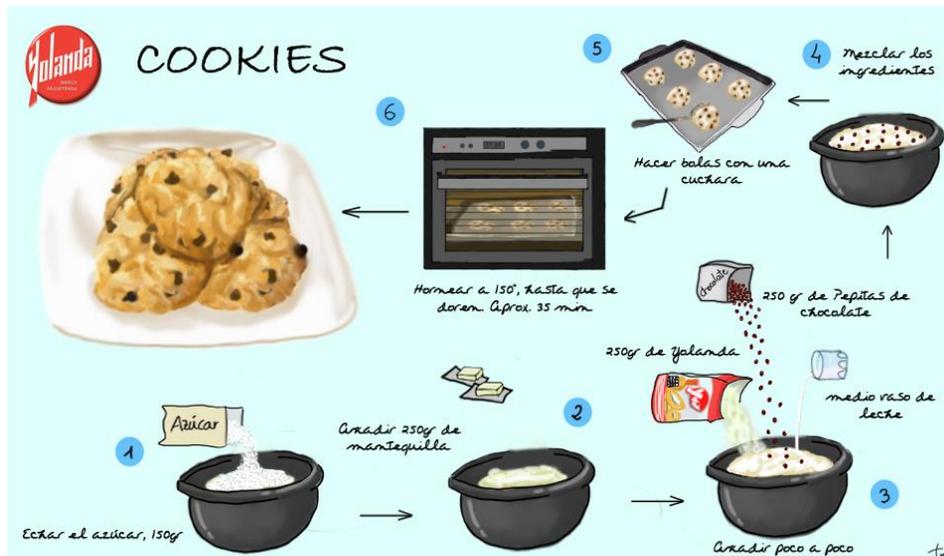
The diagram shows a recipe card for "Batido de fresas" with the following components and labels:

- Nombre de la receta:** Batido de fresas
- Raciones:** (4 porciones)
- Lista de ingredientes:**
 - ✓ 4 fresas frescas o congeladas.
 - ✓ 1 cda. de azúcar.
 - ✓ 2 oz. de leche evaporada.
 - ✓ una tza. de hielo.
- Instrucciones o procedimiento:**
 1. Mezcla las fresas, el azúcar y la leche en una licuadora.
 2. Añade el hielo a la mezcla.
 3. Sirve en copas.

Formato narrativo: es un párrafo que describe los pasos y los ingredientes en orden sucesivo, para preparar un alimento. Este formato se emplea algunas veces en periódicos y revistas porque utiliza menos espacio.

Horneado de queso: Precaliente el horno a 350°F. Corte 10 tajadas de pan en cuadros de 1 pulg. Mezcle con 1½ tazas de queso en trozos en un molde engrasado para hornear, de 9 x 13 pulg. Colóquelo a un lado. Bata 3 huevos. Agregue a los huevos 1½ tazas de leche, 1 cucharadita de mostaza preparada y 1½ cucharaditas de sal. Mezcle bien y vierta sobre el pan y el queso en el molde. Hornee durante 25 minutos. Sirva inmediatamente. Rinde 6 porciones de ¾ de taza cada una.

Formato ilustrado: puede ser una receta de formato normal o narrativa para la mayoría de la receta esta expresada en láminas que demuestran los ingredientes y el procedimiento.



Cambiar un formato no hace la diferencia, es la misma receta.

Formato normal
o tradicional

Horneado de queso

Rendimiento: 6 porciones de $\frac{3}{4}$ de taza cada una

10 tajadas de pan
 $\frac{1}{2}$ t. de queso en trozos
3 huevos

$\frac{1}{2}$ t. de leche
1 cda. de mostaza preparada
 $\frac{1}{2}$ cdtas de sal

1. Precalentar horno a 350 °F.
2. Cortar el pan en cuadros de 1 pulgada.
3. Mezclar el pan y el queso en un molde para hornear de 9 x 13 pulg., previamente engrasado. Colocar a un lado.
4. Batir los huevos. Agregar la leche, la mostaza y la sal. Mezclar bien.
5. Verter la mezcla de huevos sobre el pan y el queso en el molde.
6. Hornear durante 25 minutos. Servir de inmediato.

Formato narrativo

Horneado de queso: Precaliente el horno a 350°F. Corte 10 tajadas de pan en cuadros de 1 pulg. Mezcle con $\frac{1}{2}$ tazas de queso en trozos en un molde engrasado para hornear, de 9 x 13 pulg. Colóquelo a un lado. Bata 3 huevos. Agregue a los huevos $\frac{1}{2}$ tazas de leche, 1 cucharadita de mostaza preparada y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal. Mezcle bien y vierta sobre el pan y el queso en el molde. Hornee durante 25 minutos. Sirva inmediatamente. Rinde 6 porciones de $\frac{3}{4}$ de taza cada una.



Figura 13.3

Formatos de las recetas

¿Qué tipo de receta estás más acostumbrado a utilizar?

Antes de empezar a preparar un postre, estudia atentamente la receta:

Si no está completa y clara cámbiala por otra. Algunas recetas no son rígidas, pues pueden cambiarse de acuerdo con el gusto personal. Puedes experimentar con las especias y sabores para darles un sabor diferente. Esta es la parte divertida de la pastelería.

Algunas recetas no se pueden alterar tan fácilmente, en especial los bizcochos, debes seguir la receta al pie de la letra para obtener buenos resultados. Al cocinero, con frecuencia, le gusta experimentar para lograr sus propias variantes. Deben intentarlo varias veces antes de tener éxito.

Ejercicios de aplicación:

Lección 3: La receta

Instrucciones: Parea el vocabulario de la **Columna A** con su definición de la **Columna B**.

COLUMNA A

- ___ 1. Envases
- ___ 2. Instrucciones
- ___ 3. Tiempo
- ___ 4. Temperatura
- ___ 5. Cantidades
- ___ 6. Rendimiento
- ___ 7. Raciones Ingredientes
- ___ 8. Receta
- ___ 9. Formato normal o tradicional
- ___ 10. Formato ilustrado

COLUMNA B

- A-** Puede ser una receta de formato normal o narrativa para la mayoría de las recetas, esta expresada en láminas que demuestran los ingredientes y procedimientos.
- B-** Las recetas indican la cantidad exacta de cada ingrediente. Es importante conocer las medidas y las abreviaturas.
- C-** Deben ser claras y explicar paso a paso sobre cómo combinar los ingredientes.
- D-** Los tamaños de los recipientes, ollas y sartenes que se necesitan. Procura preparar cada receta en el recipiente adecuado.
- E-** Debes saber controlar la temperatura del horno y de otros equipos. Cada receta indica la temperatura de cocción, no siempre es igual, la más usada es 350°F.
- F-** Es una guía, que está compuesta de una lista de ingredientes y una lista de instrucciones para que tú cocines un producto en específico.
- G-** Debes saber cuánto tarda en cocinarse o cuánto tiempo puede refrigerarse un alimento.
- H-** Es el estimado o el número estimado de porciones o de raciones.
- I-** Es una porción de comida en partes iguales. Es para cuántas personas da la receta.
- J-** Es una lista de todos los ingredientes en el orden en el cual se debe emplear y las instrucciones paso a paso para preparar un alimento.
- K-** Puede ser una receta de formato normal o narrativa para la mayoría de la receta esta expresada en láminas.

Contesta con una **C** si es cierto o con una **F** si es falso:

- ___1. El secreto del éxito en la preparación de alimentos es saber cómo elaborar correctamente las recetas.
- ___2. Una receta es una guía, que está compuesta de solo una lista de instrucciones para que tú cocines un producto en específico.
- ___3. Ofrece la información a utilizar como las cantidades adecuadas de cada ingrediente y cómo mezclarlos de la mejor manera.
- ___4. Si quieres ser un buen cocinero(a) debes utilizar siempre una receta. Si sabes cómo leer y seguir una receta, te garantizo que tendrás mucho "éxito" en la pastelería.
- ___5. Todas las recetas las encontrarás escritas de la misma manera. Algunas son más fáciles de seguir que otras.
- ___6. Mientras aprendes a cocinar, comienza con recetas complicadas y difíciles de interpretar.
- ___7. No es importante comprender los términos de la receta y seguir las indicaciones con exactitud, para elaborar muchos platos deliciosos.
- ___8. Existe una gran variedad de libros de recetas que ayudan a las personas sin experiencia para aprender a cocinar.
- ___9. Nunca podemos cambiar un ingrediente para darle un toque personal a la receta, tampoco podemos escribir nuestras propias recetas.
- ___10. Una receta contiene varias partes y cada una de ellas tiene su función.

Circula en la receta el nombre de las indicaciones de la siguiente receta de acuerdo a la información que ofrece y para con la **columna A** de la derecha del papel con una raya.

FLAN DE VAINILLA

(10 porciones de 3 onzas por ración)

Ingredientes:

6 huevos

1 lata de leche condensada

2 lata de leche evaporada

1 cucharadita de fécula de maíz diluida en 2
cucharadas de agua

1 cucharadita de extracto de vainilla

Procedimiento:

1. Para acaramelar el molde: Utiliza 1 ½ taza de azúcar y a fuego moderado en la estufa, deje derretir y cuando se torne un color dorado, vierta por el molde hasta que seque. Deje enfriar a temperatura ambiente.
2. En la licuadora bata todos los ingredientes juntos hasta que se unan bien, empezando con los huevos y añadiendo las leches, la fécula de maíz diluida en agua y la vainilla.
3. Vierta en el molde acaramelado.
4. Luego se coloca en el horno a 350°F en baño de María por 1 hora.
5. Deje enfriar 4 horas en el refrigerador antes de sacarlo del molde.

COLUMNA A:

PARA PAREAR TRAZANDO
UNA RAYA CON LAS
INDICACIONES DE LA RECETA

***Título de la receta**

***Lista de Ingredientes**

***Cantidades**

***Instrucciones**

***Envases**

***Equipos**

***Temperatura**

***Tiempo**

***Rendimiento**

***Raciones**

Ejercicios para calificar:

Cambia el formato de esta receta de Formato Normal a Formato Narrativo. Si el espacio no es suficiente termina de escribir por detrás del papel. También puedes realizarlo en un papel en blanco, si deseas.

FLAN DE VAINILLA (FORMATO NORMAL)

(10 porciones de 3 onzas por ración)

Ingredientes:

6 huevos

1 lata de leche condensada

2 lata de leche evaporada

1 cucharadita de fécula de maíz diluida en 2 cucharadas de agua

1 cucharadita de extracto de vainilla

Procedimiento:

1. Para acaramelar el molde: Utiliza 1 ½ taza de azúcar y a fuego moderado en la estufa, deje derretir y cuando se torne un color dorado, vierta por el molde hasta que seque. Deje enfriar a temperatura ambiente.
2. En la licuadora bata todos los ingredientes juntos hasta que se unan bien, empezando con los huevos y añadiendo las leches, la fécula de maíz diluida en agua y la vainilla.
3. Vierta en el molde acaramelado.
4. Luego se coloca en el horno a 350°F en baño de María por 1 hora.
5. Deje enfriar 4 horas en el refrigerador antes de sacarlo del molde.

Recurso de internet:

Tipo de texto: Receta de cocina

<https://www.youtube.com/watch?v=3iuodvh1HWE>

FLAN DE VAINILLA (FORMATO NARRATIVO)

A. Menciona los tipos de formatos de recetas:

1. _____
2. _____
3. _____

B. Analiza. ¿Qué problemas se pueden presentar si no lees completamente una receta antes de empezar a cocinar?

Unidad: La Receta

Tema: Lenguaje de la receta

Estándares y expectativas: Utiliza recetas de cocina

Objetivo: Examina los términos culinarios, medidas y equivalencias.

Lección 4. Lenguaje de la receta

Las recetas tienen su propio lenguaje especial. Para que seas capaz de seguirlas debes conocer algunas abreviaturas y términos comunes de cocinar, que pueden hacer la diferencia a la hora de interpretar una receta. Una abreviatura o término mal interpretado puede dañar la receta, provocando así pérdida de dinero y tiempo.

Las abreviaturas más utilizadas

Medidas de peso

T = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

g = gramos

kg = kilogramos

Lb=libra



<https://www.cocinista.es/web/es/recetas/hazlo-tu-mismo/otras-tecnicas-de-cocina/medidas.html>

Medida de volumen

Litro = L

Mililitro = ml

Decilitro = dl

Galón = gl

Onza = oz

Pinta=pta

Medida de temperatura

Fahrenheit °F

Celsius °C

Otras Abreviaturas comunes:

hr = horas

min = minutos

seg = segundos

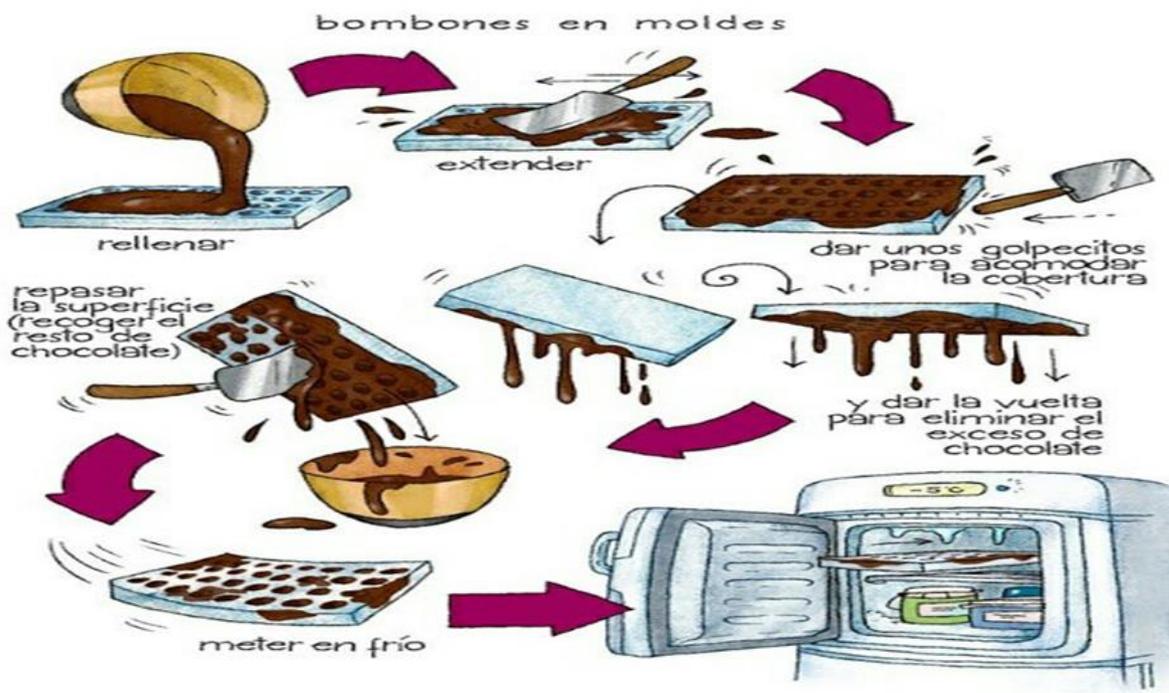
dna = docena

c/n = cantidad necesaria o al gusto

pzc = pizca

Términos culinarios de cocina y de pastelería

Probablemente ya conoces el significado de algunos términos empleados en las recetas. Hervir y hornear son términos de cocina fáciles de entender. Conoce y relaciónate con los siguientes términos, familiarízate con ellos, te ayudarán a elaborar más fácilmente y con mejores resultados.



Términos para cortar

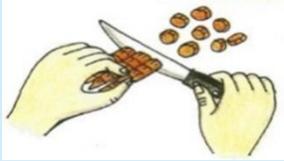
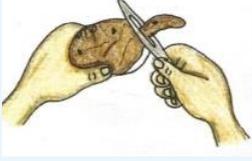
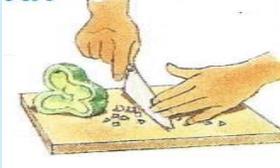
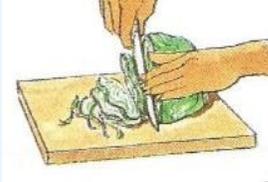
Ilustración	Definición
 <p data-bbox="509 506 597 533">cortar</p>	<p data-bbox="927 317 1455 348">Cortar en fragmentos los alimentos.</p>
 <p data-bbox="516 827 591 854">Pelar</p>	<p data-bbox="886 604 1500 743">Remover la piel o las cortezas a las frutas o vegetales con un pelador o un cuchillo. Algunas cascaras se pueden quitar a mano.</p>

Ilustración	Definición
 <p data-bbox="347 1241 776 1272">Picar fino o hacer picadillo</p>	<p data-bbox="894 1045 1386 1077">Cortar en pedacitos muy finos.</p>
 <p data-bbox="396 1493 727 1524">Trizar o desmenuzar</p>	<p data-bbox="894 1297 1386 1409">Raspar o cortar en tiras con un cuchillo o un rallador; rasgar formando tiras largas.</p>

Términos para mezclar

- ▶ Para combinar alimentos se emplean diferentes recipientes, cucharas y otros utensilios. Los diferentes términos te ayudarán a saber qué elementos usar y cómo combinar mejor y más rápido los alimentos.

Ilustración	Definición
 <p data-bbox="402 783 716 821">Mezclar o combinar</p>	<p data-bbox="873 537 1398 617">Ambos términos significan agitar diferentes ingredientes juntos</p>

Ilustración	Definición
 <p data-bbox="540 1234 618 1272">Batir</p>	<p data-bbox="889 1003 1425 1083">Mezclar o agitar haciendo que suba y baje el contenido de la vasija.</p>
 <p data-bbox="475 1518 678 1556">Homogenizar</p>	<p data-bbox="889 1287 1401 1367">Agitar hasta que los ingredientes estén completamente mezclados.</p>

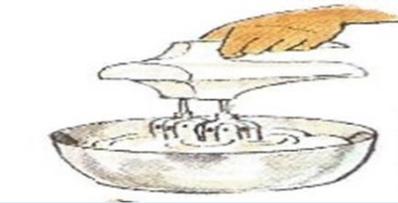
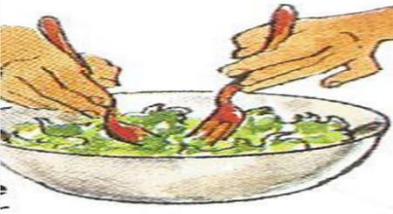
ilustración	Definición
 <p data-bbox="331 464 704 506">Batir a punto de crema</p>	<p data-bbox="849 260 1451 338">Mezclar hasta lograr una consistencia blanda y esponjosa.</p>
	<p data-bbox="849 550 1344 709">Convertir en líquido uno o más alimentos, en especial frutas, vegetales o verduras hasta convertirlos en líquido.</p>

Ilustración	Definición
 <p data-bbox="472 1224 553 1262">Batir</p>	<p data-bbox="828 1024 1409 1102">Mezclar o agitar haciendo que suba y baje el contenido de la vasija.</p>
 <p data-bbox="440 1535 586 1572">Revolver</p>	<p data-bbox="828 1299 1365 1413">Dar vueltas ligeramente a los ingredientes con una cuchara y un tenedor.</p>

Términos de Pastelería

- Hay términos específicos que se distinguen de la pastelería, que si no los entiendes puedes dañar las recetas o no obtener la calidad de la misma.

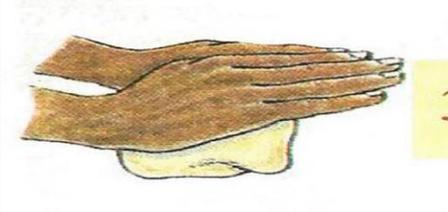
Ilustración	Definición
 <p>Lavar</p>	Dejar caer agua fría, bajo el chorro de la pluma, sobre los alimentos y frotarla bien para desprender el polvo y la suciedad.
 <p>Amasar</p>	Trabajar la masa con las manos.

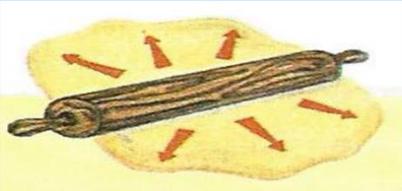
Ilustración	Definición
 <p>Estirar la masa</p>	Expanda un rodillo sobre la masa en todas direcciones.
 <p>Moldear o esparcir</p>	Presionar la masa uniformemente hasta cubrir el molde.

Ilustración	Definición
 <p data-bbox="224 527 773 558">Cortador de grasa o de masa con un cortador</p>	<p data-bbox="824 302 1370 428">Mezclar la grasa y la harina con un mezclador, con movimientos circulares.</p>
 <p data-bbox="198 795 799 835">Cortar la grasa o masa con un tenedor</p>	<p data-bbox="824 575 1422 659">Mezclar la grasa y la harina con un tenedor, con movimientos circulares.</p>

Ilustración	Definición
 <p data-bbox="418 1264 578 1297">Enharinar</p>	<p data-bbox="824 1062 1386 1138">Espolvorear o cubrir una superficie con harina.</p>
 <p data-bbox="402 1566 594 1600">Espolvorear</p>	<p data-bbox="824 1318 1425 1394">Esparcir una sustancia en polvo sobre alguna cosa.</p>

Ilustración	Definición
 <p data-bbox="415 474 565 510">Desechar</p>	<p data-bbox="824 260 1425 380">Todo material considerado como desecho y que se necesita eliminar y echar al zafacón.</p>
 <p data-bbox="344 747 634 783">Bañar el bizcocho</p>	<p data-bbox="824 533 1446 653">Mojar el bizcocho con un sirope preparado con agua, azúcar granulada y sabor.</p>

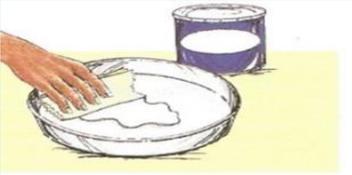
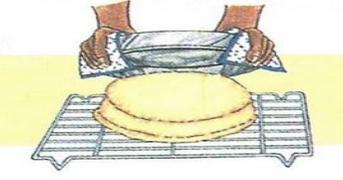
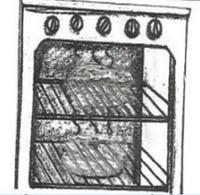
Ilustración	Definición
 <p data-bbox="418 1192 557 1228">Engrasar</p>	<p data-bbox="824 980 1409 1058">Esparcir grasa en una capa uniforme en las paredes y el fondo del molde.</p>
 <p data-bbox="402 1461 574 1497">Desmoldar</p>	<p data-bbox="824 1253 1414 1331">Sacar el bizcocho o postre del molde sin que se rompa.</p>

Ilustración	Definición
 <p>Rellenar el bizcocho en dos capas</p>	<p>Colocar el relleno de su preferencia sobre la primera capa del bizcocho y luego colocar la otra capa de bizcocho sobre el relleno.</p>
 <p>Refrigerar</p>	<p>Colocar en el refrigerador hasta que este el alimento frio.</p>

Ilustración	Definición
 <p>Limpiar el bizcocho</p>	<p>Retire con una brocha o pincel las migas sueltas, séllelo con aerosol para sellar las migas.</p>
 <p>Nivelar el bizcocho con un nivelador</p>	<p>Retirar la parte que esta elevadas, desiguales, desniveladas para ponerlo parejo con un nivelador de alambre.</p>

Ilustración	Definición
 <p data-bbox="350 470 683 499">Precalentar el horno</p>	<p data-bbox="857 264 1487 422">Calentar el horno a la temperatura correcta antes de colocar el alimento a cocinar. Esto lo debes hacer antes de comenzar a preparar la receta.</p>
 <p data-bbox="448 768 586 798">Congelar</p>	<p data-bbox="857 527 1463 758">Colocar en el congelador hasta que se solidifique el agua contenida en los alimentos. Es una forma de conservación que se basa en la solidificación del agua contenida en estos.</p>

Ejercicios de aplicación: Lección 4: Lenguaje de la receta

Contesta con una C si es cierto o con una F si es falso.

- ___ 1. Las recetas no tienen lenguaje especial.
- ___ 2. Para que seas capaz de seguir las recetas, debes conocer algunas abreviaturas y términos comunes de cocinar, que pueden hacer la diferencia a la hora de interpretar una receta.
- ___ 3. Una abreviatura o término mal interpretado puede dañar la receta, provocando así pérdida de dinero y tiempo.
- ___ 4. Una de las abreviaturas más utilizadas en las recetas es cda.
- ___ 5. Es importante conocer el significado de algunos términos empleados en las recetas.
- ___ 6. Hervir y hornear son términos de cocina fáciles de entender.
- ___ 7. Conocer y relacionarte con los términos, familiarízate con ellos, te ayudarán a elaborar más fácilmente y con mejores resultados las recetas.
- ___ 8. La abreviatura para taza es T
- ___ 9. La palabra onza se abrevia oz.
- ___ 10. La palabra libra se abrevia lb.

Selecciona con un círculo alrededor las abreviaturas más utilizadas en las recetas.

1. *pe.* = Pesa
2. *ca.* = Cucharada
3. *cda.* = cucharada
4. *cdta.* = cucharadita
5. *t.* = taza
6. *th.* = Taza
7. *on.* = Onza
8. *lb.* = Libra
9. *oz.* = onza
10. *lib.* = libra

Parea los términos de la **Columna A** con su definición en la **Columna B**.

Columna A

- ___ 1. Cortar en trozos
- ___ 2. Picar fino o hacer picadillo
- ___ 3. Rallar
- ___ 4. Mezclar o combinar
- ___ 5. Cortar
- ___ 6. Trizar o desmenuzar
- ___ 7. Rebanar
- ___ 8. Pelar
- ___ 9. Batir
- ___ 10. Homogenizar

Columna B.

- A. Mezclar o agitar haciendo que suba y baje el contenido de la vasija.
- B. Agitar hasta que los ingredientes estén completamente mezclados.
- C. Cortar en ruedas finas.
- CH. Cortar en fragmentos los alimentos.
- D. Frotar de un lado al otro sobre un rallador para desmenuzar o desmoronar.
- E. Remover la piel o las cortezas a las frutas o vegetales con un pelador o un cuchillo. Algunas cascaras se pueden quitar a mano.
- F. Cortar en fragmentos pequeños.
- G. Cortar en pedacitos muy finos.
- H. Raspar o cortar en tiras con un cuchillo o un rallador; rasgar formando tiras largas.
- I. Ambos términos significan agitar diferentes ingredientes juntos.

Ejercicio para calificar

Lección 4: Lenguaje de la receta

Clasifica con una **X** los siguientes términos en términos para cortar, términos para mezclar, términos para cocinar o términos de pastelería.

Terminos	Terminos para cortar	Terminos para mezclar	Terminos para cocinar	Terminos para pasteleria
1. Precalentar el horno				
2. Amasar				
3. Rallar				
4. Engrasar				
5. Licuar				
6. Desmoldar				
7. Derretir				
8. Revolver				
9. Agitar				
10. Combinar				

Receta Sugerida

Ingredientes

- 1/2 taza de leche fría
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 lata (397 gramos) de leche condensada
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/2 litro de crema para batir

Procedimiento

1. Mezcla la leche fría con la vainilla, leche condensada y sal en un tazón mediano. Reserva.
2. Aparte, en un tazón grande, bate la crema con la batidora eléctrica hasta que se formen picos. Envuelve la mezcla de leche con la crema batida.
3. Vierte dentro de un molde o refractario rectangular con capacidad para 2 litros. Tapa y congela durante 4 horas.
4. Mueve con una cuchara después de 2 horas o cuando las orillas empiecen a congelarse.
5. Sirve o mantenlo congelado en un recipiente hermético durante no más de 10 días.

Recurso de Internet

Técnicas de corte de Chef: Como usar los cuchillos y cortes de verduras

<https://www.youtube.com/watch?v=eHtHq9FL4Rk>

Unidad: Inocuidad de los alimentos y Saneamiento

Tema: Seguridad, higiene y sanitización

Estándares y expectativas: Aplica normas de seguridad y saneamiento en la preparación y servicios de alimentos.

Objetivo: Identifica medidas y primeros auxilios para evitar accidentes y contaminación de alimentos.

Lección 5. Seguridad y sanitización

Para poder disfrutar de manera segura de todos los alimentos que tenemos a nuestra disposición se hace necesario conservarlos y prepararlos atendiendo a una serie de medidas higiénicas que van encaminadas a preservar la máxima calidad nutricional de los mismos, así como a evitar algunas enfermedades causadas por diversos microorganismos. La importancia de la higiene en la cocina cobra aún mayor relevancia durante las épocas de calor, ya que cuando las temperaturas suben los microorganismos se multiplican a mayor velocidad

Definimos seguridad como: la ausencia de riesgo o peligro. Sensación de total confianza que se tiene en algo o alguien

Prevención de incendios en la cocina

1. Asegurarse de que las llaves del gas estén totalmente cerradas
2. Desconectar aparatos eléctricos como, extractores, licuadoras, hornos, freidoras, etc.
3. Mantener limpios las campanas de extracción
4. Informar alguna anomalía o fuga de gas detectada en la instalación
5. Mantener despejados los accesos y salidas de la cocina
6. Verificar los extintores de la cocina
7. Tener a la mano tapaderas para sofocar el fuego de aceite en freidoras y sartenes

VOCABULARIO

Inocuidad alimentaria= es la garantía de que un producto alimenticio no causará daño al consumidor cuando se prepara o es ingerido y según la utilización a la que se destine.

Sanitizar= un proceso de limpieza que reduce, pero no necesariamente elimina, los microorganismos del medio ambiente y superficies

Desinfectar= es un proceso físico o químico que inactiva agentes patógenos tales como bacterias, virus y protozoos impidiendo el crecimiento.

Contaminación Cruzada= es la transmisión de microorganismos de un alimento contaminado, en la mayoría de los casos crudo, a otro que no lo estaba y que ya está cocinado



En caso de incendio en la cocina

1. Cortar la corriente de gas que alimenta al aparato
2. Cubrir el sartén con una tapadera grande
3. No utilizar agua, el aceite caliente puede derramarse y propagar el incendio, en caso de ser necesario utilizar el extintor de polvo químico o CO² más próximo

Fuego en la campana Extractora

1. Desconectar la campana
2. Utilizar el extintor para apagar el fuego

Descargas eléctricas

1. Mantenga los cables eléctricos y extensiones lejos de los aparatos electrónicos, agua calor y aceite.
2. Para desenchufar, tire del enchufe no del cable

Equipo de seguridad

Guantes	Para evitar cortes, quemaduras, uso de sustancias químicas
Protección ocular	Para evitar salpicaduras de aceite
Calzado antideslizante	Contra caídas y resbalones

Ropa de abrigo	Para interior de cámaras frigoríficas, de congelación, o en zonas refrigeradas
Delantal	Protección en la zona Femoral

Máquinas de cocina

Antes de hacer funcionar una máquina

1. Asegurarse de que todos los componentes están correctamente instalados de acuerdo con el manual de instrucciones del aparato
2. Para introducir o retirar alimentos de las máquinas use espátulas de plástico
3. Antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar una máquina, asegurarse de que este apagada y desconectada.

Manejo de los alimentos

1. Mantener las manos limpias, uñas cepilladas y cortas
2. No fumar mientras se manipula comida
3. No estornudar ni toser en los alimentos
4. En caso de tener heridas en las manos, utilizar protecciones como guantes de goma o dediles.
5. En la cámara frigorífica, separar los alimentos crudos de los cocidos. Los cocidos deben situarse en la parte superior y los crudos en la parte inferior de los stands.
6. Los recipientes se cubren con film de polietileno transparente
7. Procura que los alimentos no tengan contacto con sustancias químicas
8. Verificar muy bien las fechas de caducidad en los productos alimenticios
9. No utilizar los productos caducados



Los alimentos se pueden contaminar fácilmente, sino son limpiados y sanitizados correctamente. La limpieza no es solamente mantener el lugar limpio sino también usar el detergente adecuado para cada tarea. Cuando limpiamos eliminamos los

residuos de los alimentos y suciedad que hay en la superficie. Sin embargo, la sanitización reduce a niveles seguros los patógenos en la superficie.

Como limpiar y sanitizar Para limpiar y sanitizar una superficie, siga estos pasos:



1 Limpie la superficie.



2 Enjuague la superficie.



3 Sanitice la superficie.



4 Deje que la superficie se seque al aire.

Limpiadores

Son productos químicos que eliminan la suciedad, oxido, manchas, minerales y otros depósitos. Los mismos no deben ser corrosivos y seguros para usar en otras palabras estables.

¿Qué debes de tener en cuenta cuando uses limpiadores?

- Siga las instrucciones del fabricante para que sea efectivo.
- Nunca combine limpiadores, estas combinaciones pueden ser mortales
- No use un detergente en lugar de otro, a menos que tengan el mismo uso.

Tipos de Limpiadores



Detergentes de uso general: eliminan la suciedad de los pisos, paredes, techos, superficies de preparación y la mayoría de los equipos y utensilios.



Desengrasantes: tienen detergentes para disolver las grasas. Son efectivos donde la grasa se quema.



Descalcificadores: son limpiadores ácidos que usan en depósito minera; y en suciedad que otros limpiadores no pueden eliminar. Su usan para lavar platos.



Limpiadores abrasivos: contiene un agente abrasivo que ayuda a quitar la suciedad difícil al frotarla. Puede rayar la superficie

Tenemos la sanitización por calor esto significa que se enjuaga los objetos con agua caliente. Para que este método sea efectivo el agua debe estar a 171° F y estos deben ser remojados por 30 segundos. También puede ser por medio de un lavaplatos de alta temperatura.



<https://www.austockphoto.com.au/imgcache/uploads/photos/compressed/steam-from-hot-washing-up-water-running-into-kitchen-sink-from-tap-austockphoto-000081443.JPG?v=1.3.0>

Sanitización química: remoja, sumerges o rocías los objetos en una solución sanitizante. Los tres químicos más comunes son cloro, yodo y los compuestos de amoníaco,



<https://itramhigiene.com/wp-content/uploads/2020/01/productos-superficies-abiertas.jpg>

Normas de mantener una cocina limpia y organizada



- **Congelador y frigorífico.** En el caso del frigorífico, lo ideal es limpiarlo antes de meter la compra semanal. Llevaremos a cabo una limpieza en profundidad de ambos compartimientos, al menos una vez cada tres meses.
- **Despensa.** Los alimentos que no necesitan estar refrigerados deben ser almacenados en un lugar seco y fresco, que tenga una buena ventilación. Además, deben estar alejados de la luz solar o de fuentes de calor. Si es posible, evitaremos que estén en contacto directo con el suelo.
- **Basura.** La podemos en un cubo con tapa.
- **Tablas de cocina.** Deben mantenerse limpias. Tras cada uso, las limpiaremos con agua y jabón, frotando con un cepillo. Lo ideal son las de materiales sintéticos, como el plástico duro. Si es posible, usaremos dos tablas; una para frutas y verduras, y otra para alimentos que deben ser cocinados antes de comer, como carnes y pescados.
- **Otros utensilios.** Como en el caso de las tablas, los mantendremos siempre limpios, lavándolos con agua y jabón tras cada uso. No debemos reutilizar platos que han contenido alimentos crudos sin lavarlos previamente.
- **Productos de limpieza.** Deben almacenarse en un lugar alejado de los alimentos y al que los niños no tengan acceso.
- **Trapos y bayetas.** Para asegurarnos que no son un foco de contaminación, debemos lavarlos después de cada uso. Cambiaremos unos y otras a menudo. Usaremos trapos limpios para secar la vajilla y los lavaremos semanalmente.
- **Animales domésticos.** Es preferible que no entren en la cocina.

- **Encimera.** Limpiaremos la zona de trabajo con productos bactericidas específicos, o con productos a base de cloro ideados para la cocina, llevando cuidado de que no entren en contacto con los alimentos.
- **Fregadero.** El fregadero también puede ser un foco de infecciones, ya que suelen quedar atrapados restos de comida que son el medio ideal para el crecimiento y multiplicación de diversos microorganismos. Regularmente, verteremos una solución desinfectante para mantenerlo limpio.



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AAND9GcSfJ4HDXQgj8dCFkhMi2euNKGx9IMBEAGJV0w&usqp=CAU>

Ejercicio de aplicación:

I. Parea la columna **A** con la columna **B**

Columna **A**

____ 1. Desgrasante

____ 2. Sanitizar

____ 3. Limpiadores abrasivos

____ 4. Contaminación cruzada

____ 5. Desinfectar

____ 6. Inocuidad Alimentaria

____ 7. Limpiadores

____ 8. Descalificadores

Columna **B**

- (a) la garantía de que un producto alimenticio no causará daño al consumidor cuando se prepara o es ingerido y según la utilización a la que se destine.
- (b) contiene un agente abrasivo que ayuda a quitar la suciedad difícil al frotarla. Puede rayar la superficie
- (c) son limpiadores ácidos que usan en depósito mineral; y en suciedad que otros limpiadores no pueden eliminar. Su uso como para lavar platos.
- (d) son productos químicos que eliminan la suciedad, óxido, manchas, minerales y otros depósitos
- (e) un proceso de limpieza que reduce, pero no necesariamente elimina, los microorganismos del medio ambiente y superficies
- (f) es un proceso físico o químico que inactiva agentes patógenos tales como bacterias, virus y protozoos impidiendo el crecimiento
- (g) tienen detergentes para disolver las grasas. Son efectivos donde la grasa se quema
- (i) es la transmisión de microorganismos de un alimento contaminado, en la mayoría de los casos crudo, a otro que no lo estaba y que ya está cocinado

II. Menciona

¿Qué equipos de seguridad debes utilizar?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

III. Ponga en orden los pasos para la limpieza y sanitización escribiendo el número del paso en el espacio correcto.

- _____ Sanitizar la superficie
- _____ Limpiar la superficie
- _____ Dejar que la superficie se seque al aire
- _____ Enjuagar la superficie

IV. ¿Qué limpiador debes usar?

- _____ Elimina residuos de queso que están pegados en la olla
- _____ Limpiar la barrera salpicaduras de una parrilla
- _____ Elimina los depósitos de minerales de una mesa de vapor
- _____ Lavar la pared de la cocina

Ejercicio de calificación

Menciona 10 cosas que se encuentran mal en esta cocina y como lo solucionarías.



<https://www.usatoday.com/story/money/business/2013/07/09/golden-coral-unsanitary-food/2501647/>

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Recurso de internet:

Limpieza y Desinfección-Servicios de Comida

<https://www.youtube.com/watch?v=fchpjr84icE>

Unidad: Inocuidad de los alimentos y Saneamiento

Tema: Seguridad, higiene y sanitización

Estándares y expectativas: Aplica normas de seguridad y saneamiento en la preparación y servicios de alimentos.

Objetivo: Identifica medidas y primeros auxilios para evitar accidentes y contaminación de alimentos.

Lección 6. Higiene

Higiene personal

Muchos de nuestros hábitos de higiene personal; como lavarse las manos, los dientes y bañarse pueden prevenir enfermedades. Estos son los que nos permiten vivir con buena salud y mantener una buena calidad de vida. Esto no es lo único, esto va acompañado de usar ropa limpia, cubrirnos la boca cuando tosemos, tener uñas limpias y bien cortadas. Esto es tan importante para nuestra salud ya que nos protegernos de enfermedades y a las personas que nos rodean.



<https://i.pinimg.com/originals/44/c7/25/44c725ddc0409a9938338fac329ff3ed.jpg>

Los buenos hábitos de higiene personal incluyen:

1. Mantener limpieza personal
2. Usar vestimenta de trabajo apropiada
3. Seguir prácticas higiénicas de las manos
4. Evitar hábitos y acciones antihigiénicos
5. Mantener buena salud
6. Reportar las enfermedades



Lavarse las manos antes de preparar la comida y después de ir al baño

1. Usar jabón líquido o de barra (deben cumplir con los estándares de la FDA)
2. Talla energéticamente las palmas, el dorso y entre los dedos
3. Lávalas un minuto sin olvidar las muñecas hasta el codo
4. Enjuaga completamente
5. Seca las manos con una toalla de papel

6. Usa ropa limpia
7. Usar zapatos cerrados
8. Pantalones largos
9. Prendas de vestir de manga larga
10. Atarse o cubrirse el pelo

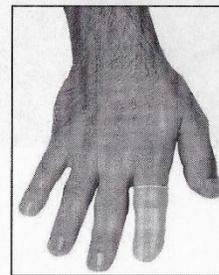
Requerimientos para los empleados que manipulan alimentos



Mantenga limpias y cortas las uñas.



No use uñas postizas ni esmalte para uñas.



Ponga curitas sobre las cortadas y cúbralos.

Al momento de utilizar guantes debes cambiarlo

- Cuando se ensucien o rasguen
- Antes de comenzar una tarea diferente
- Al menos cada cuatro horas durante el uso continuo o cuantas veces sea necesario
- Luego de haber tocado carne cruda y antes de tocar alimentos cocinados o listos para comer

Si un empleado que manipula alimentos presenta una de estas enfermedades debe:

Enfermedad	¿Qué hacer?
Dolor de garganta y fiebre	Restrinja al empleado que no trabaje con alimentos ni cerca de ellos. Debe excluido del establecimiento
Vómito, Diarrea, Ictericia	Excluya al empleado del establecimiento. Debe haber pasado 24 horas de no tener ningún síntoma. El empleado debe tener una nota del médico que ya no tiene la enfermedad.
Salmonella, Shigella spp, E. coli, virus hepatitis A, Norovirus	Excluya al empleado del establecimiento y notifique a las agencias reguladoras locales.

Vestimenta de trabajo

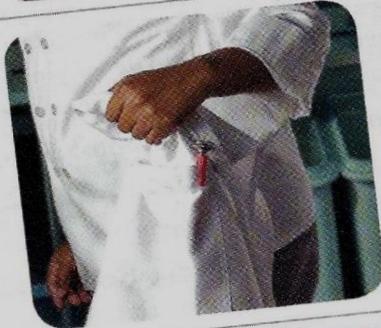
Los empleados con ropa sucia pueden dar una mala impresión de su establecimiento. Lo más importante es que la ropa sucia podría tener patógenos que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos. Establezca un código de vestimenta y asegúrese de que los empleados lo respeten. El código debe incluir las pautas siguientes:



Protectores para el cabello Use una gorra limpia u otro medio para proteger el cabello. Los empleados con barba o bigote también deben usar un protector para barba.



Ropa limpia Use ropa limpia a diario. Si es posible, póngase la ropa de trabajo en el establecimiento. La ropa sucia que se guarde en las áreas de preparación y de almacenamiento de alimentos. Esto incluye delantales, filipinas y uniformes sucios.



Delantales Quítese los delantales cuando salga de las áreas de preparación. Por ejemplo, se debe quitar el delantal y guardarlo apropiadamente antes de sacar la basura o de ir al baño.



Alhajas Quítese las alhajas de manos y brazos antes de preparar alimentos o cuando trabaja en áreas de preparación de alimentos. No debe usar nada de lo siguiente:

- Anillos, excepto si son sortijas lisas
- Pulseras, incluyendo las que tienen información médica
- Relojes

Además, su compañía podría requerir que se quitara otros tipos de alhajas. Entre ellos, los aretes, los collares y las alhajas para la cara. Los meseros pueden usar alhajas si lo permiten las normas de su compañía.

Ejercicio de aplicación:

I. Nombra 8 comportamientos que pueden contaminar los alimentos:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- g) _____
- h) _____

II. Contesta

a. ¿Qué deben hacer los empleados después de preparar los alimentos y antes de ir al baño?

b. ¿Qué alhaja pueden utilizar los empleados?

c. ¿Qué deben hacer los empleados después de tocarse el cabello, la cara o el cuerpo?

d. ¿Cuándo deben lavarse las manos los empleados que usan guantes?

e. Los empleados que tocan alimentos deben mantener sus uñas.

III. Escribe el orden de sucesos de cómo se debe lavar las manos:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

- 5) _____

Ejercicio de calificación

Haz un dibujo de la vestimenta adecuada de un chef de pastelería

Receta Sugerida

Crepas



<https://irecetasfaciles.com/wp-content/uploads/2019/01/crepes-con-fresas-y-chocolate.jp>

Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo regular, sin preparar
- 2 cucharadas de azúcar
- 6 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 tazas de leche
- 4 cucharadas de mantequilla derretida (o se puede derretir en la sartén que va a utilizar para los crepes - ver más en las instrucciones) - también puede usar aceite

Sugerencias de rellenos

- Fruta fresca: fresas/frutillas moras, frambuesas, banano, mango, etc.
- Dulce de leche
- Nutella o la marca de su preferencia de crema de chocolate y avellanas
- Salsa casera de fresas o mermeladas/compotas de frutas a su gusto
- Azúcar / Miel de abeja
- Helado de vainilla

Procedimiento

1. Ponga la harina, los huevos, el azúcar, la vainilla, y 1 taza de leche en un tazón grande.
2. Utilice un batidor de mano, una batidora eléctrica, una licuadora normal o de inmersión para combinar y mezclar todos los ingredientes hasta que tenga una masa suave.
3. Añada las 2 tazas restantes de leche y mezcle hasta que la masa quede sin grumos. Si está preparando la masa de las crepas de antemano en este momento se puede refrigerar hasta el momento de cocinar las crepas. Se agrega la mantequilla derretida y se vuelve a mezclar (con una cuchara) justo al empezar a cocinarlas.
4. En la sartén que va a utilizar para los crepes o crepas, derrita la mantequilla a fuego lento. A continuación, vierta la mantequilla derretida en un tazón pequeño y deje que se enfríe un poco. Luego agrega esta mantequilla a la masa de las crepas y mezcle bien. Su sartén quedará engrasada y lista para cocinar la primera crepa.
5. Caliente la sartén a fuego medio. Cada estufa y sartén son diferentes, así que cada quien tiene que encontrar el nivel ideal de la temperatura. Generalmente, para una estufa de gas es entre el 50% y el 75% del máximo.
6. Use una cuchara sopera grande (o media taza de medir) para verter la masa en la sartén con una mano, mientras sostiene la sartén con la otra mano, luego rápidamente vaya inclinando la sartén los lados para que la masa de la crepa quede distribuida en toda la superficie plana de la sartén.
7. Se cocina el primer lado de la crepa durante aproximadamente un minuto o hasta que los bordes de la crepa se empiezan a dorar. Use una espátula plana para verificar y voltear la crepa. Deslice la espátula plana suavemente debajo de la crepa, voltéela (use su mano con cuidado si es necesario para ayudar a darle vuelta) y cocínela en el otro lado durante unos 15 a 25 segundos. Retire la crepa de la sartén y póngala en un plato. Repita el proceso hasta que haya terminado con toda la masa.
8. Las crepas se pueden servir inmediatamente con su elección de rellenos.

Recurso de internet:

INTECÁPSULA: técnica de lavado de manos

<https://www.youtube.com/watch?v=sY7yp0EYVB8>

Unidad: Utensilios

Tema: Utensilios más empleados en pastelería

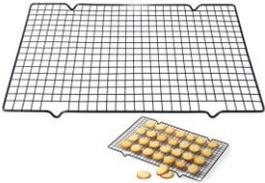
Estándares y expectativas: Maneja el equipo, las herramientas y los utensilios que se utilizan en la preparación y servicios de alimentos.

Objetivo: Identifica el equipo las herramientas y los utensilios que se utilizan en la preparación y servicios de la pastelería

Lección 7. Utensilios

Utensilio	Foto	Definición
Balanza	 <small>Báscula de baño Báscula de cocina Báscula de frutería</small> https://encrypted	Se Emplea para pesar los ingredientes con precisión, que serán utilizados en las recetas.
Tazas de Medir líquidos	 https://www.wikihow.com/images	Son tazas tazas que se utilizan para medir volumen u onzas. Por lo general tienen una hendidura donde se vierte el líquido.
Taza de medir solido	 https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%	Se utilizan para medir todo ingredientes secos y estas no tiene picos.
Batidores	 <small>Recetas de Carmen</small> https://2.bp.blogspot.com/	Los podemos encontrar manuales, de alambres o eléctricos. Sirven para bajar masas, y mezclar ingredientes

<p>Boquillas</p>	 <p>https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/61YEBQmPOOL_AC_SX522_.jpg</p>	<p>Utensilios de distintos tamaños y formas, se acoplan a las mangas pasteleras y sirven para decorar y rellenar distintos postres</p>
<p>Ollas de distintos tamaños</p>	 <p>https://www.pinterest.com/kompritas/sartenes-ollas-y-cocina-en-kompritascom/</p>	<p>Sirven para cocer los ingredientes tales como, alimentos crudos, cremas y grasas.</p>
<p>Cedazo o Tamiz</p>	 <p>https://www.aliexpress.com/i/32894291519.html</p>	<p>Se usa para tamizar la harina y el azúcar. Puede ser un pequeño cedazo de metal.</p>
<p>Corta pastas de varias formas</p>	 <p>https://www.pinterest.es/pin/315181673900749079/</p>	<p>Se emplean para cortar pastas, galletas para darle diferentes formas deseadas</p>
<p>Espátulas</p>	 <p>https://www.mykaramelli.com/juego-de-3-espátulas-para-glasear/ https://ar.pinterest.com/pin/642044490606202018/</p>	<p>La espátula de goma se utiliza para recoger los batidos y mezclar. Las de metal se utilizan para levantar y decorar.</p>
<p>Mangas de telas y jeringuillas</p>	 <p>https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-993483987-seringa-silicone-caneta-confeitar-decorar-chocolate-bolo-JM https://cooperreposteria.com.ar/mangas.html</p>	<p>De forma cónica, agujerados en la parte superior y abierto en la base. Pueden ser de tela o plásticas, se utilizan para decorar en la repostería. La jeringuilla se usa para decorar, bizcochos o galletas.</p>

<p>Moldes de distintos tamaños y formas</p>	 <p>https://clubdereposteria.com/moldes-para-hornear-en-reposteria/</p>	<p>De formas variables y distintas medidas, según los postres a realizar. Es conveniente tener varias clases de ellos, fijos y desmontables, redondos, rectangulares de paredes altas y paredes bajas</p>
<p>Quemador o pistola de gas</p>	 <p>https://www.webmenaje.com/es/reposteria/1630-pistola-gas-para-reposteria.html</p>	<p>Sirve para quemar cremas y superficies de algunos postres</p>
<p>Rodillo</p>	 <p>https://gastronomiavicia.republica.com/2008/02/15/rodillos-de-cocina/</p>	<p>Cilindro de madera maciza, de metal o plástico con extremos ovalados para poder sujetar firmemente. Sirve para rodar sobre pastas, masas para extenderlas y le da un grueso preciso.</p>
<p>Rejillas o parrillas</p>	 <p>https://dulcereposteria.cl/product/reiilla-para-enfriar-metalica/</p>	<p>Circulares o rectangulares a base de un enrejado de alambre entrecruzado. Sirven para escurrir y enfriar pasteles.</p>
<p>Papel de Hornear</p>	 <p>https://dulcereposteria.cl/product/lamina-de-teilon-antiadherente-para-horno/</p>	<p>Se puede colocar sobre bandejas o parrillas, que queramos introducir en el horno, evitando que se adhiera cualquier producto incluso azúcar</p>

<p>Torno para decorar</p>	 <p>http://equiservim.com/product/at-612/</p>	<p>Una bandeja giratoria que ayuda al movimiento de los alimentos y para la decoración de postres.</p>
---------------------------	--	--

Ejercicios para Aplicar

I. Pareo:

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. ____ Brochas antiadherentes | a. se utilizan para evitar que se rayen materiales |
| 2. ____ Cazos y cazuela | b. Moldes para hacer el flan |
| 3. ____ Colador | c. pincel que se utiliza para dar brillo a la masa. |
| 4. ____ Cucharas de maderas | d. utensilio parecido a una bolsa que se utiliza para rellenar o decorar |
| 5. ____ Espátulas | e. Accesorio del horno y se utiliza para enfriar |
| 6. ____ Exprimidor | f. recipiente para calentar o cocinar diferentes productos |
| 7. ____ Flaneras | g. se utiliza para colar líquidos y cremas |
| 8. ____ Mangas pasteleras | h. utensilio que se utiliza para sacar el zumo de los cítricos |
| 9. ____ Moldes | i. recipientes de todas formas y tamaños |
| 10. ____ Rejillas | j. lámina plana de metal con agarradera |

II. Menciona dos tipos de batidora y para qué se utilizan:

1. _____

2. _____

III. Cierto y Falso

- ___1. Los utensilios antiadherentes se utilizan con cucharas de metal.
- ___2. Papel de hornear es lo mismo que papel de cera.
- ___3. La placa de horno es parecida a una bandeja.
- ___4. El rodillo se utiliza para estirar masas.
- ___5. El rallador de alimentos se usa para colar sopas
- ___6. El vaso mezclador y medidor se utiliza solamente para triturar ingredientes.

Ejercicios para calificar:

Sopa de letras de utensilios de cocina

r	o	d	e	n	e	t	s	o	l	l	i	d	o	r
j	p	o	h	x	s	e	a	p	c	o	l	l	a	i
v	a	s	m	k	c	s	c	w	a	q	o	r	z	o
t	e	e	a	n	u	f	a	j	f	f	l	c	x	r
c	l	c	n	f	r	r	c	p	e	o	l	a	a	e
u	l	e	o	i	r	e	o	k	t	t	i	z	r	r
b	e	u	p	a	i	i	r	c	e	a	n	o	e	a
i	r	n	l	m	d	d	c	o	r	l	i	m	n	c
t	a	a	a	b	o	o	h	l	a	p	l	h	a	u
e	r	c	e	r	r	r	o	a	j	c	o	m	p	z
r	e	s	x	e	t	a	s	d	a	j	m	o	n	a
a	t	a	q	r	s	a	l	o	r	e	c	a	c	b
e	e	c	o	a	u	d	j	r	r	v	a	s	o	k
m	t	o	d	u	b	m	e	s	a	l	e	r	o	n
a	b	r	i	d	o	r	p	a	j	e	d	n	a	b

azucarero
salero
abridor
bandeja
cacerola
cascanueces
cazo
cafetera
colador
cubitera
embudo
escurridor
fiambreira

freidora
jarra
manopla
molinillo
olla
panera
paellera
plato
rodillo
sacacorchos
tenedor
tetera
vaso

Receta Sugerida

Receta de Gelatina y queso crema

Ingredientes

2 paquetes queso Crema

1 lata de leche condensada

½ taza de leche

4 sobre de grenetina

1 caja de gelatina de fresa

Procedimiento:

1. En 2 tazas de agua hirviendo, disuelves la gelatina de fresa.
2. En un molde cuadrado, previamente engrasado con un poco de aceite, viertes la gelatina de fresa. Luego la llevas al refrigerador por dos horas o hasta que haya cuajado.
3. Una vez pasadas las dos horas, procedes a engrasar el molde en que vayas a hacer la gelatina. (te recomiendo el molde de tubo) cortas la gelatina de fresa en cubos, y ponlos dentro del molde y llevar al refrigerador hasta que lo vayas a utilizar.
4. Disuelve los 4 sobres de grenetina en 1 taza de agua caliente (no hirviendo) dejas reposar mientras haces los otros pasos.
5. En una licuadora, incorporas las dos barras de queso crema, la leche evaporada, la leche condensada y la 1/2 taza de leche regular. Si gustas, puedes agregar un poco de vainilla.
6. Una vez licuado todo eso, vertemos la mezcla en un envase más grande para así incorporar la taza de grenetina. Con un batidor de alambres mezclamos bien. (esto es en caso de que tu licuadora sea muy pequeña, y no te quepa todos los ingredientes.
7. Sacamos el molde del refrigerador, y vertemos la mezcla dentro del molde. Luego refrigeramos por dos horas o hasta que haya cuajado completamente.
8. Luego de que haya cuajado, con la mano, despegamos las orillas poco a poco la gelatina del molde, y así, procedemos a voltearlo en una fuente grande.

Recurso de internet:

Cuáles Son Los Implementos Para Empezar en La Repostería

<https://www.youtube.com/watch?v=psmYnp--rXU>

Unidad: Matemáticas Culinarias

Tema: Alteración de Recetas

Estándares y expectativas: Utiliza Receta

Objetivo: Interpreta y altera las recetas

Lección 8. Alteración de la Receta

Las recetas se alteran para aumentar o disminuir su cantidad dependiendo para cuántas personas necesitamos preparar la receta. El rendimiento de una receta indica el número de porciones para la cual esta receta rinde. Depende que quieras hacer, aumentarla o reducirla. Lo primero que debes hacer es decidir cuántas porciones quieres. A esto se le llama *rendimiento deseado*.

- ▶ Conversiones de recetas- la receta viene escrita para que rinda cierto número de raciones. Puedes preparar más o menos la receta, convirtiendo o cambiando la cantidad de cada ingrediente. Esto se llama una conversión de receta. Para aumentar el número de porciones, multiplica la cantidad de cada uno de los ingredientes por el mismo número. Para disminuir, divide todos los ingredientes por el mismo número.
- ▶ Por ejemplo, si necesitas cup cake para 10 personas. La receta da para doce, pues calcula para doce. Decide entonces que doce porciones es tu rendimiento deseado. Para ajustar una receta, debes multiplicar la cantidad de cada ingrediente por el mismo número. Si deseas 24 cup cake, multiplica por dos la cantidad de cada ingrediente. Utiliza la siguiente fórmula:
- ▶ Rendimiento deseado \div rendimiento inicial = número por el cual multiplicar
- ▶ Esta fórmula sirve para aumentar o acortar los ingredientes de una receta.
- ▶ Antes de comenzar a preparar la receta, calcula todas las cantidades y escríbelas. De otra manera, tienes que detenerte y calcular cada vez que necesites medir algo y se te puede olvidar cambiar alguna cantidad *o echarla dos veces el mismo ingrediente*.

Conversión de cantidades

- ▶ Cuando se ajusta una receta, se debe convertir una cantidad (como una cucharada) a una medida equivalente (como tres cucharaditas). Convertir una cantidad a unidades diferentes con frecuencia facilita el calcular y medir. Por ejemplo, una receta que indica $\frac{1}{2}$ taza de jugo. Si multiplicas $\frac{1}{2}$ por $\frac{1}{3}$ obtienes

1/6 de taza. Una receta como esta es difícil de manejar. La taza no tiene la indicación de 1/6.

- ▶ En vez de eso, convierte 1/2 taza en cucharadas. Consulta la tabla de equivalencias. Una taza equivale, o sea es lo mismo, a 16 cucharadas, por lo que 1/2 taza son ocho cucharadas.
- ▶ Al multiplicar por un tercio se obtiene:
- ▶ $8 \times 1/3 = 8/3 = 2 \frac{2}{3}$ cucharadas
- ▶ ¿Cómo medir 2/3 de cucharada? Divide la cucharada en medidas más pequeñas. Recuerda, una cucharada equivale a tres cucharaditas. Entonces, 2/3 de cucharada son dos cucharaditas.
- ▶ $1/6$ taza = 2 cucharadas + 2 cucharaditas
- ▶ A veces no es fácil acortar una cantidad. Por ejemplo, debes añadir 1/2 huevo. En algunas recetas no es tan imprescindible que las cantidades sean tan precisas y podrás añadir el huevo completo y no te hará diferencia ni dañará la receta. Si fuera una receta exigente con sus ingredientes mide con una taza de mililitros el huevo y divídelo por la mitad o bátelo y mídelo con la cucharadita y luego divide las cucharaditas en dos partes iguales. De todos modos, reducir las cantidades de una receta para un producto horneado, por ejemplo, galletas, bizcocho o pan puede ser un problema. Estos productos dependen de la cantidad exacta de ingredientes, cantidades que están relacionadas entre sí. Si tienes que completar cantidades o sólo puedes cambiar algunas, no puedes elaborar la receta. Si una receta no se puede acortar o incrementar fácilmente, busca otra solución. En vez de preparar solo la mitad, quizás puedas prepararla entera y congelar la mitad para prepararla después.

Tamaño adecuado de los utensilios

- ▶ Ten en cuenta que al incrementar o acortar una receta también se alteran las necesidades de utensilios. Si duplicas una receta necesitas un envase más grande para prepararla y un molde más grande para hornearla. Si utilizas un molde más grande tardará más tiempo en hornearse. O puedes dividir la mezcla en dos moldes del mismo tamaño y forma.
- ▶ Cuando acortes una receta, cocina el alimento en un envase más pequeño. Si lo dejas en el molde de la receta completa se cocinará más rápido o se secará. No quedará de la altura adecuada.

- ▶ La profundidad del alimento en el recipiente afecta la rapidez con que se cocina. Utiliza recipientes adecuados al tamaño de la receta, ni muy grande ni muy pequeño.

Calcular costo de una receta

Para calcular el costo de una receta debes:

- ▶ 1. Identificar los ingredientes utilizando la receta.
- ▶ 2. Identifica la cantidad que contiene cada empaque de los ingredientes.
- ▶ 3. Identifica el precio de cada ingrediente en el mercado.
- ▶ 4. Calcula el precio por unidad, dividiendo el precio del mercado entre la cantidad
de empaque para sacar el costo por unidad.
- ▶ 5. Multiplica el costo por unidad por la receta.
- ▶ 6. La mano de obra no se considera ganancia. Muchas veces la ganancia se obtiene de los ingredientes que sobran.
- ▶ 7. El tiempo que el bizcocho está en el horno no se cuenta porque está cobrado en utilidades.
- ▶ 8. Los gastos operacionales son los ingredientes, gasolina y tiempo.
- ▶ 9. Los gastos de utilidad son el agua, la luz y gas.
- ▶ 10. De comprar los ingredientes secos por fardos deberás dividir el precio entre el
peso. Y si es por cajas de igual manera, pero por unidades.

Calcular costo de una receta:

<u>RECETA</u> <u>Bizcocho básico</u>	<u>INGREDIENTES</u>	<u>EMPAQUE</u>	<u>PRECIO DEL MERCADO</u>	<u>COSTO POR UNIDAD</u>	<u>COSTO TOTAL</u>
1 Libra (2 tazas) (16 onzas)	Azúcar granulada	4 libras	\$3.50	<u>.44</u>	<u>.88</u>
1 libra (2 tazas) (4 barras) (32 onzas)	Mantequilla sin sal	1 libra	\$2.18	<u>2.18</u>	<u>2.18</u>
12 huevos	Huevos	12 unidades	\$2.98	<u>.25</u>	<u>2.98</u>
2 libras (4 tazas) (32 onzas)	Harina "Self Rising" (preparada)	Caja de 2 libras	\$3.19	<u>.78</u>	<u>3.19</u>
¼ taza (2 Onzas)	Sabor vainilla (extracto)	Empaque 8 onzas	\$2.49	<u>.31</u>	<u>.62</u>
¼ taza (2 Onzas)	Sabor almendra (extracto)	Empaque 8 onzas	\$2.69	<u>.34</u>	<u>.68</u>
-				<u>Total ingredientes</u>	<u>10.53</u>
-				<u>40% gastos operacionales</u> <u>(10.53 x .40)</u>	<u>4.21</u>
-				<u>40% gastos utilidades</u> <u>(10.53 x .40)</u>	<u>4.21</u>
-				<u>Mano de obra (\$10. 00 por hora) (10x2)</u>	<u>20.00</u>
-				<u>Total sin ganancias (inversión) Suma todo</u>	<u>38.95</u>
-				<u>Más 35% Margen de ganancia</u> <u>(#8.95 x .35)</u>	<u>13.63</u>
-				<u>Precio de venta (Total s/g + G)</u>	<u>52.58</u>

Funciones de los ingredientes en las recetas de productos de repostería

- ▶ A medida que aprendas a cocinar notarás que unos pocos ingredientes son comunes para la mayoría de las recetas.
- ▶ Estos ingredientes son harina, azúcar, engrasante (mantequilla, aceite o margarina), leche huevos y especias.
- ▶ En una receta, cada ingrediente se emplea con un propósito específico. Al suprimir un ingrediente se puede estropear toda una receta.
 - ▶ 1. Endurecedores: Proporcionan la estructura; harina, huevo (clara y yemas).
 - ▶ 2. Suavizantes: dan suavidad o acortan las fibras de proteínas: azúcar, grasas incluyendo mantequilla, manteca, manteca de cacao, leudantes y químicos.
 - ▶ 3. Hidratantes: Brindan humedad o agua: agua, leche líquida, jarabes y azucares líquidas y huevos.
 - ▶ 4. Secantes: Absorben la humedad: harinas y almidones, cacao y leche en polvo.
- ▶ El empleo de alimentos empacados en recetas de repostería
- ▶ Es posible que al cocinar quieras emplear alimentos cómodos, procesados o de preparación rápida.
- ▶ Alimentos de preparación rápida: son alimentos que ya están parcialmente preparados para ahorrar tiempo.
- ▶ Los tipos de alimentos más comunes de preparación rápida son las mezclas para bizcochos, panecillos o galletas.
- ▶ Cuando utilices estos alimentos debes seguir las instrucciones que vienen en los empaques como si se tratara de una receta.
- ▶ Debes asegurarte de tener todos los ingredientes y utensilios y de comprender todas las instrucciones.
- ▶ Casi todos los empaques traen las instrucciones ilustradas (con láminas). No trates de sustituir con la mezcla los ingredientes para otra receta, alterarla puede dañar la receta

Ejercicios Aplicados:

Ordena la forma de calcular el costo de una receta

- ▶ ____ El tiempo que el bizcocho está en el horno no se cuenta porque está cobrado en utilidades
- ▶ ____ De comprar los ingredientes secos por fardos deberás dividir el precio entre el peso. Y si es por cajas de igual manera, pero por unidades.
- ▶ ____ Identifica el precio de cada ingrediente en el mercado.
- ▶ ____ Los gastos de utilidad son el agua, la luz y gas.
- ▶ ____ Identifica la cantidad que contiene cada empaque de los ingredientes.
- ▶ ____ Calcula el precio por unidad, dividiendo el precio del mercado entre la cantidad de empaque para sacar el costo por unidad.
- ▶ ____ Los gastos operacionales son los ingredientes, gasolina y tiempo.
- ▶ ____ Multiplica el costo por unidad por la receta.
- ▶ ____ Identificar los ingredientes utilizando la receta
- ▶ ____ La mano de obra no se considera ganancia. Muchas veces la ganancia se obtiene de los ingredientes que sobran.

Calcula El costo de una

<u>RECETA</u>	<u>INGREDIENTES</u>	<u>EMPAQUE</u>	<u>PRECIO DEL MERCADO</u>	<u>COSTO POR UNIDAD</u>	<u>COSTO TOTAL</u>
<u>Bizcocho de Guineo</u>					
1 Libra (2 tazas) (16 onzas)	Azúcar granulada	4 libras	\$3.00		
1 barra (1/2 tazas) (4 barras)	Mantequilla sin sal	1 libra	\$2.18		
3 huevos	Huevos	12 unidades	\$2.00		
1 libras (2 azas) (16 onzas)	Harina "Self Rising" (preparada)	Caja de 2 libras	\$4.16		
1.5 Onzas	Sabor vainilla (extracto)	Empaque 8 onzas	\$2.30		
2 cda (2 Onzas)	Sourcream	Empaque 8 onzas	\$2.89		
3 (1.5 lb)	Guineo	Libra	.45		
-				<u>Total ingredientes</u>	
-				<u>40% gastos operacionales</u>	
-				<u>40% gastos utilidades</u>	
-				<u>Mano de obra (\$10. 00 por hora) (10x1.5 hr)</u>	
-				<u>Total sin ganancias (inversión) Suma todo</u>	
-				<u>Más 35% Margen de ganancia</u>	
-				<u>Precio de venta (Total s/g + G)</u>	

Ejercicios para Calificar

- I. Utilizando la Formula de conversión de gramos a onzas y de mililitros a onzas realiza los siguientes ejercicios, asegúrate de hacer el procedimiento: (3Pnts c/u)

1) 356 g = _____ onz.

6) 32onz = _____ g

2) 56 onz = _____ g

7) 380 ml = _____ g

3) 123 ml = _____ g

8) 1,238 g = _____ onz

4) 35onz = _____ ml

9) 16onz = _____ g

5) 83g = _____ onz

10) 280 ml = _____ onz

Receta Sugerida

Pan de Guineo

Ingredientes:

2 tzs de harina de trigo

1 cda de polvo de hornear (baking powder)

3 guineos bien maduros

1 tz de azúcar granulada

1/2 tz de mantequilla

2 cdas de crema agria (sour cream)

3 huevos

Una pizca de sal

1/2 tz de nueces (opcional)

Procedimiento:

Precaliente el horno a 350°

Engrasa el molde de tu preferencia.

En una batidora, bate la mantequilla hasta que quede cremosa.

Mientras sigue batiendo, añade azúcar poco a poco.

Mientras sigue batiendo, añade los huevos, harina y sal.

En otro recipiente, mezcla bien el polvo de hornear con la crema agria.

Agrega e incorpora la crema agria con los demás ingredientes que aun mezclas en la batidora.

Retira mezcla de la batidora.

En otro recipiente, maja y mezcla bien los guineos con las nueces.

Usando un batidor de mano, agrega e incorpora la mezcla de guineos y nueces a la mezcla de bizcocho que recién retiraste de la batidora.

Vierte mezcla en el molde engrasado.

Hornea por 45 a 50 minutos o hasta que, al introducir un palillo de madera, el mismo salga limpio.

Unidad: Matemáticas Culinarias

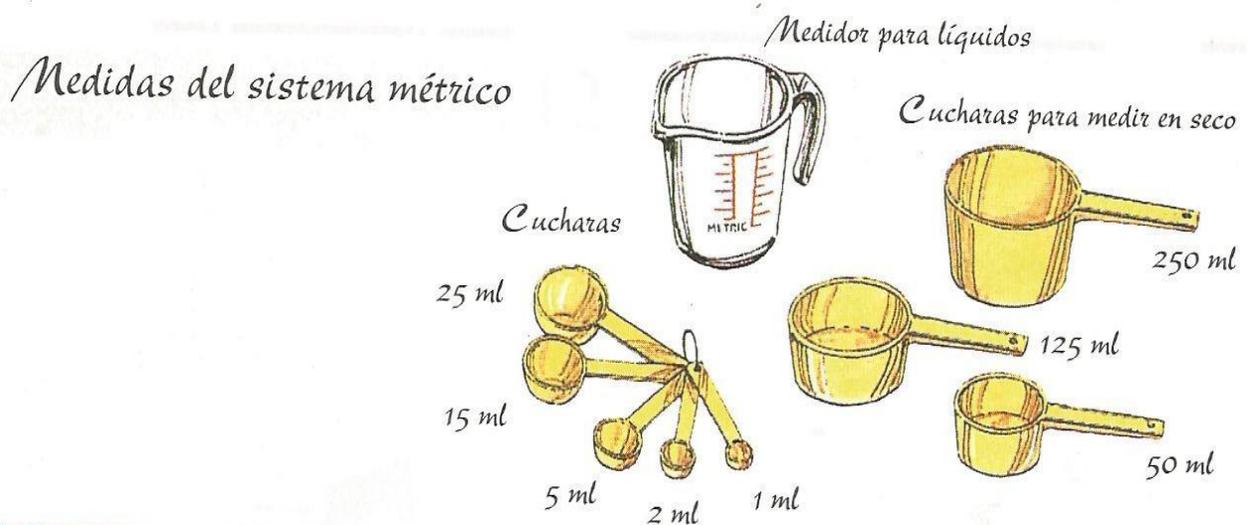
Tema: Alteración de Recetas II

Estándares y expectativas: Utiliza Receta

Objetivo: Interpreta y altera las recetas

Lección 9. Alteración de la Receta II

La preparación de alimentos y las matemáticas van de la mano. Las matemáticas te ayudan a comprender las unidades de medida de las recetas. También sirven para hacer cambios en una receta.



Un sistema de medidas tiene diferentes “idiomas”. Se llaman sistema inglés y sistema métrico. El sistema inglés: es el más común en los Estados Unidos. El sistema métrico: es el que está vigente en la mayor parte del mundo; este sistema es el que usan los científicos y profesionales de la salud de Estados Unidos.

Algunas recetas dan los ingredientes en medidas del sistema inglés y otras en el sistema métrico. Hay utensilios con las dos medidas solo sigue las instrucciones de la receta y utiliza los instrumentos adecuados. En este curso vamos a estar usando el sistema inglés.

Equivalencia de medidas		
Unidad del sistema inglés	Equivalencia en el sistema inglés	Equivalente aproximado en el sistema métrico
1 oz		30 g
1 lb	16 oz	500 g
2 lb	32 oz	1 kg o 1 000 g

Peso

Se refiere a lo pesado o ligero que es un ingrediente. Para medir peso se usan básculas. Muchos envases son clasificados de acuerdo con su peso.



Se refiere a lo pesado o ligero que es un ingrediente. Para medir peso se usan básculas. Muchos envases son clasificados de acuerdo con su peso.

Unidades básicas para medir peso y sus abreviaturas

Sistema inglés: *onza (oz) *libra (lb)
Sistema métrico: *gramo (g) *kilogramo (kg)

Volumen

Se refiere a la cantidad de espacio que ocupa un ingrediente. Muchos ingredientes se miden en volumen usando tazas y cucharas de medir.

Sistema inglés: *cucharadita (cdta) *cucharada (cda) *onza líquida (oz) *taza (t) *pinta (pt) *cuartillo (cilo) *galón (gal)

Sistema métrico: *mililitro (ml) *litro (l)

Ten en cuenta que “onzas” se usa de dos formas diferentes: para medir peso y volúmenes. Recuerda que estas formas no son lo mismo. Cuando en una receta se piden onzas, asegúrate de si se trata de peso o de volumen.



Temperaturas

Temperatura: en el sistema inglés, la temperatura se mide en grados Fahrenheit (°F). En el sistema métrico se mide en grados centígrados Celsius (°C). Muchos termómetros tienen las dos escalas.



Tiempo

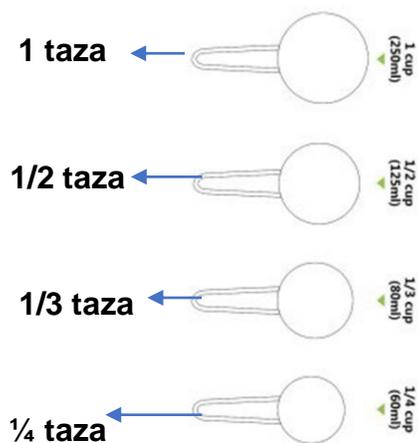
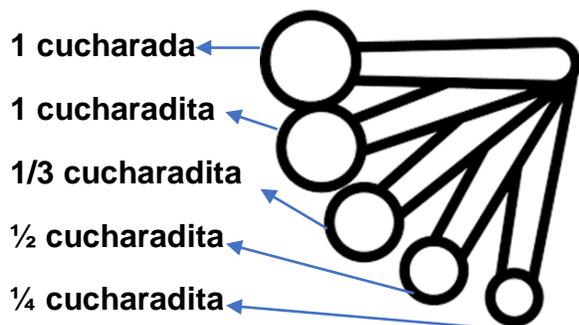
En la receta se indica en cuantos minutos, segundos u horas debe cocinarse el alimento, debe esperar para el siguiente paso, debe mezclar o batir algún ingrediente, etc.

Equivalencias

- ▶ 3 cucharaditas = 1 cucharada
- ▶ 16 cucharaditas = 1 taza
- ▶ 2 tazas = 1 pinta
- ▶ 2 pintas = 1 cuartillo
- ▶ 4 cuartillos = 1 galón

Equivalencia de volúmenes		
Unidad del sistema inglés	Equivalencia en el sistema inglés	Equivalente aproximado en el sistema métrico
Pizca	Menos de $\frac{1}{8}$ de cda	Menos de 0.5 ml
$\frac{1}{4}$ cda		1 ml
$\frac{1}{2}$ cda		2 o 3 ml
1 cda		5 ml
1 cda	3 cda	15 ml
1 oz	2 cda	30 ml
1 t	8 oz o 16 cda	250 ml
1 pta	2 t o 16 oz	500 ml
1 clo	2 pta, 4 t o 32 oz	1 litro o 1 000 ml
1 gal	4 clo	4 litros

Cuando preparas alimentos, necesitas cierto tipo de utensilios para hacer que el trabajo sea más fácil, certero, consistente, exitoso y seguro. Debes aprender qué utensilio es el mejor para cada caso. Debes conocer el equipo para medir los diferentes ingredientes y sus procedimientos. Algunos de estos son el set de cucharas de medir sólidos y líquidos y set de tazas de medir sólidos



Las cantidades de las recetas se basan en tazas y cucharas de medir estándar. Se clasifican de la siguiente manera:

- ▶ **-tazas de medir sólidos-** son tazas para medir graduadas, son juegos de tazas para medir en los tamaños comúnmente empleados. También se llaman tazas para medir ingredientes en seco, como harina, azúcar y avena, y para medir ingredientes sólidos como la manteca y la mantequilla de maní, entre otros. En unidades tradicionales, usualmente se encuentran en juegos de cuatro tamaños: $\frac{1}{4}$ de taza, $\frac{1}{3}$ de taza, $\frac{1}{2}$ taza y 1 taza. Un juego de medidas métricas incluye los tamaños de 50 mL, 125 mL, y 250 mL.
- ▶ **-tazas de medir líquidos** – son de plástico o de cristal transparente para poder ver claramente la cantidad de líquido. Su capacidad es mayor de la que mide para facilitar su traslado sin derrames. Tiene pico y diferentes tamaños. Se emplean para medir ingredientes como leche, agua y aceites. Traen a un lado las marcas de las medidas en: fracciones en cuartos, en fracciones en tercios, en mililitros y en onzas.
- ▶ **- cucharas para medir sólidos y líquido-** mide tanto líquidos como ingredientes secos. Un juego básico del sistema de medida tradicional incluye $\frac{1}{4}$ de cucharadita, $\frac{1}{2}$ cucharadita, 1 cucharadita y 1 cucharada. En el sistema métrico incluye 1mL, 5 mL, 15 mL y 25 mL.

Métodos básicos para medir ingredientes

- ▶ La razón por la cual necesitas estos utensilios es porque para cada ingrediente requieres diferentes técnicas de medición.
- ▶ Conocer cuál es la técnica apropiada que debes emplear es tan importante como tener el equipo correcto.
- ▶ Uno de los secretos de la preparación exitosa de alimentos es medir con precisión los ingredientes. Demasiado o poco de un ingrediente puede ser la diferencia y dañarte la receta.
- ▶ Cocina con medidas de tazas o cucharas para que asegures la cantidad correcta de cada ingrediente. Si mides con exactitud, utilizas los utensilios apropiados y sigues las instrucciones, es seguro que las recetas te resulten iguales cada vez que las prepares.

También obtendrás más confianza en ti mismo para intentar nuevos platos.



Medir ingredientes sólidos

¿Cómo medir los alimentos sólidos?



► Cuando se miden ingredientes secos, es al ras de la taza o cuchara, de otra manera la medida no sería precisa. A menos que la receta pida “colmada”, la medida será al ras.

► Las cucharas se usan para cantidades pequeñas. Para las más grandes, hazlo con tazas, pues están diseñadas para medir fácilmente los ingredientes.

Para medir ingredientes secos

- 1. Sostén la taza o cuchara sobre un plato. Si se derrama algo, se podrá recoger.
- 2. Llena la taza o cuchara un poco más del ras. No presiones, ni golpees sobre la mesa para compactar los ingredientes a menos que la receta lo indique, ni los agites o tapes para hacer más espacios porque estarás utilizando más cantidad de la que necesitas y puedes alterar la receta.
- 3. Usa un instrumento recto, como una espátula, para poner al ras la taza o la cuchara.

Al ras



Colmada



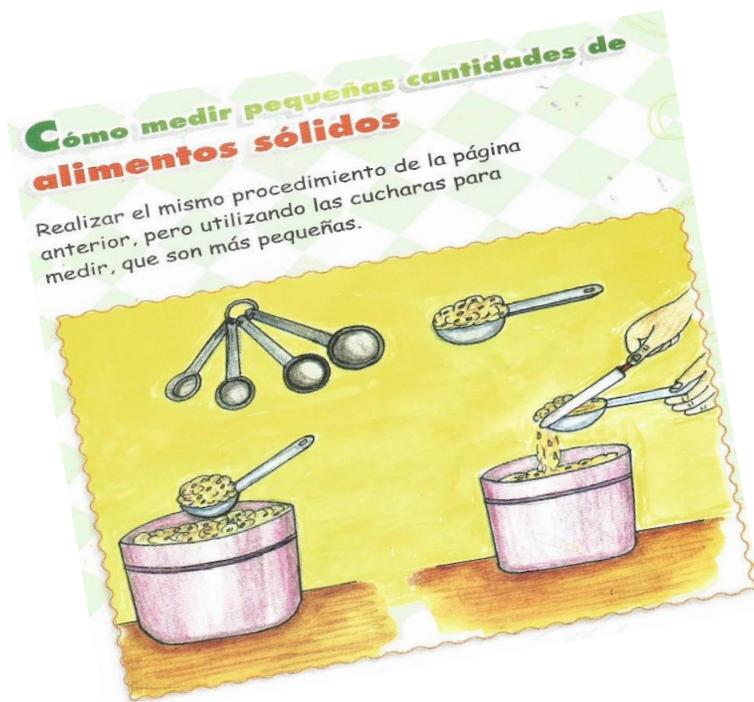
Medir ingredientes líquidos:



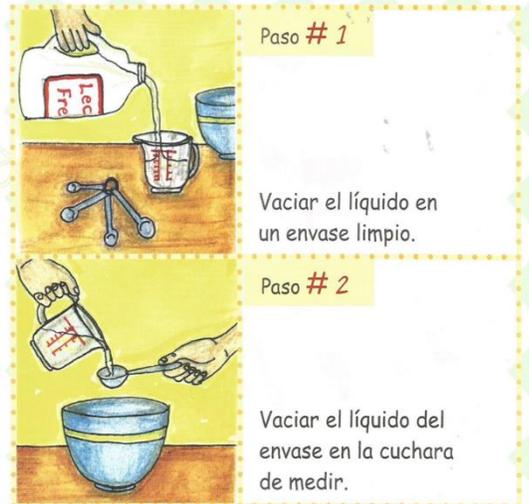
► Los ingredientes líquidos, como leche, agua, aceite o miel utiliza una taza de medir líquidos. En la parte superior de la taza hay espacio sobrante para evitar los derrames, además, de un pico para vaciar. Con frecuencia, se ofrecen las medidas en ambos sistemas de medidas, el inglés y el métrico.

1. Coloca la taza en una superficie plana y nivelada, en una mesa o gabinete.
2. Vierte lentamente el líquido en la taza.
3. Revisa la medida de la taza bajándote a nivel de los ojos, para poder ver directamente de frente la taza. Esto permite que leas la cantidad exacta de líquido que hay en la taza.

Si la mira desde arriba sin doblarte o bajarte, la medida no será precisa. Usa una espátula de goma para que retires todos los residuos que queden en la taza de medir. Para cantidades pequeñas de líquidos, utiliza cucharas de medir. Aleja la cuchara del envase que estás mezclando por si se derrama algo de líquido no caiga en el envase. También, la puedes sumergir en el envase si está limpia y seca. Llena la cuchara hasta el borde.



Cómo medir pequeñas cantidades de alimentos líquidos



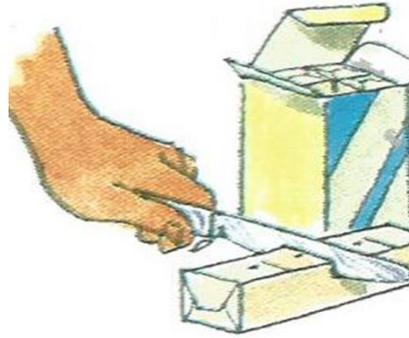
Medir grasas solidas

Las grasas sólidas, como la mantequilla, la margarina, la mantequilla de maní, el queso crema, manteca y el emulsificador, se pueden medir de diferentes maneras. Dos de las más fáciles son el método de la barra y el de la taza de medir ingredientes secos. Con una cuchara, coloca manteca en una taza para medir y compáctala. Asegúrate de que no queden burbujas de aire. Llena hasta sobrepasar y después nivela al ras. Para sacar la manteca de la taza, usa una espátula de goma.



Metodo Barra

La mantequilla, la margarina, el queso crema y la manteca vegetal, hoy día, las venden en barra. La barra de mantequilla y margarina pesan $\frac{1}{4}$ de libra (2 onzas). En la envoltura trae marcada e identificada las medidas en cucharaditas para que puedas cortar la que necesites. Las puedes cortar con un cuchillo envuelto en su empaque. El queso crema y la manteca vegetal pesan $\frac{1}{2}$ taza (4 onzas) y están divididas también en onzas para que cortes la que necesites.



Ejercicios aplicados

II. Escribe las equivalencias

- 1) 16 cucharadas = _____ tazas
- 2) 2 tazas = _____ 1 pinta
- 3) 2.2 kilogramos = _____ libras
- 4) 15 mililitros = _____ cucharadas
- 5) 5 mililitros = _____ cucharaditas
- 6) 1 galos = _____ litros
- 7) $\frac{1}{2}$ taza = _____ cucharadas
- 8) 8 onz = _____ taza
- 9) 1 pizca = _____ cucharadita
- 10) 4 cuartillos = _____ galón

II. Duplica o redúcela la receta:

Receta	Duplica	Reduce a la mitad
4 huevos		
½ taza de azúcar		
1 cucharada de vainilla		
¼ tz de agua		
1 ½ taza de harina		

III. Contesta con una **C** si es cierto o con una **F** si es falso.

- ___ 1. La preparación de alimentos y las matemáticas van de la mano.
- ___ 2. Las matemáticas no te ayudan a comprender las unidades de medida de las recetas.
- ___ 3. Las matemáticas en la preparación de alimentos sirven para hacer cambios en una receta.
- ___ 4. El sistema inglés de medidas es el más común en los Estados Unidos.
- ___ 5. Un sistema de medidas tiene diferentes “idiomas”. Se llaman sistema inglés y sistema matemático.
- ___ 6. El sistema métrico de medidas es el que está vigente en la mayor parte del mundo; Algunas recetas dan los ingredientes en medidas del sistema inglés y otras en el sistema métrico.
- ___ 7. El sistema métrico es el que usan los científicos y profesionales de la salud de Estados Unidos.
- ___ 8. Si los ingredientes sobre pasan los utensilios (ej. montañas) la medida esta correcta.
- ___ 9. Para medir peso se usan básculas.
- ___ 10. El volumen se refiere a la cantidad de espacio que ocupa un ingrediente.

Parea los términos de la **Columna A** con su definición en la **Columna B**.

Columna B.

Columna A

- ___1. Peso
- ___2. El sistema inglés
- ___3. El sistema métrico
- ___4. Volumen
- ___5. Longitud
- ___6. Temperatura
- ___7. tazas de medir líquidos
- ___8. tazas de medir sólidos
- ___9. cucharas para medir sólidos y líquido
- ___10. Tiempo

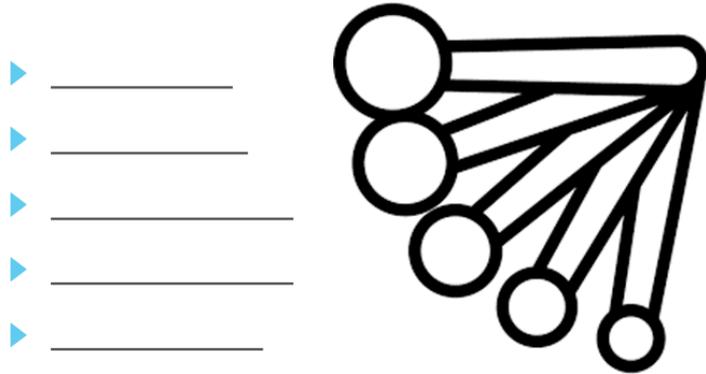
- A. Se utiliza para medir lo largo y ancho de un recipiente o el tamaño de una hortaliza.
- B. *Miden tanto líquidos como ingredientes secos en pequeñas cantidades.*
- C. Es el que está vigente en la mayor parte del mundo; este sistema es el que usan los científicos y profesionales de la salud de Estados Unidos.
- CH. En el sistema inglés, se mide en grados Fahrenheit (°F). En el sistema métrico se mide en grados centígrados Celsius (°C).
- D. *Son tazas para medir graduadas, son juegos de tazas para medir en los tamaños comúnmente empleados.*
- E. Se refiere a lo pesado o ligero que es un ingrediente.
- F. Es el sistema de medidas más común en los Estados Unidos.
- G. Se refiere a la cantidad de espacio que ocupa un ingrediente.
- H. En la receta se indica en cuantos minutos, segundos u horas debe cocinarse el alimento, debe esperar para el siguiente paso, debe mezclar o batir algún ingrediente, etc.
- I. *Tazas de plástico o de cristal transparente para poder ver claramente la cantidad de líquido.*

Ejercicios calificados

III. Escribe la abreviatura correspondiente:

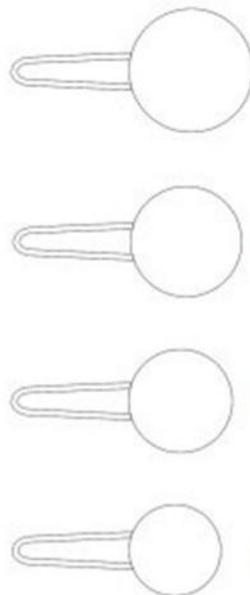
Nombre	Español	Ingles
Taza		
Pinta		
Cuartillo		
Gramos		
Litro		
	Lb	
	Kg	
Mililitro		
Cucharada		
Cucharadita		

Identifica las medidas de cada
cuchara de medir solidos y
liquidos.



Identifica las medidas
de cada taza de medir sólidos.

- _____
- _____
- _____
- _____



Receta sugerida

Pudding de Chocolate

Ingredientes

- Chocolate negro de buena calidad (suizo, preferiblemente) **50 g**
- Leche o bebida vegetal **500 ml**
- Sal una pizca
- Azúcar vainillado **5 g**
- Canela molida una pizca
- Azúcar **35 g**
- Cacao en polvo puro sin azúcar **12 g**
- Maicena **30 g**

Procedimiento

Rosear el chocolate. Separar 150 ml de la leche y llevar al congelador. Colocar el resto en un cazo, calentar con el azúcar vainillado y la sal y añadir el chocolate. Remover hasta que se derrita y apagar el fuego. Sacar la leche restante del congelador (no debe estar congelada, solo muy fría) y añadir la maicena, el azúcar, el cacao y la canela.

Remover muy bien con unas varillas hasta que se haya incorporado todo, sin grumos. Echar sobre el cazo templado y volver a calentar a fuego medio. Remover constantemente con el batidor de mano hasta que espese, con cuidado de que no se quemé por abajo. Tapar con un paño o con plástico film mientras se enfría un poco.

Cuando ya no esté muy caliente, remover de nuevo con las varillas y repartir en recipientes del tamaño deseado, da para unas 6 raciones de tamaño medio o 4 más grandes. Cubrir con plástico film para que se conserve más suave la parte exterior, aunque tampoco es totalmente necesario. Llevar a la nevera hasta que se enfríe.

Recurso de internet

Tazas y cucharas medidoras: <https://www.youtube.com/watch?v=0UcqlrXVV7o>

Unidad: Receta

Tema: Mise en Place

Estándares y expectativas: Planifica y usa menús

Objetivo: Analiza los aspectos a considerar al planificar menús

Lección 10. *Mise en Place*

Mise en place se refiere a **la organización de los ingredientes dentro de la cocina**, puede refiriéndose a una sola receta o hablando de cómo se deben ordenar todos los alimentos que tenemos en reserva. Es posible aplicar este término a los utensilios de la cocina, siempre pensando en la dinámica de trabajo. También se aplica a cómo se deben disponer los elementos de la sala en un restaurante. El término *mise en place* se conoce también por las siglas MEP. Como bien supones, la expresión *Mise en place* proviene del francés y significa, literalmente, “puesto en su lugar”

El nacimiento de la *mise en place* – cada cosa en su lugar – viene dado por la necesidad de un sistema práctico y rápido de trabajo, en el que los cocineros no pierdan tiempo buscando los elementos que van a usar. Si hablamos de la cocina, una buena *mise en place* facilita enormemente el proceso de cocinado, pues nos permite visualizar, planificar y organizar la elaboración de nuestros platos. Podría decirse que constituye una especie de guion visual del plato que nos permite ser eficaces en la cocina, respetar los tiempos de cocinado de los alimentos sin agobios y estar atentos a lo que ocurre en cada paso de la preparación de los alimentos.

Una cocina ordenada es fundamental para un restaurante eficiente, además de las ventajas que supone para un rápido aprendizaje de las nuevas incorporaciones de personal. Puede ser algo tan sencillo como disponer los ingredientes de una receta bien ordenados en el banco de la cocina para poder cocinarlos a medida que avanzamos el trabajo. También, algo tan complicado como ordenar todos los alimentos que un restaurante de cinco estrellas necesita, pensando en los tiempos y necesidades de cada turno.

Cuando se termina de cocinar, cada elemento tiene que volver a su sitio, para que el siguiente turno encuentre la cocina tal y como debe estar para un correcto funcionamiento. En el caso de la sala, una *mise en place* se refiere a cómo se ponen las mesas, dónde se guarda la mantelería, los cubiertos, las copas, etc. Siempre buscando la mayor eficiencia.

La finalidad de un *mise en place* es:

- 1) organizar el trabajo de cocina de una manera adecuada,
- 2) transmitir una imagen de profesionalidad,
- 3) dar un buen servicio a los comensales y
- 4) optimizar el tiempo en los preparativos.

En este sentido, un *mise en place* supone necesariamente una planificación en un sentido general, pues hay que tener en cuenta que en un restaurante o una cafetería es necesario realizar una serie de cálculos (sobre el número de comensales previstos, la decoración de las mesas o la distribución de los platos).

Hoy en día, un *mise en place* es fundamental para obtener un resultado profesional, su uso se recomienda también para todos aquellos cocineros *amateurs* que busquen un resultado casi profesional en sus platos.

Ejercicio de aplicación:

Contesta las siguientes preguntas del trabajo y video sobre *mise en place*:

1. ¿Qué es *mise en place*?
2. Es un nombre francés *mise en Place*, ¿qué significa en español?
3. Menciona 2 ventajas de *mise en place*
4. Menciona las etapas en que se divide el *mise en place*
5. ¿Cuál es la importancia del *mise en place*?

Ejercicio para calificar:

1. Siguiendo la sugerencia de que es un momento de compartir juntos en familia, van a tomar una de las comidas que realicen en su hogar y van a hacer un *mise en place*, de los ingredientes y de los utensilios, si tiene la facilidad de hacer un video explicándolo lo puede hacer, si no, puedes tomar fotos (mínimo de 5 fotos) y lo explica debajo de las fotos. Recuerda que no debe salir tu rostro en el video, ni en las fotos, solo en el video se debe escuchar tu voz y el proceso de preparar la receta. Debe explicar cuál es la receta que va a hacer en familia.
2. Escoja tres recetas de su predilección y explique cuál sería el *mise en place* de cada receta

Recurso de internet

<https://youtu.be/r24JLprt-J0>

Que es Mise en Place

Receta Sugerida

Recetas de Galletas de Queso

Ingredientes:

- 2 barras (8onz) de Mantequilla sin Sal
- 16 onz de queso crema
- 2 tz de azúcar
- 2 tz de harina
- 1 cucharada de vainilla



Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 345°
2. Crear la mantequilla con el queso crema
3. Añadir azúcar, la vainilla y mezclar bien
4. Colocar en la manga, darle forma en la bandeja engrasada y con el papel
5. Hornearlas hasta que estén doradas

CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA

Lección 1

Ejercicio de Aplicación

1. C
2. F
3. F
4. C
5. C
6. C
7. C
8. F
9. C
10. C
11. C
12. C
13. C
14. C
15. C

Lección 2

Ejercicio de Aplicación

1.

- a) Realizar la administración, gestión y comercialización de una pequeña empresa o taller.
- d) Publicar y promocionar los productos elaborados haciendo uso de las técnicas de comercialización y marketing.
- c) Atender a los clientes y vender sus productos.

2.

- a) Persona polivalente.
- b) Buenas habilidades manuales.
- c) Conocimientos técnicos de pastelería.
- d) Creatividad.
- e) Innovación.
- f) Ganas de aprender

3.

- a) Capacidad para realizar varias tareas al mismo tiempo.
- b) Certificado de manipulación e higiene de los alimentos.
- c) Controla la máquina de hornear.
- d) Elabora, cuece y termina diferentes tipos de panes, bollos, pasteles y pastas saladas.
- e) Glasea y decora productos de panadería y confitería.

Lección 3.

Ejercicio de Aplicación

I. Pareo

- 1. Ch
- 2. C
- 3. F
- 4. D
- 5. B
- 6. G
- 7. H
- 8. E
- 9. I
- 10. A

II. Cierto y Falso

- 1. C
- 2. F
- 3. C
- 4. C
- 5. F
- 6. 6
- 7. F
- 8. C
- 9. F
- 10. C

11. Circula en la receta el nombre de las indicaciones de la siguiente receta de acuerdo a la información que ofrece y parea con la **columna A** de la derecha del papel con una raya.

<p><u>FLAN DE VAINILLA</u></p> <p>(10 porciones de 3 onzas por ración)</p> <p>Ingredientes:</p> <p>6 huevos</p> <p>1 lata de leche condensada</p> <p>2 lata de leche evaporada</p> <p>1 cucharadita de fécula de maíz diluida en 2 cucharadas de agua</p> <p>1 cucharadita de extracto de vainilla</p> <p>Procedimiento:</p> <p>.1. Para acaramelar el molde : Utiliza 1 ½ taza de azúcar y a fuego moderado en la estufa, deje derretir y cuando se torne un color dorado, vierta por el molde hasta que seque. Deje enfriar a temperatura ambiente.</p> <p>2.En la licuadora bata todos los ingredientes juntos hasta que se unan bien, empezando con los huevos y añadiendo las leches, la fécula de maíz diluida en agua y la vainilla.</p> <p>3.Vierta en el molde acaramelado.</p> <p>4.Luego se coloca en el horno a 350°F en baño de María por 1 hora.</p> <p>5.Deje enfriar 4 horas en el refrigerador antes de sacarlo del molde.</p>	<p>COLUMNA A: PARA PAREAR TRAZANDO UNA RAYA CON LAS INDICACIONES DE LA RECETA</p> <ul style="list-style-type: none">*Título de la receta*Lista de Ingredientes*Cantidades*Instrucciones*Envases*Equipos*Temperatura*Tiempo*RendimientoRaciones
--	--

Lección 4

Ejercicio de Aplicación

I. Cierto y Falso

1. F
2. C
3. C
4. C
5. F
6. 6
7. 7
8. C
9. 9
10. F

II. Selecciona con un círculo alrededor las abreviaturas más utilizadas en las recetas.

1. pe. = Pesa
2. ca. = Cucharada
3. cda. = cucharada
4. cda. = cucharadita
5. t. = taza
6. th. = Taza
7. on. = Onza
8. lb. = Libra
9. oz. = onza
10. lib. = libra

III. Pareo

1. F
2. G
3. H
4. I
5. CH
6. D
7. C
8. E
9. A
10. B

Lección 5.

I. Pareo

- | | |
|------|------|
| 1. G | 6. A |
| 2. E | 7. D |
| 3. B | 8. C |
| 4. I | |
| 5. F | |

- II.
- a) Guantes
 - b) Protección ocular
 - c) Calzado antiadherente
 - d) Ropa adecuada
 - e) Delantales

III. 3,1,4,2

- IV.
- Limpiador abrasivo
 - Desgrasante
 - Descalificador
 - Detergente

Lección 6

I.



II.

- a) Lavarse las manos
- b) Los empujados de cocina no deben tener alhajas
- c) Los empleados deben lavarse las manos
- d) Cuando se ensucien los guantes, rasguen y antes de comenzar una tarea nueva
- e) Deben mantener las uñas cortas limpias y sin esmaltes.

III.

1. Usar jabón líquido o de barra (deben cumplir con los estándares de la FDA)
2. Talla energéticamente las palmas, el dorso y entre los dedos

3. Lávalas un minuto sin olvidar las muñecas hasta el codo
4. Enjuaga completamente
5. Seca las manos con una toalla de papel

Lección 7

I. Pareo

1. C
2. F
3. G
4. A
5. J
6. H
7. B
8. D
9. I
10. E

II.

Batidora de mano
Batidora eléctrica

III. Cierto y Falso

1. F
2. F
3. C
4. C
5. F
6. F

Lección 8

I. Orden de sucesos

- 7
- 10
- 3
- 9
- 2
- 4
- 8
- 5
- 1
- 6

<u>RECETA</u>	<u>INGREDIENTES</u>	<u>EMPAQUE</u>	<u>PRECIO DEL MERCADO</u>	<u>COSTO POR UNIDAD</u>	<u>COSTO TOTAL</u>
<u>Bizcocho de Guineo</u>					
1 Libra (2 tazas) (16 onzas)	Azúcar granulada	4 libras	\$3.00	.38	.75
1 barra (1/2 tazas) (4 barras)	Mantequilla sin sal	1 libra	\$2.18	.55	.55
3 huevos	Huevos	12 unidades	\$2.00	.17	.51
1 libras (2 azas) (16 onzas)	Harina "Self Rising" (preparada)	Caja de 2 libras	\$4.16	2.08	2.08
1.5 Onzas	Sabor vainilla (extracto)	Empaque 8 onzas	\$2.30	.29	.44
2 cda (2 Onzas)	Sourcream	Empaque 8 onzas	\$2.89	.36	.72
3 (1.5 lb)	Guineo	Libra	.45	.45	.68
-	-	-	-	<u>Total ingredientes</u>	<u>5.13</u>
-	-	-	-	<u>40% gastos operacionales</u>	<u>2.05</u>
-	-	-	-	<u>40% gastos utilidades</u>	<u>2.05</u>
-	-	-	-	<u>Mano de obra (\$10.00 por hora) (10x1.5 hr)</u>	<u>15.00</u>
-	-	-	-	<u>Total sin ganancias (inversión) Suma todo</u>	<u>24.23</u>
-	-	-	-	<u>Más 35% Margen de ganancia</u>	<u>8.48</u>
-	-	-	-	<u>Precio de venta (Total s/g + G)</u>	<u>32.71</u>

Lección 9

I.

1. 1
2. 1
3. 4
4. 1
5. 1
6. 4
7. 8
8. 1
9. 1/8
10. 1

II.

Receta	Duplica	Reduce a la mitad
4 huevos	8	2
½ taza de azúcar	1tz	¼ tz
1 cucharada de vainilla	2 cda	½ cda
¼ tz de agua	½ tz	1/8 tz
1 ½ taza de harina	3tz	2/3 tz

III. Ciento y Falso

- | | |
|------|-------|
| 1. C | 9. C |
| 2. F | 10. C |
| 3. C | |
| 4. C | |
| 5. F | |
| 6. C | |
| 7. C | |
| 8. F | |

IV.

1. E
2. F
3. C
4. G
5. A
6. CH
7. I
8. D
9. B
10. H

Lección 10

1. ¿Qué es *mise en place*?

se refiere a la organización de los ingredientes dentro de la cocina, puede refiriéndose a una sola receta o hablando de cómo se deben ordenar todos los alimentos que tenemos en reserva

2. Es un nombre francés *mise en Place*, ¿qué significa en español?

puesto en su lugar

3. Menciona 2 ventajas de *mise en place*

Un rápido aprendizaje de las nuevas incorporaciones de personal.

Disponer los ingredientes de una receta bien ordenados en el banco de la cocina para poder cocinarlos a medida que avanzamos el trabajo

4. Menciona las etapas en que se divide el *mise en place*

Se divide en el pre Mise en place y mise en place ensamblaje

5. ¿Cuál es la importancia del *mise en place*?

Ahorras tiempo buscando los ingredientes, te aseguras que tienes todos los ingredientes de la receta.

20 SEMANAS

MÓDULO DIDÁCTICO DE REPOSTERIA

agosto 2020



DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

CONTENIDO

Table of Contents

.....	106
LISTA DE COLABORADORES	Error! Bookmark not defined.
CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS	Error! Bookmark not defined.
CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO	108
LECCIÓN 11. CUCHILLOS.....	109
LECCIÓN 12. CORTES DE CUCHILLO	120
LECCIÓN 13. EL TERMÓMETRO	137
LECCIÓN 14. GALLETAS	159
LECCIÓN 15. HOJALDRE.....	174
LECCIÓN 16. COMPRA, RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO	186
LECCIÓN 17. DULCES TÍPICOS.....	193
REFERENCIA.....	203

CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO

DÍAS / SEMANAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
2	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
3	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
4	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
5	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
6	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
7	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
8	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
9	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida
10	Leer lectura	Releer y ver recurso de Internet	Ejercicio de aplicación	Ejercicio de Calificación	Receta Sugerida

Unidad: Cortes

Tema: Cuchillos

Estándares y expectativas: Aplica los principios de los alimentos

Objetivo: Que los estudiantes conozcan los diferentes tipos de cuchillos y la utilización de los mismos en la cocina.

LECCIONES

Lección 11. Cuchillos

Cuchillo viene del vocablo latín cultellus entonces llegó a nuestro idioma como cuchillo. El término hace referencia a un utensilio que se emplea para cortar, compuesto por un mango y una hoja metálica con filo. Por lo general el cuchillo dispone de un único borde afilado, que puede ser liso o dentado. De acuerdo con el uso al cual será destinado, este instrumento puede finalizar en punta o no, y tener forma recta o curva.

La forma del cuchillo y las habilidades del chef se pueden realizar un sin número de tareas más rápidas y eficientes que cualquier maquinaria. Algunos pueden ser costosos dependiendo la construcción del mismo. Un cuchillo comienza con la simple pieza de metal para dar las formas que decidas hacer.

Materiales de construcción de cuchillos

Metal de carbón= una aleación de carbono y hierro que es utilizado tradicionalmente es una hoja porque es suficientemente fácil para afilar. Pero se corroe fácilmente si se usa con alimentos ácidos.



<https://listado.mercadolibre.com.ar/cuchillo-tramontina-carbono>

VOCABULARIO

cuchillo= es un utensilio que se emplea para cortar, compuesto por un mango y una hoja metálica con filo.

cortar= dividir una cosa en dos o más partes con un instrumento afilado.

Escala Rockwell= indica la dureza de algunos materiales

Acero inoxidable= no se oxida, no se correa ni se decolora y es extremadamente duradero. Es mucho más fácil de afilar que una de acero de carbono y es más duradera. ES al más utilizado actualmente.



<https://www.amazon.com/-/es/Inoxidable-Profesional-emparejamiento-cualquier-Cubierta-C3%ADa/dp/B073WM8G7D>

Cerámica= es una cerámica llamada a oxido de circonio son extremadamente afiladas, muy fáciles de limpiar y no son reactivas. Con el cuidado adecuado las hojas pueden durar afiladas por muchos años para filadas debe utilizar unos afiladores especiales. No tiene la flexibilidad del metal, no se puede golpear una superficie dura o cortar contra una porcelana



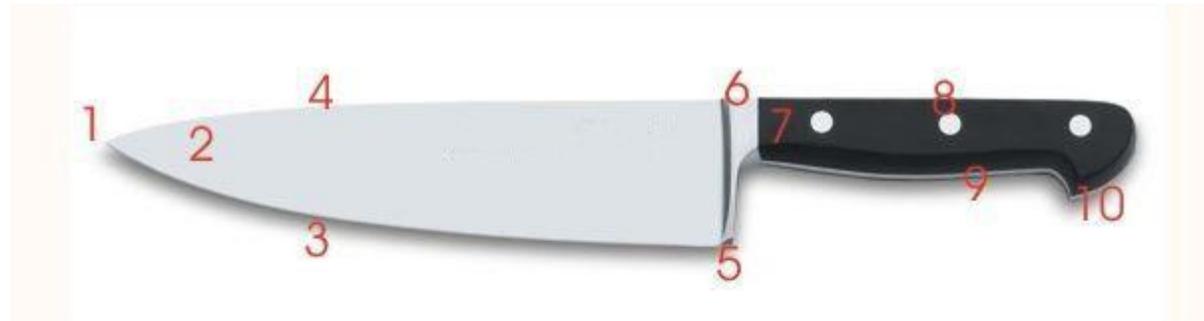
<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.venialacocina.com.ar%2Fproductos%2Fcuchillo-ceramica-6-pulgadas%2F&psig=AOwaw0gd-MtHVqmTSCUB6L60IL9&ust=1601653458927000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKCWq6fek-wCFQAAAAAAdAAAAABAD>

Estos son algunos materiales de construcción de cuchillos aunque no son los únicos.

La escala Rockwell

- La escala Rockwell indica la dureza de algunos materiales.
- Cuando más elevado es el número alcanzado en la escalara más duro es el material.
- La mayoría de los cuchillos que utilizan los cocineros se encuentran en los niveles 54 a 57 de la escala Rockwell
- La Shaira se encuentran en los niveles 64 a 67
- Para conseguir un buen afilado se debe de realizar una acción de roce contra un material más duro que el cuchillo que pretendemos realizar.

Partes de un cuchillo



Partes de un cuchillo

- | | |
|--|--|
| 1. Punta | 6. Virola (parte integral de la hoja que proporciona peso y balance perfecto) |
| 2. Hoja | 7. Cache |
| 3. Filo | 8. Remache (unen el mango a la espiga de forma permanente) |
| 4. Canto o lomo | 9. Espiga o nervio (extensión de la hoja a lo largo de todo el mango) |
| 5. Guarda manos (proporciona seguridad y confort) | 10. Talón o base (proporciona más control y seguridad al sujetar el cuchillo) |

<https://www.pinterest.com/pin/592575263446907844/>

Tipos de mangos



Mango Platina



Mango Absolute



Mango forjado



Mango Uniblock



Mango Proflex



Mango Polioximetileno



Mango Polipropileno



Mango Palisandro

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.aceros-de-hispania.com%2Finfer.asp%3Fac%3D12%26trabajo%3Dlistar%26pa%3Dcuchillos-tres-claveles%26sg%3Dcuchillos-tres-claveles&psig=AOvVaw3W89kvi0b82HjZE0vSOMhf&ust=1601655121417000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQJRxqFwoTCPJ2qLvk-kwCFQAAAAAdAAAAABAD>

Tipos de hojas



1- Hoja con filo ondulado, que permite cortar alimentos con un exterior rígido y un interior blando.

2- Hoja con filo recto, el cual permite un corte limpio. Puede ser utilizado para el corte de alimentos blandos o semi-duros, y también para realizar cortes delicados, como pelar o decorar

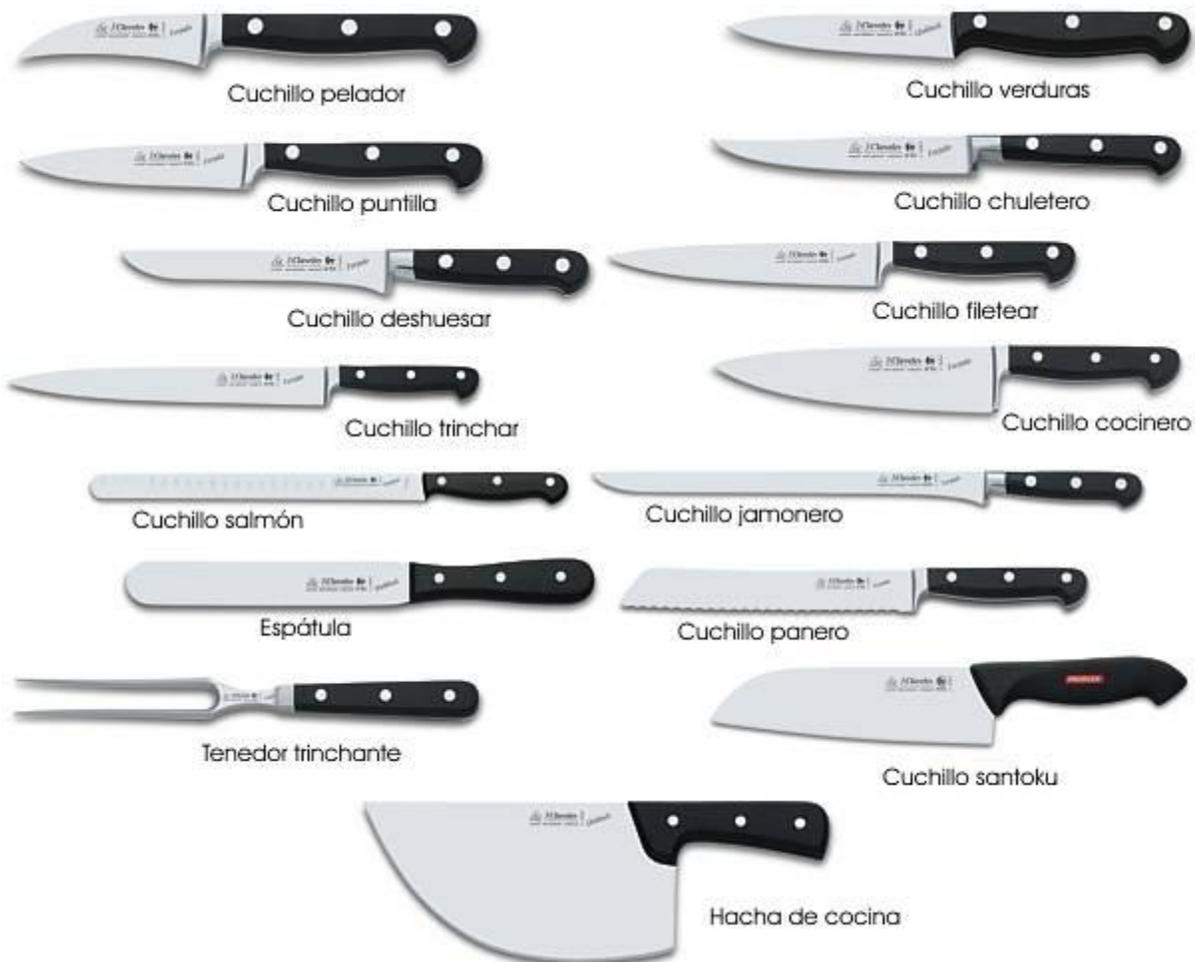
3- Hoja alveolada, que facilita el corte del salmón y del jamón, creando una cámara de aire entre la hoja y el alimento, evitando que quede pegado a la hoja, permitiendo cortar unas lonchas muy finas.



1- Punta en el lomo, el lomo de la hoja es recto y el filo curvado. Esta forma permite el balanceo de la punta sobre la superficie de corte.

2- Punta central, el lomo del cuchillo y del filo están ligeramente curvados y rematados en punta. Este tipo de punta es útil para mechar carne, perforar, etc.

3- Punta en el filo, el lomo de la hoja está curvada hacia abajo en su punta, y el filo va recto hasta la punta de la hoja. Con este tipo de punta puede realizarse un corte sin movimientos de balanceo, sobre una superficie.



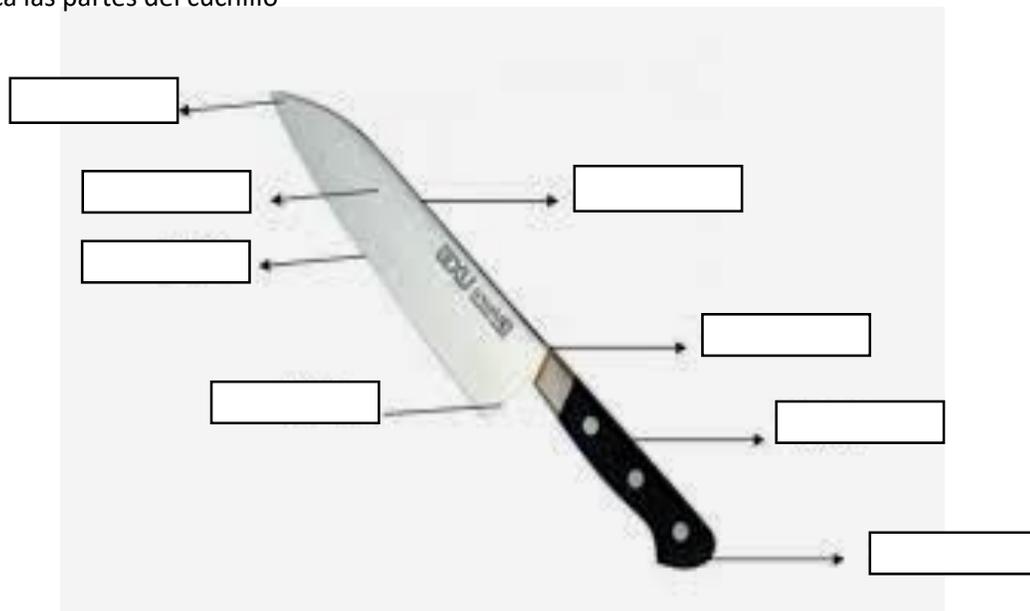
- Cuchillos peladores: pequeños, ligeros y manejables, con la hoja curva, filo liso y punta aguda. Llamado también cuchillo torneador. Sirve para pelar todo tipo de tubérculos, frutas y verduras.
- Cuchillo para verduras: pequeño, de hoja fuerte, filo liso y punta estable. Limpia, pela y corta pequeñas frutas y verduras.
- Cuchillo puntilla: pequeño, ligero y multiusos de delgada hoja, y con punta central. Se utiliza para cortar, pelar y limpiar fruta y verdura. Muy apropiado también para preparar carne y para mechar.
- Cuchillo chuletero: delgado, fuerte y de hoja delgada. Se utiliza para cortar filetes y carne ligeramente asada sin esfuerzos.

- Cuchillo para deshuesar: de hoja delgada, con curvatura característica y filo liso. Perfecto para desprender los huesos de la carne.
- Cuchillo para filetear: de hoja larga, delgada y flexible, con el filo liso. Filetea carne y pescado, y consigue un corte limpio.
- Cuchillo para pan: de hoja larga y fuerte, con filo ondulado. Con dientes que pueden romper sin esfuerzo la corteza dura del pan, cortando rebanadas limpias, gracias a un dentado superior más agresivo.
- Cuchillo cocinero: cuchillo de hoja ancha, filo liso, estable y fuerte. La herramienta multiusos para profesionales y cocineros aficionados, que limpia, corta y pica verduras.
- Cuchillo para trinchar: delgado, con hoja estable y filo liso. Se utiliza para trinchar todo tipo de carnes asadas.
- Cuchillo jamonero: largo, delgado, con hoja flexible y filo liso. Especial para cortar jamón y otras piezas grandes de carne.
- Cuchillo Santoku: la herramienta multiusos de la cocina asiática de hoja ancha y muy afilada tiene tres utilidades: preparación de carne, pescado y verdura.
- Cuchillo para salmón alveolado: de hoja larga, flexible, con alvéolos alternados en ambas caras. Este cuchillo sirve especialmente para cortar y servir lonchas de salmón y de jamón muy finas. También apropiado para cortar y dividir bases para tartas.
- Espátula: de hoja ancha, no afilada, flexible y redondeada. Para levantar y dar la vuelta a tortillas, crepés, y extender masas, baños de azúcar, etc.
- Tenedor para trinchar: tenedor con dos dientes grandes y estables. Sujeta la carne para trincharla y servirla.

Ejercicios de aplicación:

Tema: Los Cuchillos

I. Identifica las partes del cuchillo



II. Parea

- ___ A. Forma permite el balance de la punta sobre la superficie del corte.
- ___ B. Indica la dureza de algunos materiales.
- ___ C. Permite cortar alimentos con exterior rígido y un interior blando.
- ___ D. Puede ser utilizado para cortes blandos o semiduros.
- ___ E. Útil para mechar carnes y perforarlas.
- ___ F. Facilita el corte del salmón y del jamón.
- ___ G. La hoja del lomo está cortada hacia abajo.

1. Punta en el filo
2. Hoja con filo ondulado
3. La escala Rockwell
4. Punta Central

5. Hoja alveolada
6. Punta en el lomo
7. Hoja con filo recto

Ejercicios para calificar:

I. Menciona 3 materiales de construcción de cuchillos y una característica.

II. Define el siguiente vocabulario:

1.cuchillo de chef:

2. cuchillo de todo uso:

3. Cuchillo de vegetales:

4.Cuchillo para rebanar:

Receta sugerida:

Polvorones

Ingredientes:

3 tazas de harina

1 taza de azúcar

½ taza de manteca

1 ½ barra de mantequilla

1 cdta de vainilla o almendra

3 yemas

Procedimiento:

1. Calienta el horno a 375* F
2. Mezcla la manteca emulsificada, el azúcar y la vainilla hasta que quede cremoso
3. Añade la harina poco a poco hasta que la masa este firme
4. Usando tus manos, forma bolitas con aproximadamente una cucharadita de masa
5. Presiona en el centro de cada bolita y coloca en el centro de cada mantecadito grageas (opcional).
6. Coloca con una bandeja de hornear dando un espacio de 1 pulgada

Recurso de internet:

Tipos de cuchillos en cocina

<https://youtu.be/RpCqIQVgwPk>

Unidad: Cortes

Tema: Diferentes tipos de cortes

Estándares y expectativas: Aplica los principios de los alimentos

Objetivo: Que los estudiantes conozcan los diferentes cortes utilizando en la cocina y en repostería.

Lección 12. Cortes de cuchillo

la primera regla de seguridad del cuchillo es pensar en lo que está haciendo. Otras reglas básicas de la seguridad del cuchillo son:

1. Utilice el cuchillo correcto para la tarea en cuestión.
2. Cortar siempre lejos de ti mismo.
3. Siempre corte en una tabla de cortar. No corte el vidrio, el mármol o metal.
4. Mantenga los cuchillos afilados, un cuchillo sin filo es más peligroso que uno agudo.
5. Cuando se lleva un cuchillo, mantener la punta hacia abajo, paralelo y cerca de su pierna al caminar.
6. Un cuchillo que cae no tiene mango. No trate de agarrar un cuchillo que cae; paso atrás y dejar que se caiga.
7. Nunca deje un cuchillo en un odre de agua, cualquiera metiendo la mano en el fregadero se pueden lesionar o el cuchillo puede ser mermada por las ollas u otros utensilios.



b. AGARRANDO EL CUCHILLO

Hay varias maneras diferentes para agarrar un cuchillo. Use el agarre que es más cómodo para usted o la dictada por el trabajo a mano. Cualquiera que sea el agarre que utilice debe ser firme, pero no tan apretado que se canse. Estilos de sujeción se muestra a continuación.

1- El agarre más común. El mango con tres dedos mientras sujeta la hoja entre el pulgar y el dedo índice.



2- Una variación en el agarre más común: el mango de agarre con cuatro dedos y colocar el pulgar en la parte frontal del mango.



3-El agarre solapado por un cuchillo de deshuesado rígido: Agarre el mango en forma de puño con cuatro dedos y el pulgar. Este agarre le permite usar la punta de la cuchilla para cortar alrededor de las articulaciones y la carne separada del hueso, cuando deshuese carne y aves de corral.



EL CUIDADO DE SU CUCHILLO

CUCHILLO AFILADO

Una piedra de afilar se utiliza para poner un borde en una hoja del cuchillo sin filo. Para utilizar una piedra de afilar, colocar el talón de la hoja, mientras en un ángulo de 20-grados. presione hacia abajo en la hoja mientras la empuja lejos de usted en un arco largo, como para rebanar un pedazo delgado de la piedra. La longitud total de la hoja debe entrar en contacto con la piedra durante cada barrido. Repetir el procedimiento en ambos lados de la hoja hasta que esté suficientemente afilada. Con una piedra de triple cara, tal como la que se muestra en la imagen, que avanza desde el más grueso hasta la más fina superficie. Cualquier piedra de afilar se puede humedecer con agua o aceite mineral, pero no ambos. No utilice aceite vegetal en una piedra de afilar, ya que pronto se vuelve rancio y gomoso.



Una chaira no afila un cuchillo. En su lugar, se utiliza para pulir o alisar la hoja inmediatamente. Para utilizar una chaira, colocar la cuchilla contra el acero en un ángulo de 20-grados. Luego dibuje la cuchilla a lo largo de toda la longitud del acero. Repita la técnica varias veces en cada lado de la cuchilla.



Una nota final sobre el cuidado del cuchillo: No lave los cuchillos en lavavajillas comerciales. El calor y los productos químicos fuertes pueden dañar el borde y el mango. La hoja también se puede dañar si se golpea contra los utensilios de cocina o utensilios. Además, el cuchillo puede lesionar a un trabajador desprevenido. Siempre lave y seque sus cuchillos a mano inmediatamente después de cada uso.

EL CONTROL DEL CUCHILLO

Para la seguridad de producir cortes uniformes, debe controlar (o guiar) su cuchillo con una mano y sostenga el elemento que se corta con la otra. Siempre deje el borde afilado de la hoja para hacer el corte. Nunca fuerce la hoja a través de los elementos que se cortan. Suave, movimientos parejos deben ser utilizados. Usando un cuchillo sin filo o una fuerza excesiva con cualquier cuchillo produce, en el mejor caso malos resultados, y en el peor de los casos, un riesgo de seguridad importante. Corte sin usar las manos como guía también puede ser peligroso. Dos métodos seguros de corte que producen buenos resultados se muestran a continuación.

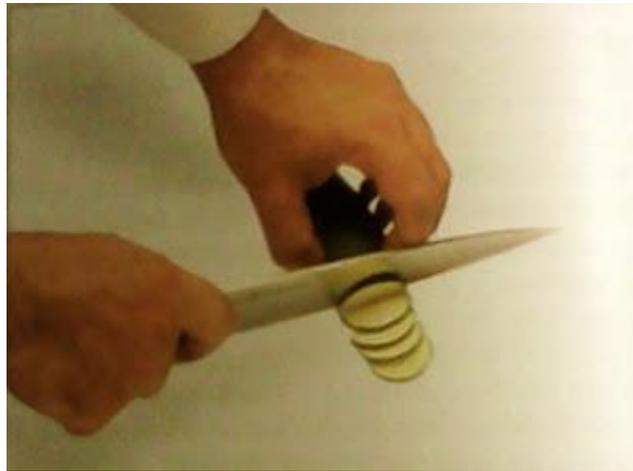
Método A

1. Mantener sus dedos curvados, agarre el elemento que se corta con tres dedos y el pulgar. Mantener la cuchilla en la otra mano. Manteniendo la punta del cuchillo sobre la tabla de cortar, levante el talón del cuchillo.



2. Usando la segunda articulación del dedo índice como guía, corte una rebanada con suavidad, incluso, hacia abajo como un trazo. Ajuste la posición de la extensión de guía después de cada corte para producir trozos de igual tamaño. Después de unos pocos

cortes, deslice sus dedos y el pulgar a lo largo del elemento y continuar cortando. Para este método de corte, la punta del cuchillo actúa como el punto de apoyo.



Método B

1. El elemento de agarre como se ha descrito anteriormente. Usando la segunda articulación del dedo índice como guía, levante la punta del cuchillo y rebanada dibujando el cuchillo ligeramente hacia usted y hacia abajo por el elemento, el corte del elemento al espesor deseado.



2. El movimiento de la cuchilla debe venir casi completamente de la muñeca, no del codo. Permita el peso del cuchillo para hacer la mayoría del trabajo; muy poca presión hacia abajo debe ser aplicada al cuchillo. Para este método de corte, la muñeca debe actuar como punto de apoyo.



CORTANDO CON EL CUCHILLO

Un cuchillo se utiliza para dar forma y reducir el tamaño de un elemento. Uniformidad de tamaño y forma garantiza una cocción uniforme y mejora la apariencia del producto acabado.

- **Rebanar**

Para cortar un elemento en relativamente anchas y finas piezas. Las rebanadas pueden ser o bien el corte acabado o el primer paso en la producción de otros cortes. Rebanar se suele utilizar para crear tres cortes especiales: chiffonade, rondelle, y diagonales.

1. Lave y desinfecte las hojas como sea necesario. Pila varias hojas en la parte superior de uno al otro y rodar con fuerza como un cigarro.



2. Hacer rodajas finas a través de las hojas mientras se mantiene el enrollamiento de la hoja con fuerza.



Pelar el material (si se desea) y colocarlo en una tabla de cortar. Hacer incluso rebanadas perpendiculares al elemento que se cortan.



Las diagonales son rebanadas alargadas u ovaladas de verduras cilíndricas o frutas. Se producen con un corte similar a la utilizada para cortar rodajas de que la cuchilla se mantiene en un ángulo hasta el punto de ser cortado.



- **Cortar**

Para cortar un artículo en trozos pequeños donde la uniformidad de tamaño y la forma no es ni necesario (por ejemplo, las cebollas picadas en trozos grandes para una *mirepoix* que serán retirados de las existencias antes del servicio) ni factible (por ejemplo, perejil).

Picado grueso

Picado grueso no significa sin cuidado. Más bien, el procedimiento es idéntico al que se usa para cortar en rodajas, pero sin el énfasis en la uniformidad. Grueso piezas cortadas deben medir aproximadamente 3/4 pulgadas X 3/4 pulgadas X 3/4 pulgadas (2 cm x 2 cm x 2 cm).



Agarre el cuchillo para cortar. Sujete el elemento que se está picado con la otra mano. Puede que no sea necesario utilizar el dedo como guía ya que la uniformidad no es crucial.

Picar el perejil y alimentos similares

El perejil puede ser cortado muy grueso o muy fino. Es fácil de picar perejil y alimentos similares correctamente independientemente de la finura deseada.

1. Lavar el perejil en agua fría, escurrir bien. Retire las ramitas de perejil de los tallos.



2. Agarre el cuchillo en una mano. Con la otra mano extendida plana, aguante la punta del cuchillo sobre la tabla de cortar. Mantener la punta del cuchillo en la mesa, cortar las ramitas de perejil balanceando la hoja curva de la cuchilla hacia arriba y hacia abajo mientras se mueve el cuchillo de un lado a otro por encima el perejil.



https://www.google.com/search?q=tecnicas+de+agarre+de+cuchillos&safe=strict&rlz=1C1GCEA_enPR912PR912&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiV7saE_ZPsAhXFtkKHUH0ASUQ_AUoAXoECAUQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=0i71e5pYZ6XbqM&imgdii=XPaEOosSZJA07M

3. Coloque el perejil picado en una toalla de cocina limpia o una doble capa de gasa. Enjuague con agua fría y escurrir tanta agua como sea posible. El perejil picado debe estar seco y esponjoso.



Picar el ajo

Una tarea diaria en muchas instalaciones de servicios de alimentos, pelar y picar el ajo es un simple trabajo más fácil con el procedimiento que se muestra aquí.

1. Romper la cabeza de ajo en dientes individuales con las manos. aplastar ligeramente con clavos con la parte plana de un cuchillo de chef o un mazo. Ellos se abren y la cáscara se puede separar fácilmente de la carne de ajo.



2. Con la parte plana, mantenga la punta del cuchillo sobre la tabla de cortar. Con un movimiento de balanceo. Picar los dientes de ajo con el tamaño deseado. El ajo es por lo general picado muy finamente.



3. Pasta de ajo se puede hacer por primero finamente picado el ajo y el giro de la cuchilla en un ángulo y repetidamente arrastrando el borde de la cuchilla a lo largo de la tabla de cortar, triturar el ajo.



- **Corte de bastones y cubos**

Antes de que un elemento pueda ser cortado en cubitos, primero se debe cortar en cierto tamaño de bastones. Estas técnicas son más a menudo cuando la uniformidad de tamaño y forma son importantes (por ejemplo, las zanahorias en juliana para una ensalada o verduras brunoise para un adorno).

La técnica de cortar en cubitos se suele utilizar para crear los cortes clásicos conocidos como brunoise, dados pequeños, medianos, grandes y paysanne.

Juliana: un elemento en forma de barra con dimensiones de 1/8 pulgadas x 1/8 pulgadas x 1 a 2 pulgadas (3 mm x 3 mm x 2,5 a 5 cm). Cuando se utiliza con patatas, este corte se refiere a veces como una allumette.



Batonnet: un elemento en forma de barra con dimensiones de 1/4 pulgadas x 1/4 pulgadas x 2 a 2-1/2 pulgadas (6 mm x 6 mm x 5 a 6 cm).



Brunoise: un elemento en forma de cubo con dimensiones de 1/8 pulgadas x 1/2 pulgada x 1/8 de pulgada (3 mm x 3 mm x 3 mm).



Pequeños dados: un elemento en forma de cubo con dimensiones de 1/4 pulgadas x 1/4 pulgadas x 1/4 de pulgada (6 mm x 6 mm x 6 mm).



Medianos dados: un elemento en forma de cubo con dimensiones de $\frac{3}{8}$ pulgadas x $\frac{3}{8}$ pulgadas x $\frac{3}{8}$ de pulgada (9 mm x 9 mm x 9 mm).



Grandes dados: un elemento en forma de cubo con dimensiones de $\frac{5}{8}$ pulgadas x $\frac{5}{8}$ pulgadas x $\frac{5}{8}$ de pulgada (1,5 cm x 1,5 cm x 1,5 cm).



Paysanne: una superficie plana, de forma cuadrada material con dimensiones de $\frac{1}{2}$ pulgada x $\frac{1}{2}$ pulgada x $\frac{1}{4}$ inc (1,2 cm x 1,2 cm x 6 mm).

Ejercicios de aplicación:

Defina los diferentes términos

- Agarre método A:

- Agarre método B:

- Rebanar:

- Corte diagonal:

Recetas Sugerida

Ensalada de frutas

Ingredientes

- II 1 taza de sandía, pelada, sin semillas y cortada en daditos
- III 1 taza de melón cantalupo, pelado, sin semillas y cortado en daditos
- IIII ½ taza de melón verde, pelado, sin semillas y cortado en daditos
- IIIV ½ taza de piña, pelada y cortada en daditos
- IV 6 fresas lavadas y cortadas en daditos
- IVI 12 arándanos azules
- IVII 8 frambuesas1 banana pelada y cortada en rodajitas
- IVIII ramitas de yerbabuena fresca para decorar

Procedimiento

1. Pon todos los ingredientes en una ensaladera y revuelve.
2. Refrigera tapado por lo menos 30 minutos antes de servir.
3. Sirve y decora con una ramita de yerbabuena.

Recurso de internet:

Cómo sujetar un cuchillo de cocina corretamente

<https://gastronomiaycia.republica.com/2015/10/14/>

como-sujetar-un-cuchillo-de-cocina-correctamente/

Unidad: Manejo de los alimentos

Tema: Termómetro

Estándares y expectativas: Aplica los principios de los alimentos

Objetivo: El estudiante conocerá los diferentes tipos de alimentos

Lección 13. El termómetro

Instrumento que sirve para medir la temperatura; el más habitual tiene una forma alargada y, mediante un proceso termoeléctrico permite la rápida consulta de los datos a través de una pantalla digital.

El uso de un termómetro para alimentos es el único método confiable que tiene el consumidor para asegurarse que las carnes, aves y productos de huevo estén bien cocidos. Para que sean inocuos, estos alimentos deben cocerse hasta una temperatura interna mínima adecuada para destruir cualquier microorganismo dañino que puede estar presente en ellos.

Un alimento que esté bien cocido significa que es un alimento se ha cocinado al punto deseado y presenta la apariencia sensorial de los alimentos en lo que se refiere a textura, apariencia y jugosidad. Estos aspectos sensoriales son subjetivos, a diferencia de las temperaturas de cocción requeridas para que los alimentos no sean perjudiciales para la salud.

El color de un alimento no es un signo confiable. Muchas personas que trabajan con alimentos piensan que ciertos signos visibles, como el cambio de color, pueden servir para determinar si los alimentos se han cocido hasta el punto de eliminar los patógenos. Sin embargo, estudios recientes han demostrado que el color y la textura no son de fiar.

Inocuidad versus Cocido completamente

Las temperaturas a las que los diferentes microorganismos patógenos son destruidos varían, así como también las temperaturas que las distintas carnes y aves están “listas”. El consumidor que se guía por el cambio visual de color para decidir cuando la carne está lista, es posible que continúe cocinándola hasta que ésta resulta demasiado cocida y reseca. No obstante, el

consumidor que utiliza un termómetro para alimentos para verificar si estos están “listos” puede estar seguro de que sus alimentos han alcanzado una temperatura adecuada y no están demasiado cocidos. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores pueden escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.

El termómetro para alimentos también se utilizan para asegurar que los alimentos cocidos se mantengan a una temperatura adecuada hasta el momento de servirlos – las comidas frías a 40 °F (4.4 °C) o menos, y las comidas calientes a 140 °F (6 °C) o más.

Tipos de termómetros

Los termómetros para alimentos son de muchos tipos y estilos y varían en el nivel de avance tecnológico y en el precio.

Termómetros digitales para alimentos

Termocupla o Termopar:

De todos los termómetros para alimentos, los termocuplas son los más veloces en medir e indicar la temperatura final, en 2 a 5 segundos. La temperatura se lee numéricamente en una pantalla digital.



Estos termómetros miden la temperatura en el punto de conexión de dos alambres finos colocados en la punta de la sonda. Las termocuplas que se usan en los laboratorios científicos poseen sondas muy finas, similares a las agujas hipodérmicas, mientras que otros pueden tener sondas tan gruesas como de 1/16 de pulgada.

Como estos termómetros son muy veloces, la temperatura se puede verificar rápidamente en varios lugares para tener la seguridad de que los alimentos se han cocido adecuadamente. Esto es especialmente útil cuando se cuecen alimentos de gran tamaño como asados o pavos

enteros, donde se recomienda verificar la temperatura en distintos lugares. Las sondas finas de estos termómetros también se prestan para verificar la temperatura de alimentos de poco grosor como son las croquetas. Estos termómetros se pueden calibrar para mayor precisión.

Termistor:

Los termómetros para alimentos de este tipo usan un sensor con resistencia térmica (un semiconductor de cerámica unido en la punta con epoxi sensible al calor) para medir la temperatura.



El grosor de la sonda es aproximadamente 1/8 de pulgada y tarda unos 10 segundos para indicar la temperatura en la pantalla digital. Como el semiconductor está en la punta, los termómetros con resistencia térmica pueden registrar la temperatura de alimentos gruesos o de poco grosor.

Debido a que el centro de los alimentos por lo general es más frío que su superficie, coloque la punta del termómetro en el centro de la parte más gruesa del alimento. Estos termómetros no están diseñados para permanecer en los alimentos mientras se cocinan. Se deben de usar un poco antes de que finalice el tiempo de cocción estimado para verificar las temperaturas finales alcanzadas. Para evitar que los alimentos se cuezan demasiado, verifique la temperatura hacia el final del tiempo de cocción estimado. No todos los termistores se pueden calibrar. Lea las instrucciones del fabricante.

Termómetro con cable para hornos:

Estos termómetros para alimentos permiten al cocinero verificar las temperaturas de los alimentos sin necesidad de abrir la puerta del horno. La unidad de base, provista de una pantalla digital, está conectada a una sonda, similar a la de los termistores, mediante un cable eléctrico largo. La sonda se inserta en el alimento y el cable va desde el horno hasta la unidad de base. Esta última puede colocarse encima del mostrador o puede adherirse mediante un imán encima de la cocina o en la puerta del horno. El termómetro se programa a la temperatura deseada y emite una señal audible cuando se alcanza dicha temperatura. Aunque estos termómetros están diseñados para usarse en el horno, también se pueden utilizar para verificar la temperatura de alimentos que se preparan sobre la hornilla. Los termómetros con

cable para hornos no se pueden calibrar.

Combinación de Termómetro y Tenedor



Este utensilio combina un tenedor de cocina con un termómetro para alimentos. En uno de los dientes del tenedor está incrustado un sensor de temperatura. Existen diferentes marcas y estilos de tenedores con termómetro en el mercado; algunos usan termopares y otros termistores. La temperatura de los alimentos se presenta numéricamente en una pantalla digital o mediante un indicador con luces colocado en el mango, en 2 a 10 segundos, según el tipo. Las luces indicarán si los alimentos han alcanzado un nivel de crudo, punto medio o bien cocido. Especialmente útil cuando se asa a la parrilla, el tenedor-termómetro mide con exactitud la temperatura interna de los alimentos aun cuando éstos sean de muy poco grosor. Estos tenedores se deben usar para medir la temperatura de los alimentos hacia el final del tiempo de cocción y no están diseñados para permanecer en los alimentos mientras se cocinan en el horno o a la parrilla. Los termómetros de este tipo no se pueden calibrar.

Termómetros de dial circular para alimentos

Termómetros bimetalicos a prueba de hornos:



Estos termómetros tienen, en la sonda, un resorte de doble espiral hecho de dos metales distintos. Dichos metales tienen diferente velocidad de expansión. El resorte, que está conectado al indicador de temperatura, se expande al calor. Este tipo de termómetros mide la temperatura en la punta y a lo largo de la sonda, hasta una longitud 2 a 2.5 pulgadas. La temperatura resultante es el promedio de las temperaturas medidas a lo largo del área sensible. Estos termómetros para alimentos tienen un dial indicador circular y

pueden ser de dos clases, “a prueba de hornos” y “de lectura instantánea”.

- Termómetros bimetálicos a prueba de hornos: Estos termómetros para alimentos están diseñados para permanecer en los alimentos mientras estos se cocinan en el horno y se usan generalmente para alimentos de gran tamaño, tales como asados o pavos enteros. Este termómetro es muy conveniente porque indica constantemente la temperatura del alimento mientras éste se está cocinando. Sin embargo, si no se deja puesto en el alimento durante toda la cocción, tardará de 1 a 2 minutos para medir la temperatura correcta.

Los termómetros bimetálicos pueden medir con exactitud la temperatura de alimentos de un grosor relativamente importante (como los asados de carne de res) o alimentos de gran profundidad (como alimentos cocidos en caldos). Debido a que la sonda sensor es relativamente gruesa y mide de 2 a 2 ½ pulgadas de largo estos termómetros no se prestan para medir la temperatura de alimentos de menos de 3 pulgadas de grosor.



- Debido a que los metales conducen el calor más rápidamente que los alimentos, existe la preocupación de que la parte de alimento que está en contacto con la punta del termómetro esté más caliente que el resto del alimento (el “efecto del clavo en la papa”). Para remediar esto, se recomienda medir la temperatura en 2 y hasta 3 lugares distintos del alimento para comprobar la temperatura de éste. Cada vez que se inserte el termómetro en el alimento, hay que dejar que se equilibre (llegue a la temperatura) por lo menos durante un minuto antes de leer la temperatura. Algunos modelos de estos termómetros se pueden calibrar. Consulte las instrucciones del fabricante.

- Termómetros bimetálicos de lectura instantánea:
Estos termómetros para alimentos miden la temperatura de los alimentos velozmente, en unos 15 a 20 segundos. No están diseñados para permanecer en los alimentos durante la cocción en el horno; se deben de usar hacia el final del tiempo de cocción para verificar

las temperaturas definitivas. Para evitar que los alimentos se cocinen demasiado, verifique la temperatura antes de que finalice el tiempo de cocción estimado.



Para obtener una medición exacta de la temperatura, la sonda del termómetro bimetalico se debe insertar completamente en el alimento [por lo general unas 2 a 3 pulgadas]. Cuando se mida la temperatura de un alimento de poco grosor, como croquetas de carne molida o pechugas de pollo deshuesadas, la sonda sensor se debe introducir paralela a la superficie de manera que todo el elemento sensor de la sonda quede insertado en el centro del alimento. Algunos modelos se pueden calibrar. Consulte las instrucciones del fabricante.

Los indicadores de temperatura para utilizarse una sola vez son unos de los avances más recientes en la venta de alimentos al por menor es la aparición en el mercado de indicadores de temperatura desechables. Existen varias marcas y todas pueden determinar muy rápidamente si los alimentos han alcanzado la temperatura final adecuada. Estos indicadores de temperatura están diseñados para rangos de temperatura específicos, por ejemplo, de 160 a 170 °F (71.11 – 76.66 °C). Es importante que estos indicadores se usen únicamente con los alimentos para los cuales fueron diseñados. Lea las instrucciones del paquete para asegurarse de que la temperatura que el sensor está programado alcanzar, concuerda con las temperaturas de cocción adecuadas que se indican en este folleto.

Estos indicadores están hechos con materiales especiales sensibles al calor. El indicador se inserta en el alimento y cuando éste alcanza la temperatura adecuada, el indicador cambia de color. Estos indicadores están diseñados para ser usados una sola vez. Sin embargo, si al medir la temperatura, ésta no ha alcanzado el nivel adecuado, el indicador se puede volver a insertar varias veces hasta alcanzar la temperatura debida. Este tipo de indicadores de temperatura no se pueden dejar insertados en los alimentos durante la cocción, se deben de usar hacia el final del tiempo calculado para la cocción. Para evitar que el alimento se cocine demasiado, se debe verificar la temperatura antes de que finalice el tiempo de cocción estimado. Los indicadores de temperatura desechables se fabrican con materiales aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, siglas en inglés) para estar en contacto con alimentos.

Indicador de temperatura eyector:



Este tipo de indicador de temperatura se ha venido usando desde 1965, generalmente en pavos y pollos para asar. Estos dispositivos están hechos con un nailon aprobado para usarse con alimentos. El interior contiene un resorte de acero inoxidable y un material orgánico detonador. El material orgánico detonador está diseñado específicamente para disolverse a temperaturas específicas predeterminadas. Una vez el material detonador se disuelve, el resorte de acero inoxidable libera la sonda, permitiendo que ésta “salte (eyecte)”. Esta eyección indica que los alimentos han alcanzado la temperatura final necesaria para ser inocuos y estar en su punto. Los indicadores eyectores son bastante exactos, con un margen de error de sólo 1 o 2 grados Fahrenheit, siempre y cuando se coloquen debidamente en los alimentos; no obstante, se recomienda medir la temperatura en otras partes del alimento con un termómetro para alimentos convencional. El verificar con un termómetro de alimentos convencional es siempre recomendado como una precaución adicional para cubrir ambos, inocuidad y una cocción completa.

Otros tipos de termómetros para alimentos

Termómetros tipo columna líquida en vidrio



Llamados también termómetros “llenos de licor” o termómetros “de líquido en vidrio”, estos son los termómetros más antiguos que se han usado en la cocina del hogar. Los termómetros de este tipo tienen un tubo de metal o de vidrio. A medida que los alimentos se calientan, el líquido de color dentro del tubo se expande y se eleva para indicar la temperatura en una escala. La conducción del calor en los tubos de metal puede hacer que se lean temperaturas altas falsas. Estos termómetros están diseñados para permanecer en el alimento mientras se cocinan y se deben insertar, por lo menos, hasta alcanzar 2 pulgadas de profundidad por lo que no se prestan para medir la temperatura de alimentos de poco grosor. Algunos de los termómetros de líquido en vidrio se pueden calibrar moviendo cuidadosamente el tubo de vidrio dentro de la funda protectora del termómetro.

Termómetros para caramelos/jalea/aceite de freír:



Estos termómetros pueden medir temperaturas entre 100 y 400 °F (37.8 y 204.7 °C); se usan para medir las temperaturas muy elevadas que son adecuadas para preparar caramelos y jaleas, o para freír en aceite hirviendo.

Termómetros para electrodomésticos

Termómetros para refrigeradores y congeladores:



Es importante verificar la temperatura de los refrigeradores y congeladores para que los alimentos se mantengan en buenas condiciones. Los refrigeradores deben mantener una temperatura no mayor de 40 °F -o menos. Los alimentos congelados conservarán su mejor calidad, durante el plazo más largo posible, si el congelador mantiene una temperatura de 0 °F (-17.8 °C) -o menos. Es conveniente colocar un termómetro para electrodomésticos en el refrigerador y en el congelador para verificar la temperatura de los mismos. Esto puede ser muy útil cuando se producen cortes de electricidad. Cuando la electricidad retorna, si el refrigerador registra 40 °F (4.4 °C) o una temperatura más baja y el congelador se ha mantenido por debajo de 40 °F (4.4 °C), los alimentos se habrán mantenido inocuos. Estos termómetros con resorte bimetálico están especialmente diseñados para medir con exactitud temperaturas frías.

Termómetros para hornos:



Se puede dejar en el horno un termómetro de este tipo a fin de verificar que el horno se caliente a la temperatura deseada. Estos termómetros bimetalicos pueden medir temperaturas de 100 a 600 °F (37.77 a 315.55 °C)

Termómetros para alimentos			
Tipo	Velocidad	Colocación	Características
Termómetros digitales para alimentos			
Termopar (termocupla)	2- 5 segundos	insertar ¼ de pulgada o más de acuerdo a la necesidad	Lectura más rápida Bueno para medir la temperatura de alimentos de poco o mucho grosor No está diseñado para permanecer en los alimentos durante la cocción Se debe verificar la temperatura cerca del final de la cocción Se pueden calibrar Más caros y no se encuentran con facilidad en las tiendas
Termistores	10 segundos	Insertar por lo menos ½ pulgada en los alimentos	Lectura rápida Pueden medir la temperatura en alimentos de poco o mucho grosor No están diseñados para permanecer en los

			<p>alimentos mientras se cocinan</p> <p>Verifique la temperatura del alimento cerca del final del tiempo de cocción</p> <p>Algunos modelos se pueden calibrar; lea las instrucciones del fabricante</p> <p>Se venden en tiendas especializadas en artículos de cocina</p>
Termómetro con cable para hornos	10 segundos	Insertar por lo menos ½ pulgada en los alimentos	<p>Se puede usar en la mayoría de los alimentos</p> <p>También se puede usar fuera del horno</p> <p>Están diseñados para permanecer en los alimentos mientras se cocinan en el horno o en una olla tapada</p> <p>La unidad de base se coloca sobre la cocina o el mostrador</p> <p>No se puede calibrar</p>
Combinación tenedor-termómetro	2- 10 segundos	Insertar por lo menos ¼ de pulgada en la parte más gruesa del alimento	<p>Se puede usar en la mayoría de los alimentos</p> <p>No está diseñado para permanecer en los alimentos durante la cocción</p>

			<p>El sensor colocado en el diente del tenedor debe estar insertado totalmente</p> <p>Verifique la temperatura del alimento cerca del final del tiempo de cocción</p> <p>No se pueden calibrar</p> <p>Son convenientes para asar a la parrilla</p>
Termómetros con dial circular			
Termómetro Bimetálico, a prueba de hornos	1- 2 minutos	Insertar de 2 a 2½ pulgadas en la parte más gruesa del alimento	<p>Se puede usar en asados, cazuelas y sopas</p> <p>No es apropiado para alimentos de poco grosor</p> <p>Puede permanecer en los alimentos durante la cocción</p> <p>La conducción del calor en la sonda metálica puede provocar lecturas altas falsas</p> <p>Algunos modelos se pueden calibrar; lea las instrucciones del fabricante</p>
Termómetro Bimetálico, de lectura instantánea	15- 20 segundos	Insertar de 2 a 2½ pulgadas en la parte más	<p>Se puede usar en asados, cazuelas y sopas</p> <p>La temperatura leída es el promedio de las</p>

		gruesa del alimento	<p>temperaturas medidas a lo largo de la sonda, desde la punta hasta una longitud de 2 a 3 pulgadas de la misma.</p> <p>No puede medir la temperatura de alimentos de poco grosor a menos que se inserte paralelo a la superficie</p> <p>No está diseñado para permanecer en los alimentos mientras se cocinan</p> <p>Utilícelo para verificar la temperatura interna de los alimentos al final de la cocción</p> <p>Algunos modelos se pueden calibrar; lea las instrucciones del fabricante</p> <p>Se encuentra fácilmente en las tiendas</p>
Otros			
Indicadores de temperatura para ser	5- 10 segundos	Insertar aproximadamente ½ pulgada en el alimento (siga las	<p>Diseñados para ser utilizados una sola vez</p> <p>Diseñados para temperaturas específicas</p>

utilizados una sola vez		instrucciones del fabricante)	Se debe usar solamente con los alimentos para los que fueron diseñados El material sensible al calor cambia de color cuando se alcanza la temperatura deseada
Termómetros tipo columna líquida (varilla de vidrio o de metal)	1- 2 minutos	Insertar por lo menos 2 pulgadas de profundidad en los alimentos	Se usan en asados, cazuelas y sopas Pueden permanecer en los en los alimentos mientras se cocinan No pueden medir la temperatura de los alimentos de poco grosor Algunos modelos se pueden calibrar; lea las instrucciones del fabricante Es posible que la varilla de vidrio se llegue a romper mientras está puesto en los alimentos La conducción del calor del metal de la varilla puede provocar lecturas altas falsas

Inocuidad y Cocción Completa

La mayoría de los organismos patógenos se destruyen a temperaturas entre 140 y 165 °F (60 y 73.9 °C). Los consumidores pueden preferir continuar la cocción del ave hasta alcanzar temperaturas más altas de acuerdo con el gusto personal.

Temperaturas internas recomendadas*		
Alimento	°F	°C
Carnes molidas y mezclas de carnes		
Res, cerdo, ternero, cordero	160	71.11
Pavo, pollo	165	73.9
Carne fresca de res, cerdo, ternero, cordero, al medir con un termómetro para alimentos antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores pueden escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.		
Filetes, asados, chuletas	145	62.8
Aves		
Pollo y pavo, enteros	165	73.88
Pechugas de aves, asadas	165	73.88
Muslos y alas de aves	165	73.88
Pato y ganso	165	73.88
Jamón		
Fresco (crudo o “cocinar antes de comer”)	145	62.8
Precocido (para calentar)	140	60
Huevos y platos con huevos		
Huevos	Cocer hasta que la yema y la clara estén firmes	

Platos con huevos	160	71.11
Sobras y cazuelas	165	73.88

*Estas temperaturas se recomiendan a los consumidores para la preparación de comida en el hogar. No se deben utilizar como directrices en el procesamiento de comidas, sea industrial o institucional o por compañías que proveen servicios alimentarios. Los profesionales de la industria alimentaria deben consultar el código de alimentos de su localidad o estado.

Uso del termómetro para alimentos

La mayoría de los termómetros para alimentos dan una lectura exacta de temperaturas con un margen de error de 2 a 4 °F (menos de 0.5 °C). Sin embargo, la lectura será correcta únicamente si el termómetro se coloca en el lugar apropiado del alimento. Si no se inserta correctamente, o si el termómetro para alimentos se inserta en un lugar erróneo, la lectura de la temperatura no reflejará la temperatura interna real del alimento. Generalmente, el termómetro para alimentos se debe insertar en la parte más gruesa del alimento, sin tocar hueso, grasa o cartílago.

Lea las instrucciones del fabricante antes de usar un termómetro para alimentos, lea primero las instrucciones del fabricante. Las instrucciones le permitirán conocer la profundidad a la que debe insertar la sonda en el alimento para obtener una lectura exacta. En caso de no disponer de instrucciones, busque una marca en la sonda del termómetro para alimentos. Esta marca señala un extremo del dispositivo sensor. Los termómetros de dial circular deben introducirse en los alimentos hasta una profundidad de aproximadamente 2 a 3 pulgadas. La mayoría de los termómetros digitales leen la temperatura en un área pequeña de la punta de la sonda.

Lugar en que se debe insertar el termómetro para alimentos

1. Carne

Cuando se mide la temperatura de los asados de carne de res, cerdo o cordero, los termómetros para alimentos se deben colocar en el centro del asado, evitando el hueso. Cuando cocine hamburguesas, filetes o chuletas, inserte el termistor o termopar, en la parte más gruesa, sin tocar hueso, grasa o cartílago. Para el uso de un termómetro con resorte

bimetálico, véase abajo la sección de “Alimentos de poco grosor”.

Cuando el alimento que se cuece tiene forma irregular, como en el caso de asados de carne de res, verifique la temperatura en varios lugares.

2. Aves

El FSIS recomienda cocinar las aves enteras hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C), medido con un termómetro para alimentos. Los consumidores pueden preferir continuar la cocción del ave hasta alcanzar temperaturas más altas de acuerdo con el gusto personal. Verifique la temperatura interna en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. Para obtener una inocuidad óptima, no rellene el ave. Si decide rellenar el ave entera, el centro del relleno debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.88 °C). Si cuece ave en piezas, inserte el termómetro para alimentos en el área más gruesa, evitando el hueso. De ser necesario, el termómetro para alimentos puede insertarse paralelo al alimento. Cuando los alimentos tienen una forma irregular, verifique la temperatura en varios lugares.

3. Alimentos de poco grosor

Para medir la temperatura de alimentos de poco grosor, como las croquetas de carne molida, chuletas de cerdo, o las pechugas de pollo, se debe de usar termistores o termopares, de ser posible.

Sin embargo, si se usa un termómetro bimetálico con dial circular y de "lectura instantánea", la sonda debe insertarse paralela a la superficie para que toda la porción sensora [generalmente, 2 a 3 pulgadas] haga contacto con el centro del alimento. Para evitar quemarse los dedos, se recomienda retirar el alimento de la fuente de calor (así se prepare en la sartén o en la parrilla) y después de ponerlo en un plato o utensilio de servir, insertar el termómetro paralelo a la superficie.

4. Platos combinados

En las cazuelas y otras combinaciones, coloque el termómetro en la parte más espesa del alimento o en el centro. En cuanto a los platos a base de huevos o los que contienen carnes

molidas de res, ternera, cordero, cerdo o aves, se debe medir la temperatura en varios lugares.

Cuidado del termómetro

Al igual que los demás utensilios de cocina, los termómetros para alimentos se deben lavar con agua caliente y jabón. La mayoría de los termómetros no se pueden sumergir en agua y se deben lavar a mano con mucho cuidado.

Tome precauciones cuando use un termómetro para alimentos. Algunos modelos tienen la cabeza de plástico que se puede derretir si se colocan muy cerca del calor o si se sumergen en líquidos muy calientes.

Las sondas de los termómetros son puntiagudas y deben guardarse dentro de la funda protectora de la varilla. Algunos termómetros de vidrio son sensibles a la manipulación brusca y deben guardarse en su envoltura para mayor protección o en un lugar donde no queden expuestos a golpes.

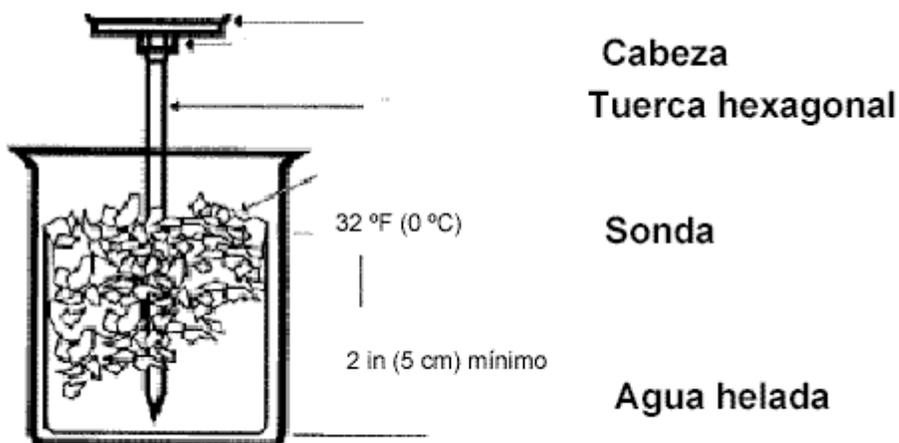
Cómo calibrar un termómetro para alimentos

Existen dos métodos de calibrar los termómetros para alimentos. Un método consiste en la inmersión en agua helada, el otro en agua hirviendo. Muchos de los termómetros para alimentos tienen una tuerca de calibración, debajo de la cabeza, que puede ser ajustada. En el paquete del termómetro encontrará las instrucciones sobre calibración.

1. Agua helada

Para utilizar el método de agua helada, llene de hielo molido un recipiente grande. Añada agua fría limpia del grifo hasta que ésta cubra el hielo y agite bien la mezcla. Sumerja la varilla del termómetro para alimentos dentro de la mezcla a una profundidad mínima de 2 pulgadas (5.1 cm). No deje que la varilla o la sonda toquen ni los lados ni el fondo del recipiente. Espere por lo menos 30 segundos antes de calibrar. (Para facilitar la manipulación, la varilla del termómetro puede colocarse a través de la pinza de sujeción de la funda protectora e introducirse en el agua

helada, sosteniendo la funda en sentido horizontal). Sin sacar la varilla del hielo, sujete con una herramienta apropiada la tuerca de calibración situada debajo de la cabeza del termómetro y hágala girar hasta que éste indique 32 °F (0 °C).

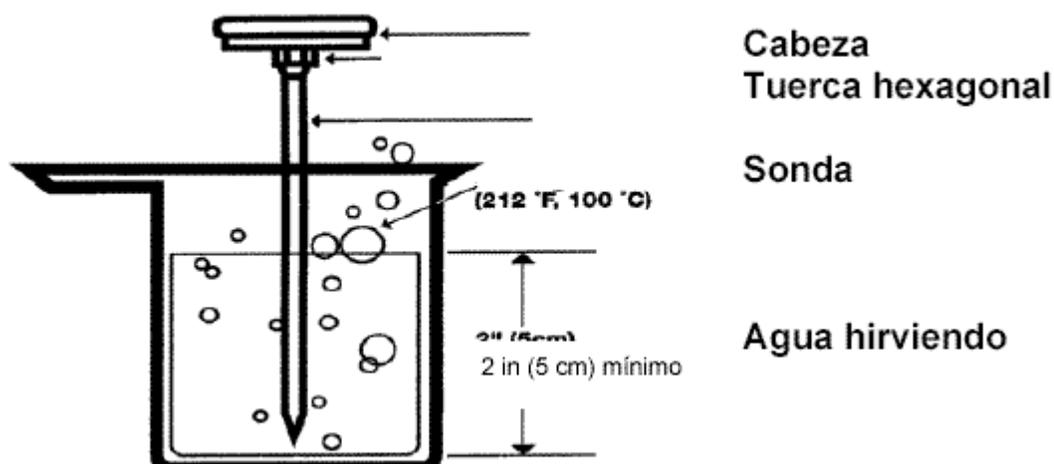


2. Método del punto de ebullición

Para usar el método de calibración con agua hirviendo, caliente agua limpia del grifo en un recipiente hasta que alcance el punto de ebullición. Sumerja la varilla de un termómetro para alimentos en el agua hirviendo a una profundidad mínima de 2 pulgadas y espere por lo menos 30 segundos. (Para facilitar la manipulación, la varilla del termómetro puede colocarse a través de la pinza de sujeción de la funda protectora e introducirse en el agua hirviendo, sosteniendo la funda en sentido horizontal). Sin sacar la varilla del recipiente, sujete con una herramienta apropiada la tuerca de calibración situada debajo de la cabeza del termómetro y hágala girar hasta que éste indique 212 °F (100 °C).

Para máxima precisión, se debe usar agua destilada y una presión de 1 atmósfera (29.92 pulgadas, equivalentes a 760 mm, de mercurio). Cuando un consumidor usa agua del grifo en condiciones atmosféricas desconocidas, es probable que el punto de ebullición del agua no se alcance a 212 °F (100 °C). Es muy posible que la temperatura necesaria para alcanzar ese punto se reduzca por lo menos 2 °F (0.11 °C) y tal vez hasta 5 °F (2.77 °C). Recuerde que el agua

hierve a una temperatura más baja en una región de gran altura. Consulte con el Servicio de Extensión Cooperativa local o el Departamento de Salud para saber la temperatura exacta a la que el agua alcanza el punto de ebullición en su zona.



Aún cuando no se pueda calibrar el termómetro para alimentos, se recomienda probar su precisión mediante uno de estos dos métodos. En base a los resultados, se deberá tomar en consideración cualquier margen de error al usar el termómetro, o habrá que reemplazarlo por otro. Por ejemplo, si el agua hierve a 212 °F (100 °C) y el termómetro lee 214 °F (101.11 °C) en el agua hirviendo, está leyendo 2 °F (0.11 °C) más alto. Por lo tanto, se debe deducir 2 °F (0.11 °C) de la temperatura que lee ese termómetro para saber la temperatura exacta del alimento. O por ejemplo, las croquetas de carne molida se deben cocer hasta alcanzar 160 °F (71.11 °C) para que no sean peligrosas para la salud. Si el termómetro lee 2 °F (0.11 °C) más alto, para obtener la temperatura exacta en las croquetas se debe añadir 2°F (0.11 °C) a la temperatura deseada, esto significa que las croquetas deben cocinarse hasta alcanzar una temperatura de 162 °F (71.22 °C).

Ejercicios de aplicación:

Lección 13: termómetro

I. Llena blanco

1. _____ significa que un alimento se ha cocinado al punto deseado.
2. El uso de un _____ para alimentos es el único método confiable que tiene el consumidor para asegurarse que un alimento está inocuo.
3. Para que un alimento sea inocuo se deben cocinar a una temperatura _____ adecuada para destruir cualquier microorganismo.
4. Los termómetros _____ son los más antiguos.
5. Los termómetros para jalea y caramelos miden temperaturas desde los _____ hasta los _____.
6. Los eyectores están hechos de un _____ aprobado para los alimentos.
7. Las comidas frías deben tener una temperatura de _____ o menos.
8. El termómetro del tenedor es especialmente útil para _____.
9. Los eyectores se están usando desde _____.

II. Temperaturas internas recomendadas

Alimento	°F
Ternero	
Pato	
Huevos	
Sobras	
Pechugas	
Jamón Crudo	
Jamón precocido	
Alas de aves	
Chuletas	
Carne molida	

III. Certo y Falso explica el falso

1. _____ Con solo mirar el color del alimento sé que está listo.
2. _____ El con el termómetro de la termocupla solo tengo que medir la temperatura del alimento en un solo lugar.
3. _____ El termómetro para caramelos se puede usar en el aceite hirviendo.
4. _____ Los termómetros con resortes bimetálicos están diseñados para medir con exactitud temperaturas frías.
5. _____ Cuando mido las temperaturas en un asado debo buscar el hueso para medir la temperatura.

Ejercicios para calificar:

Lección 4: el termómetro

IV. Menciona las características de los siguientes termómetros.

Termómetro	Velocidad	Colocación	Características (3)

Recurso de Internet

Mejora los resultados en tu cocina! La importancia de los termómetros

<https://youtu.be/dnmoyhakVS8>

Receta Sugerida

Flan de Vainilla

Ingredientes:

1 lata de leche evaporada

1 lata de leche condensada

6 huevos

1 cucharada de sabor a vainilla

1 cucharada de maicena diluida en 1 onza de agua

1 taza de azúcar granulada para el caramelo del molde

Procedimiento del caramelo:

En el molde donde cocinará el flan vierta la azúcar y en la estufa a fuego moderado hasta que el azúcar derrita, moviendo constantemente. Retíralo del fuego y con guantes para proteger del calor deja correr el caramelo forrando los bordes del molde hasta que este se endurezca. Deje reposar en lo que prepara la mezcla del flan.

Si los vas a hacer en moldes pequeños de 3 o 4 onzas haz el caramelo en una olla y luego le echas a los moldecitos por cucharadas. Debes hacerlo rápido para que el caramelo no se seque en la olla.

Procedimiento del flan:

Bate los huevos en la licuadora 1 minuto, luego añade el resto de los ingredientes y mézclalos un minuto más. No se debe batir mucho para que no haga espuma.

Cuele sobre el molde acaramelado.

Hornee a 350°F en Baño de María por 1 hora. Viértalo después de frío.

Unidad: Galletas

Tema: Variedad de galletas

Estándares y expectativas: Utiliza recetas de cocina

Objetivo: El estudiante conocerá algunas de las variaciones de galletas

Lección 14. Galletas

Termómetro	Velocidad	Colocación	Características (3)
<p>No hay mejor forma de celebración que con unas galletas. Son siempre populares, son perfectas para cada ocasión, para la familia, amigos o para hacer un buen regalo. Y lo mejor de todo es que son fáciles de confeccionar.</p>			
<p>Las puedes confeccionar con anticipación. La masa de galletas puede ser refrigerada por varios días o congelada por tiempo indefinido. Siempre envueltas en plástico para que conserven su humedad y no se resequen.</p>			
<p>Esta técnica le economiza tiempo y mayor productividad. También las puedes almacenar en frascos o en latas que cierren herméticamente por una semana. Para obsequiar y vender pueden ser presentadas en frascos decorativos, canastas, latas, cajas o bolsas decoradas con papel, cinta, rafia y un toque personal.</p>			
<p>Las masas de galletas que se extienden con rodillo para cortar deberán trabajarse frías. Como al perder el frío se ablandan, refrigere antes de usarla nuevamente. No le eche harina para endurecer por que le quedarán demasiado duras. Entre más finas, más crujientes y entre más gruesas más melcochadas “chewy”.</p>			
<p>Tipos de galletas</p> <p>Las galletas vienen en interminable variedad de tipos y formas. Para clasificar ésta amplia variedad se ha dividido por la firmeza de la masa y la manera en que se manejan. Sin importar la categoría la mayoría de las galletas pueden ser horneadas de antemano si se guardan adecuadamente para mantener su sabor fresco del horno.</p>			

1. Galletas de barras

Siendo un cruce entre bizcocho y galletas, las galletas de barra se hornean un molde. Como una regla, después de hornearse se enfrían y cortan en barras, cuadros o diamantes. La masa cruda es sumamente firme y debe ser esparcida o vertida en el molde. Después de horneadas las barras deben tener una fina y delicada corteza. El sobre mezclar produce una corteza dura; el sobre cocinar resulta en una galleta seca y que se rompe fácil. Para saber si está bien cocida se prueban introduciendo un palillo de dientes. Córtalas con cortadores.

2. Galletas de gota o de cuchara

La masa de estas galletas es suave. Usualmente se baja cuando se deja caer en el molde y se aplastan un poco durante el tiempo en que se hornean. Asegúrese de dejar espacio suficiente para que la masa se esparza. Para evitar que las galletas se esparzan demasiado durante la horneada, deje caer la masa en un molde que se haya guardado por unos minutos en el congelador.

Las galletas de gota están bien horneadas cuando se ven ligeramente doradas. Si se sobre cocina estarán oscuras y bien tostadas. Si se hornean poco las galletas van a estar gomosas

3. Galleta de Nevera

Tengan galletas recién horneadas en un momento, manteniendo rollos firmemente envueltos de masa de galletas en la nevera. Guarde la masa cruda en el refrigerador hasta por una semana o en el congelador por seis meses.

Asegúrese de que esté bien fría antes de cortar en ruedas para hornear. Se hornean congeladas.

4. Galletas de formas

Incluye galletas formadas a mano de diversas formas y aquellas echas por un “cookie press” o “cookie cutter”.

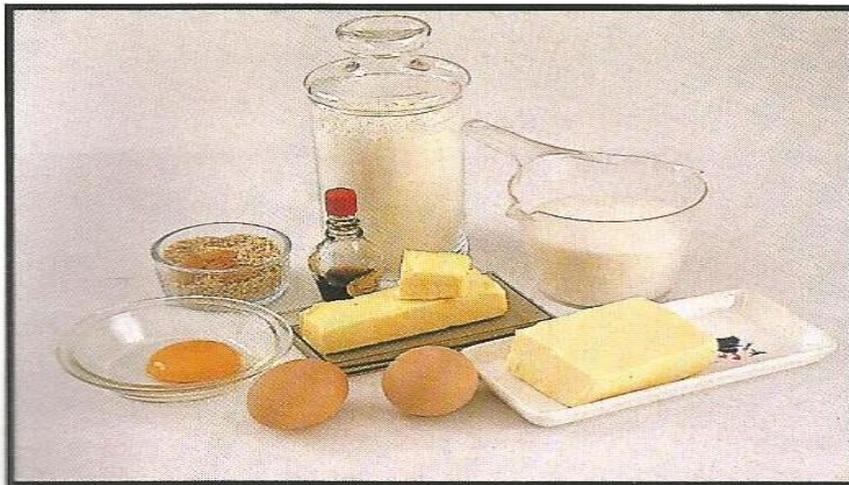


¿Cómo guardar las galletas adecuadamente?

1. No mezcle variedades suaves y tostadas en el mismo recipiente o las tostadas pronto se pondrán suaves.
2. Guarde las galletas en recipientes bien cubiertos tales como envases plásticos o de metal con cubierta sellada. Las galletas suaves se pueden guardar en envases ligeramente sellados.

3. Para añadir humedad a galletas blandas que se han empezado a secar, coloque media manzana con el lado de la piel hacia abajo, encima de las galletas dentro del envase. Remueva la fruta después de 1 o 2 días. Guarde las galletas con relleno muy húmedo en un recipiente ligeramente cubierto. Refrigere si desea.
4. Para larga duración congele las galletas en envase de congelador, bolsas plásticas o papel de aluminio hasta por 12 meses. Siempre empaque las galletas frágiles en envases y guarde en el congelador. Antes de servir descongele en la misma envoltura. Para congelar galletas crudas empaque la mezcla en envases de congelador, dé forma a la masa dura y firme en rolos y envuelva en papel de aluminio. Congele hasta 6 meses.

Ingredientes básicos para hacer galletas



HARINA

Suele ser harina de trigo para todos usos, porque las galletas no tienen que subir, aunque en algunas recetas se usan polvos para hornear, en muy poca cantidad, para quitarle lo pesado a la textura.

Aunque no se especifique en las instrucciones, la harina debe cernirse antes de preparar la masa.

SAL

Es esencial, incluso en las galletas dulces, para resaltar el sabor. Suele usarse una pizca por cada 250 gr. de harina y se cierne junto con ésta para que quede bien repartida.

GRASA

Suele ser mantequilla o margarina, naturalmente la mantequilla da mejor sabor, pero en algunas recetas se usan las dos, porque la mantequilla al calentarse, suele escurrir de la masa, en cambio la margarina, se queda dentro.

LIQUIDOS

Cuando las masas no se ligan con huevo, puede hacerse con algún líquido como leche o agua. A veces se utiliza algún jugo de frutas, ya sea natural o de lata.

HUEVOS

Sirven para ligar o enriquecer la mezcla, no todas las masas los llevan, pero con ellos las galletas resultan de una textura que se desmorona más fácilmente. Siempre debe usarlos a temperatura ambiente.

AZUCAR

El mejor azúcar es el que está pulverizado, sin embargo, el azúcar granulado también se deshace dentro de la grasa.

En algunas clases de galletas, suele usarse el mascabado, éste es más dulce y de color oscuro, para medirlo apriete bien el azúcar en la taza medidora para que se compacte.

ESPECIAS MIXTAS

Nuez moscada, canela molida, etc., dan un sabor particular a las galletas, generalmente solo es necesario añadir 1 cucharadita de especias para aromatizar 250 gr. de harina.

Sabores

- Las frutas se pueden mezclar con la masa, antes de añadir el líquido. Se recomienda que las frutas estén cortadas y picadas.
- Almendras, nueces o avellanas molidas o finamente picadas, les dan un sabor muy fino a las galletas. Cuando se añaden picadas, producen unas galletas

crujientes, especialmente si están tostadas. Los manís picados producen el mismo efecto, si están salados, hay que suprimir la sal en la masa.

- Ralladura de cáscara de naranja o limón, hay que preparar la sin la parte blanca de la cáscara y le da a la masa una deliciosa acidez.
- Esencias de vainilla, almendras etc. Se usan para perfumar las galletas o enfatizar el sabor de ingredientes.
- Chocolate derretido o cocoa en polvo, para hacer galletas de chocolate, se sustituye generalmente dos cucharadas de harina por igual cantidad de cocoa. Si vas a añadir chocolate derretido, procure que esté tibio antes de agregarlo a la masa.

Como lograr galletas planas y perfectas

Cernir

La harina y la sal (además de las especias u otros ingredientes en polvo para dar el sabor) deben cernirse antes sobre el tazón. Esto garantiza que queden perfectamente distribuidos en la mezcla. Para hacer las galletas de harinas integrales, recuerde que después de cernir hay que volver a poner el salvado que quede atorado en el cernidor y revolver un poco.

Sobar

Corte dentro de la harina las grasas, (mantequilla o margarina muy frías), con un cortapastas o dos cuchillos moviéndolos en forma de tijera. Luego frote unos trozos contra los otros hasta que la mezcla tenga la apariencia de pan molido.

Sabores

Bata un poco los huevos para las yemas no estén enteras; debe hacer un hoyo en el centro de ingredientes secos y verter el huevo revolviendo con una espátula de madera, para que se integren bien. Si la receta lleva esencias, (vainilla, almendras, etc.) agréguelas después del huevo y, por último, si es necesario, vierta la leche, agua o jugo para hacer una pasta densa.

Amasar

Cuando la masa esté ligada completamente, amásela ligeramente con las manos para que quede suave y sin grietas.

Reposar

Envuelva la masa en una bolsa de plástico y refrigere 30 minutos como mínimo, para que pueda estirla con el rodillo

Estirar

Para extender la masa con el rodillo, enharine ligeramente una superficie plana (puede hacerlo sobre un papel encerado), es necesario que enharine también el rodillo para que no se pegue. Páselo en una sola dirección y extienda la masa de medio diámetro de grueso y del diámetro que indique la receta.

Cortar

Corte las galletas con el cortador elegido, apretando firmemente para que el corte sea limpio. Es necesario que enharine previamente el cortador después de cada uno para que no se pegue la masa.

Terminaciones

Para darle un mejor aspecto a las galletas, barnice la superficie con un poco de huevo batido para que queden brillantes, o bien con leche y azúcar o nueces, almendras molidas, semillas de alcaravea, o el ingrediente seco de su preferencia, antes de hornearlas.

Hornearlas

Coloque las galletas sobre láminas sin engrasar, para hornearlas. No son aconsejables las charolas de vidrio, refractario, porque se doran demasiado los fondos sin que alcancen a tomar color las superficies. La temperatura del horno para cocer las galletas va desde baja para las que contienen muchas mantequillas, hasta moderada para las que deben quedar duras y crujientes. Al sacarlas del horno, es aconsejable que

las deje enfriar dos o tres minutos sobre la charola, y después pasarlas a una rejilla, para que se enfríen completamente y darles tiempo para endurecerse.

Conservar

Para que las galletas no pierdan su frescura ni se ablanden, deberá guardarlas en una caja hermética de lata o de plástico, pero después de que estén completamente frías. Tápenlas y consévelas en un lugar fresco. Para congelarlas, póngalas en bolsas de plástico, procurando que no les quede nada de aire dentro. Duran hasta seis meses en el congelador; por lo que hacer una gran cantidad de galletas es una posibilidad práctica y económica.

Cómo hacer una masa en el procesador

Siga los mismos pasos que para hacer las galletas a mano. Cierna la harina con los ingredientes secos y póngalos dentro del procesador. Añada las grasas poco a poco por el tubo alimentador (de esta forma las grasas no se quedan debajo de las cuchillas). Con esta técnica no tiene que sobar la masa, pues queda perfectamente integrada. Sin para el motor, vierta los huevos y espere hasta que se integren dos o tres segundos. Generalmente no necesita añadir líquidos. Cuando la masa se haya integrado y forme una bola, retírela del tazón del procesador y amase un poco, antes de refrigerarla. El estrado, corte y horneado es igual para todas las galletas.

Grasa

Como esta masa se trabaja poco, es aconsejable que use dos clases de grasa margarina a partes iguales, es una buena elección). Pártalas en trozos y déjelas que se suavicen a temperatura ambiente. Póngalas en la batidora, primero a velocidad media y después a media alta, hasta que estén muy suaves y perfectamente integradas, debido a su textura, este paso se llama cremar la mantequilla.

Azúcar

Añádala poco a poco sin dejar de batir, pero baje la velocidad a media. Conforme se va incorporando el azúcar, la mantequilla se va esponjando. Bata un minuto más, después de haber agregado todo el azúcar.

Huevos y esencias

Añada los huevos uno por uno, batiendo para que se integren. Después vierta la esencia con que vaya a perfumarla. En este momento la mezcla tendrá una consistencia muy suave y esponjosa.

Ingredientes secos

Antes de añadir los ingredientes secos, retire el tazón de la batidora, para incorporar con la espátula de madera. Después de la harina, agregue, según la receta, almendras, maní, avellanas o nueces molidas. Si vas a hacer galletas de chocolate, añada la cocoa al cernir la harina con la sal. NO trabaje esta masa con la mano solamente júntela para hacer una bola, póngala en la bolsa de plástico y refrigérela durante una hora como mínimo.

Forma

Por lo suave de esta masa, es ideal para hacer galletas gruesas. Extiéndalas sobre una superficie ligeramente enharinada dejándola de un centímetro y medio de grueso.

Córtelas según la receta o bien haga cilindros para formar cuernitos, lazos o bolitas.

Toques finales

Barnice las galletas de huevo batido para un terminado brillante. No lo haga para espolvorear, después de horneadas. Acomódelas en la bandeja de lámina sin engrasar y hornee hasta que estén ligeramente doradas. Siga los mismos pasos para enfriar que se indican todas las galletas. Decórelas al gusto y guárdelas en un recipiente hermético.

GALLETAS CONGELADAS DE VAINILLA

Ingredientes

1 t mantequilla
1 t azúcar
2 huevos
1 ½ cda. vainilla
3 t harina
1 cda. sal
½ cda. soda
½ t nueces picadas

Horno a 400 ° F por 10 minutos en molde ó placa de repostero

Procedimiento

- Método convencional hasta que prepare la mezcla.
- Divida la mezcla en tres partes iguales; haga 3 rollitos de cada parte aproximadamente de 7" largo x 1 ½" de ancho.
- Envuelva en papel encerado y congele por lo menos 4 horas.

GALLETITAS "CHOCALATE CHIPS"

Ingredientes

½ t azúcar
½ t azúcar morena
11 cucharadas margarina
1 huevo
1 cdta. vainilla
1 ½ cdta. harina
½ cdta. "baking soda"
½ cdta. sal
½ t almendras
1 t "chocolate chips"

Procedimiento

- Horno a 375° F.
- Crear azúcar y margarina.
- Añadir huevo y vainilla.
- Añadir el resto de los ingredientes.
- Colocar en láminas y poner al horno de 8 a 10 minutos.

MANTECADITOS

Ingredientes

- ½ t de mantequilla (1 barra)
- ½ t de manteca vegetal fría (Crisco)
- ½ t de azúcar
- 1 cdta. de extracto de almendras
- 2 ¼ t de harina de todos los usos

Procedimiento

- Creame la manteca y la mantequilla.
- Añada la harina, azúcar y extracto y mezcle hasta que haya unido bien.
- Coja la mezcla por cucharadas y dele forma de bolitas y coloquelas en una lámina de aluminio.
- Hornear a 350° F por 20 a 25 minutos.

BARRAS DE COCO CON CHOCALATE CHIPS

Ingredientes

- 3 ¾ t coco flakes
- ¾ t azúcar
- ¼ cdta. sal
- 3 claras de huevo
- 1 huevo
- 1 cdta. extracto de almendra
- 1 t chocolate chips
- ¼ t de harina "All Purpose"

Procedimiento

- Horno a 350° F por 35 minutos.
- Unir coco, azúcar, sal y harina.
- Añadir claras, huevo y almendras. Mezclar bien.
- Echar los chocolate chips y mover.

Nota: Usar molde cuadrado de 9".
Lo ideal es esperar 8 horas para cortarlo.

Salen 24 barras de 1".
Se colocan en "paper cups".

GALLETAS DE AVENA

2 barras margarina

1 t azúcar morena

½ t azúcar

2 huevos

1 cda. harina "All Purpose"

1 cda. baking soda

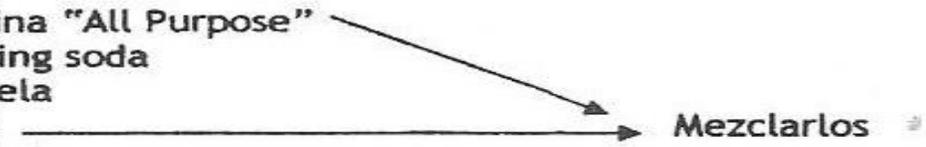
1 cda. canela

½ cda. sal

3 t avena

1 t pasas (opcional)

Mezclarlos



Procedimiento

- Prender horno 350° F.
- Crear margarina y azúcar.
- Añadir huevos y vainilla.
- Añadir harina, baking soda, canela y sal. Mezcle bien.
- Añadir avena y pasas. Mezcle bien.
- Echar por cucharaditas en lámina sin engrasar.
- Hornear de 10 a 12 minutos o hasta que doren.

Ejercicios de aplicación:

Lección 14: galletas

I. Contesta **C** cierto o **F** Falso

1. _____ La masa de galletas se puede refrigerar
2. _____ Se recomienda que la masa de galletas dejarlas en cualquier envase y no es necesario envolverlas en un papel plástico
3. _____ Las galletas se deben cortar calientes
4. Una masa de galletas congelada puede durar hasta 6 meses en el congelador.

II. Ordena los sucesos para lograr unas galletas planas

_____ Horneadas

_____ Sobar

_____ Estirar

_____ Conservar

_____ Cernir

_____ Sabores

_____ Cortar

_____ Amasar

III. Nombra los ingredientes básicos para hacer galletas

Ejercicio para calificar

Lección 14: Galletas

Explica los tipos de galletas

1.

2.

3.

4.

Receta Sugerida

GALLETAS CON M& M

Ingredientes

1 barra margarina
½ t azúcar
¼ t azúcar morena
1 huevo grande
1 ¼ t harina "All Purpose"
½ cda. Soda de hornear
1 paquete de M & M de 12 oz.
1 t pasas
1 t nueces ó almendras picaditas

Procedimiento

- Mezclar la harina y la soda de hornear.
- Horno a 350° F.
- Crear margarina y azúcar.
- Añadir huevo.
- Añadir a la mezcla de harina y soda de hornear.
- Añadir M & M, pasas y nueces (ó almendras).
- Echar por cucharaditas en lámina de hornear engrasada.
- Hornear de 13 a 15 minutos.
- Deje refrescar de 2 a 3 minutos en la lámina de hornear y luego páselas a la rejilla.

(Salen aproximadamente 32 galletitas)

Recurso de Internet

Como hacer masa para galletas a mano y en batidora

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

Unidad: Hojaldre

Tema: Hojaldre

Estándares y expectativas: Aplica los principios de preparación de alimentos

Objetivo: Al terminar el estudiante aprenderá a manejar la masa de hojaldre y a confeccionar diferentes tipos de dulces.

Lección 15. Hojaldre

Las masas laminadas (hojaldradas) incluyen el hojaldre, “croissant” y los “danish”. Para hacer la masa laminada hay que preparar una masa inicial de antemano, luego se dobla y se extiende junto con un bloque de grasa llamado mantecón “roll-in”. Con la cantidad de dobleces se crean múltiples capas de masa y grasa para obtener piezas crujientes, tiernas y livianas. La grasa separa las capas de masa durante el horneado creando vapor. La grasa derretida entremedio de las finas capas de masa y el vapor hacen que se expanda estos espacios. Mientras se hornean se van creando las crujientes capas. Crear un número apropiado de grasa entre capas de masa es esencial para un buen laminado. Una masa laminada con pocos dobleces hace que el vapor se escape y las piezas no suban. Una masa laminada con demasiados dobleces hace que las capas de grasa se mezclen con la masa y no evolucionarán durante el horneado. Las masas que vayan a ser destinadas a ser laminadas deben mezclarse cuidadosamente. Un sobre mezclado produce mucha formación de gluten; hace una masa elástica y difícil de estirar.

Después de mezclar la masa es importante dejarla reposar en el refrigerador para que pierda la elasticidad del gluten. Hay un número de diferentes clases de grasa que pueden ser usadas en la laminación. Tradicionalmente se usa la mantequilla ya que es el mejor sabor que se siente en la boca. La mantequilla debe ser trabajada cuidadosamente a mano o en la batidora para que esté suave y manejable pero no demasiado blanda. Una pequeña cantidad de harina puede ser añadida a la mantequilla para que absorba el exceso de humedad. Es importante que la mantequilla esté

completamente uniforme ya que cada grumo rompería la estructura de la masa. La temperatura de la mantequilla del “roll-in” es bien importante. Esta debe tener la misma temperatura y consistencia de la masa en el momento de estirarlas juntas.

“LOCK-IN”

Éste es el método que se utiliza para introducir el “roll-in” (mantequilla o mantecón) a la masa que va a ser laminada. Ésta debe tener la misma consistencia de la masa. Deje reposar si está demasiado dura a temperatura ambiente o refrigere si está demasiado blanda.

Almacenaje de las masas laminadas de hojaldre

1. Coloque una hoja de papel entre cada hoja de masa.
2. Envuelva la placa con plástico y congele.
3. A la hora de utilizarlo solo saque la cantidad que necesite unos minutos antes para que se descongele.

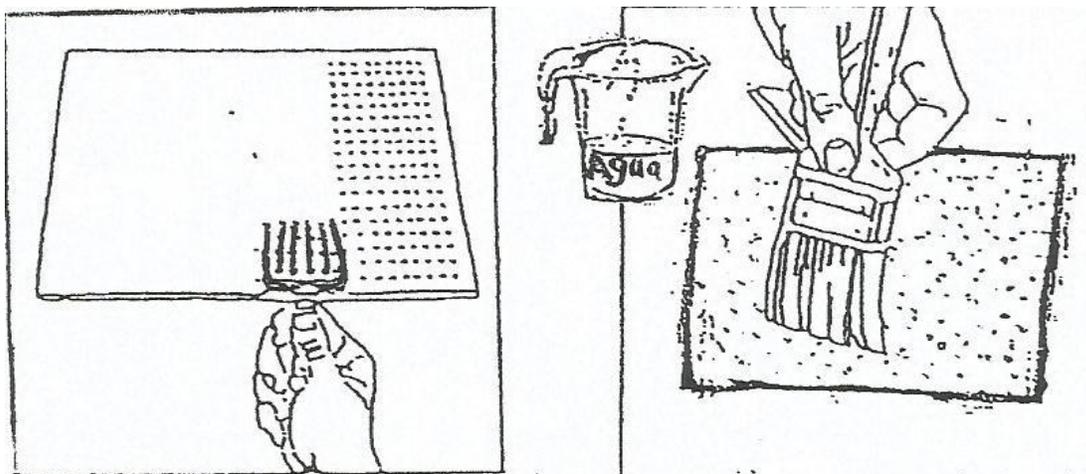


Los secretos del hojaldre

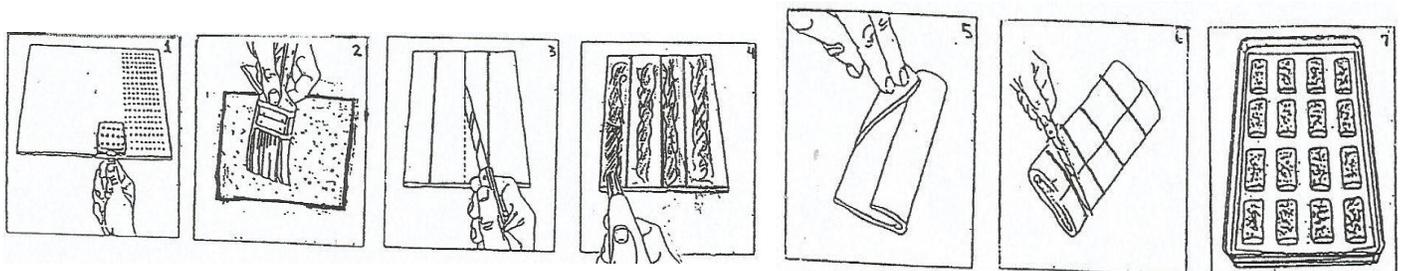
La masa de hojaldre se transforma al calor del horno en una serie de capas crujientes ideal para elaborar gran número de dulces. Se distingue por su ligereza. Aquí la masa de hojaldre comienza siendo una simple masa, que se transforma tras una serie de proceso extendido, doblado y reposo. Cada capa de doblado atrapa aire entre ellas y se hinchan durante el horneado, mientras la grasa hierve y su humedad se convierte en vapor el cual separa las capas en finas y crujientes láminas.

En el mercado ya vienen las placas de masa de hojaldres listas para darle forma y hornearlas.

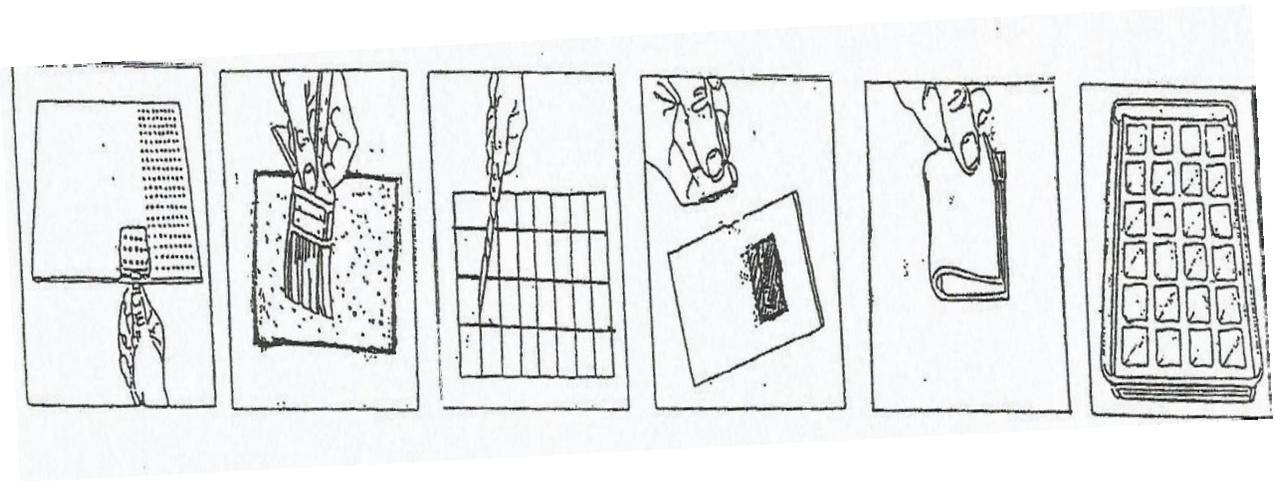
Antes de darle forma le hacemos perforaciones para que la masa respire y crezca uniforme, parejo hacia arriba y no se deformen las piezas. Para pegar una pieza con otra y no se abran utiliza agua.



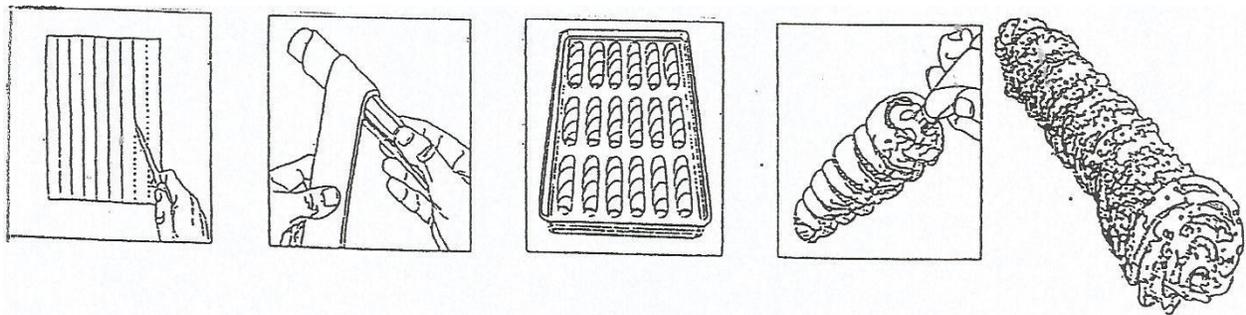
Quesitos



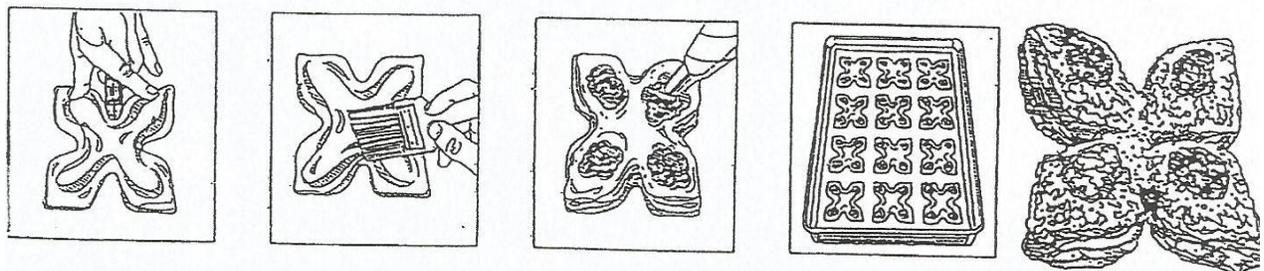
Pastelillos de guayaba



Tornillos de crema babarian

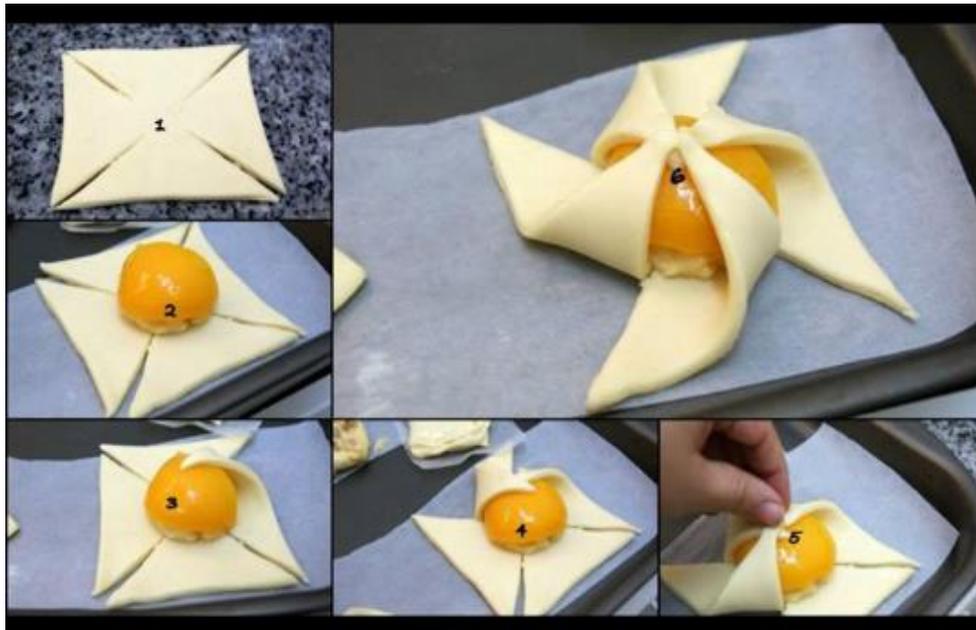
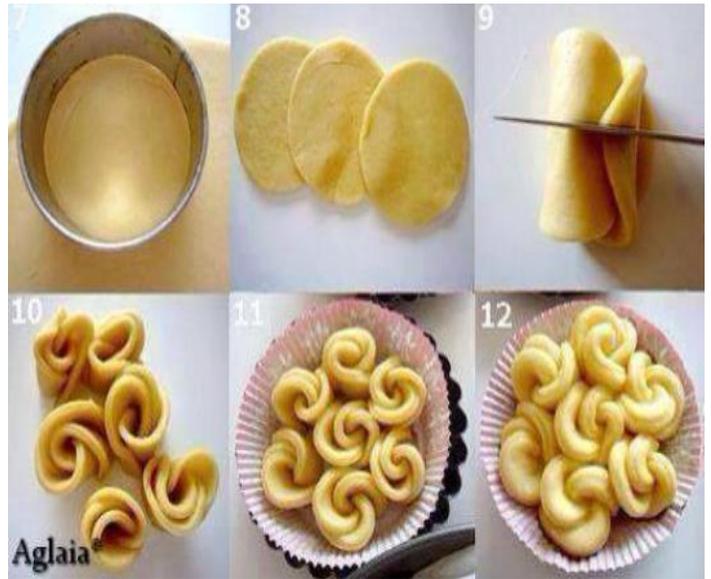


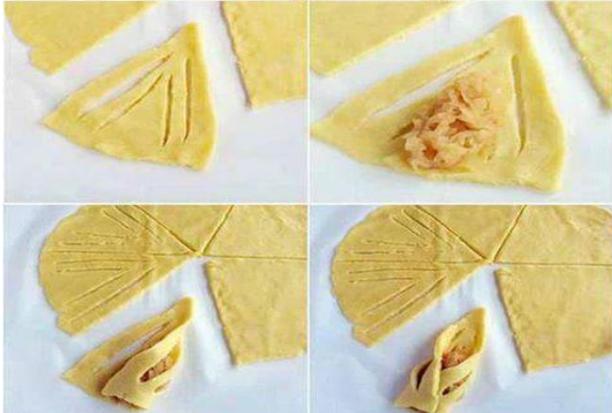
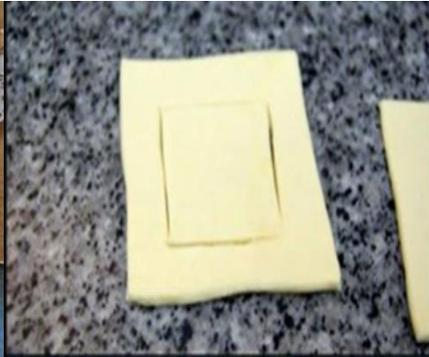
Coverleaf Clavel



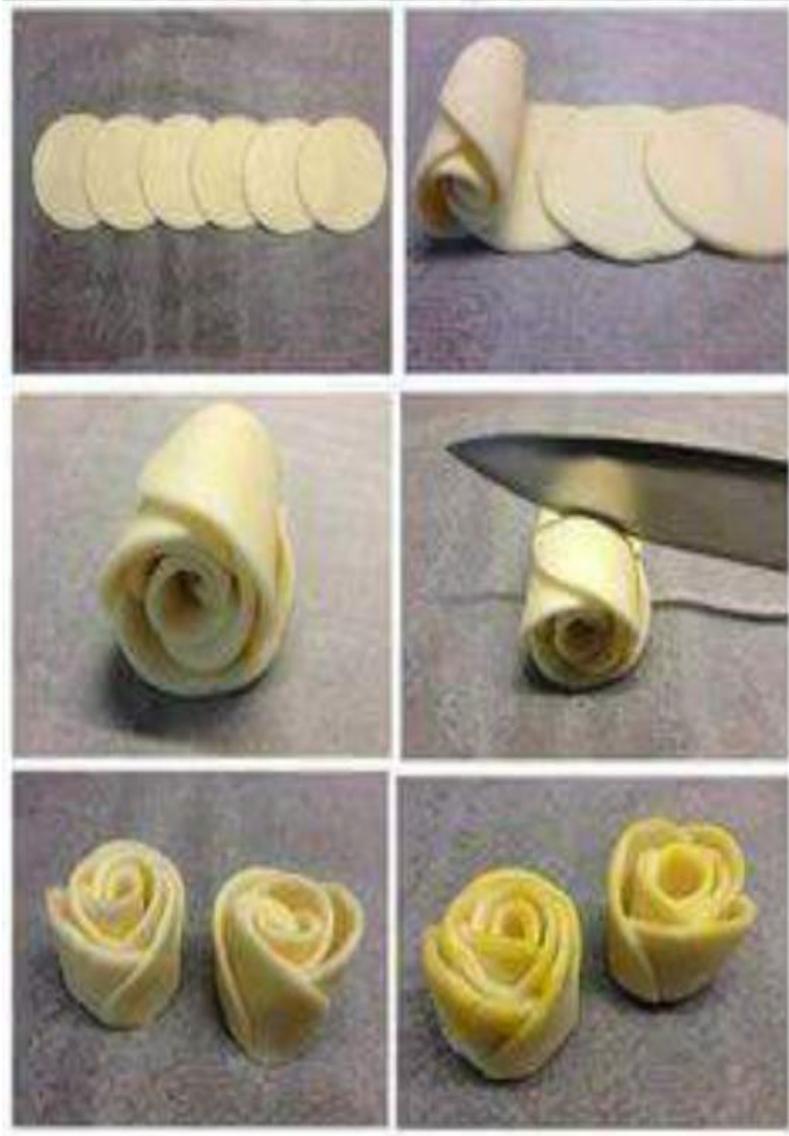
Figuras con hojaldre











Ejercicio de aplicación:

Haz una breve explicación de tres diferentes figuras de hojaldre

1)

2)

3)

Ejercicio de calificación

Realiza una de las recetas de hojaldre, evidencia con fotos de su elaboración. Y explica las razones por las cuales escogiste ese postre.

Recurso de internet:

MASA DE HOJALDRE ⊖ SECRETOS DE PASTELEROS ⊖ PASO A PASO RECETAS DE COMIDA

<https://www.youtube.com/watch?v=jeuiHcnnd2Q>

Receta sugerida

Trenza de Hojaldre

Necesitarás:

1 lámina de hojaldre

Un paquete de queso crema

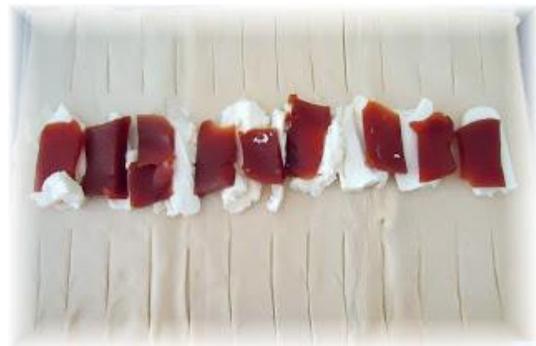
Una taza de pasta de guayaba,



Pre calienta el horno a 350°C.

Coloca el relleno en medio de la masa de hojaldre.

Corta el hojaldre en ambos lados, más o menos como una pulgada



Entrelaza las tiras de hojaldre, para formar la trenza, los extremos los guardas hacia adentro:



Hornea de 35-40 minutos , hasta que dore, una vez listo , lo dejas reposar por 15 min.



Prepara un glaseado.
1 taza azúcar en polvo
2 cdtas de leche
1 cda vainilla.



Unidad: El camino de los alimentos

Tema: Compra, recepción y almacenamiento

Estándares y expectativas: Aplica los principios de preparación de alimentos

Objetivo: Los estudiantes comprenderán que criterios deben tener para aceptar o rechazar alimentos durante la entrega, cómo se debe rotular y etiquetar los alimentos/

Lección 16. Compra, recepción y almacenamiento

A la hora de comprar alimentos nos debemos de asegurar que estos alimentos provengan de lugares seguros. Las materias primas que llegan a la empresa son muy importantes de cara al producto final, ya que de ellas dependerá su estado de salubridad. Por ello, hay que controlar que la recepción de estas sea correcta.

Los proveedores deben ser aprobados y de buena reputación. Esto significa que el proveedor de alimento es aquel que ha sido inspeccionado y que cumple con las leyes federales, estatales y locales aplicables. Se debe asegurar que tengas buenas prácticas de seguridad de alimentos. Esto se puede aplicar a todos los proveedores de la cadena de provisión (pueden ser agricultores, granjeros, empacadores, fabricantes, etc). Se tiene que asegurar que estos proveedores cumplan con un listado de inspección de diferentes agencias reguladoras de alimentos. Este listado es:

1. Recepción y alimentos
2. Procesamiento
3. Transportación
4. Limpieza y sanitización
5. Higiene personal
6. Entrenamiento de los empleados
7. Programa de retiro de productos
8. Un sistema de seguridad de los alimentos

Entregas

A la hora de la entrega debe asegurarse que lleguen a una hora de poco movimiento o ninguno. Que los empleados tengan el tiempo suficiente para inspeccionar la mercancía.

Dependiendo del alimento, las temperaturas a considerar en la recepción variarán:
PRODUCTO ALIMENTICIO TEMPERATURA DE RECEPCIÓN

comida envasada fría máx. 8°C

comidas calientes mín. 65° C

lácteos máx. 4°C

ovoproductos máx. 4°C

7°C congelados máx. -18°C

En los alimentos congelados se deben recibir congelados. Si tienen líquidos en el fondo en las cajas, si tiene que tener cristales de hielo, o manchas de agua en los empaques, alguna evidencia de fueron descongelados y congelados no se deben aceptar.

En el empaque los empaques de los alimentos y de otros productos debe estar intactos y limpios. Se deben proteger los alimentos contra la contaminación. Rechace los artículos con agujeros, rasgaduras o perforaciones en el empaque. También se deben rechazar latas con extremos inflados o abolladuras, cartones rotos, envolturas sucias o sellos rotos. Se deben rechazar alimentos con liqueos, manchas húmedas. Todo artículo que tenga señales de plagas o de daños causado por las plagas. Rechace los artículos si ya pasó su fecha de caducidad o cerca de la fecha de caducidad.

REQUISITOS EN LA RECEPCIÓN, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN

Comprobar que los productos suministrados tendrán las características organolépticas y de frescura adecuadas.

Los productos envasados vendrán correctamente etiquetados, con la información completa del tipo de producto que se trate, ingredientes, identificación de su origen, fecha de caducidad, lote y temperatura de conservación.

Los vehículos que transporten los productos que se reciben se usarán exclusivamente para transportar alimentos o, en caso de compartir el transporte con productos no alimenticios, estarán netamente separados

Además, los alimentos estarán correctamente protegidos y estibados durante el transporte, y los envases que contienen los alimentos se recibirán en buen estado y sin roturas.

El vehículo presentará unas condiciones de limpieza adecuadas.

ALMACENAMIENTO REFRIGERADO

Las condiciones generales de almacenamiento del refrigerador de alimentos están recogidas en la Reglamentación Técnico-Sanitaria. Requisitos de almacenamiento y conservación Requisitos de la recepción, almacenamiento y transporte.

El alimento refrigerado como “aquel que ha sido enfriado hasta la temperatura óptima de almacenamiento, de forma que en todos sus puntos aquella sea superior a la de su punto de congelación”,

El alimento congelado como “aquel en el que la mayor parte de su agua de constitución (agua libre) se ha transformado en hielo, al ser sometido a un proceso de congelación especialmente concebido para preservar su integridad y calidad”.

El alimento conservado por el frío como “aquel que, previamente refrigerado, ha sido envasado, en su caso, y sometido a un almacenamiento frigorífico en las condiciones adecuadas”

Mantenimiento

- Programe dar mantenimiento de los refrigeradores y congeladores con frecuencia, para asegurarse que mantengan a una temperatura correcta.
- Descongele los congeladores para que operen más eficientes.

Temperaturas

- Se debe programar los refrigeradores para mantener la temperatura interna de los alimentos con seguridad a los alimentos 41° F o menos. Los huevos frescos se deben mantener a una temperatura del aire de 45°F o más baja.

Monitoreo

- Se debe monitorear los alimentos con frecuencia, al tomar la temperatura debe tratar de que sea alzar para verificar la veracidad de la temperatura. Se deben revisar en cada turno, para facilitar el proceso debe poner uno colgante dentro del refrigerador o uno digital en la puerta del frente.

Circulación del aire

- No llene demasiados los refrigeradores congeladores. Si almacena demasiados artículos, obstruirá demasiado los espacios.
- Recuerde que cada vez que abre el refrigerador entra aire caliente, debe instalar unas cortinas plásticas y esto le ayudará a mantener el frío.
- NO forre los estantes con papel de aluminio, ni cartón.

En la recepción e inspección de alimentos específicos:

Huevos

Los huevos deben estar limpios y no deben estar rotos. El cascarón debe recibir una temperatura de 45°F o más. Los huevos líquidos, congelados y deshidratados deben estar pasteurizados. Deben cumplir con los estándares de grado USDA.

Leche y Productos lácteos

La leche y los productos lácteos se deben de almacenar a una temperatura de 41°F o más baja según lo especifique la ley. También deben estar pasteurizado y cumplir con los estándares de grado A de la FDA.

Frutas y verduras

Los melones rebanados, los tomates cortados y los vegetales con hojas cortados se deben recibir a 41°F o menos.

Jugos pre empacados

El jugo preenvasado se debe de comprar a un proveedor que tenga un plan de análisis de peligros para puntos críticos de control. Debe haber recibido tratamiento para eliminar los patógenos y prevenirlos.

Almacenamiento

Al realizar un buen almacenamiento de los alimentos ayudará a mantener seguros los artículos y a preservar su calidad. El rotar el inventario también ayuda a mantener unas buenas condiciones de almacenamiento.

Existen unas pautas generales en el almacenamiento:

- **Etiquetado**

Se debe poner todas etiquetas los alimentos listos para comer y necesitan control de tiempo y temperaturas preparados en su establecimiento. El etiquetado debe incluir el nombre del alimento, la fecha en la que se debe vender, comer o tirar. Los alimentos listos para comer deben tener una duración en el refrigerador un máximo de 7 días.
- **Rotación**

Rote los alimentos para usar primero los alimentos más viejos. Casi siempre se utiliza el método de inventario FIFO primero que entra primero que sale. Identifique las fechas de caducidad o de expiración de los alimentos. Almacene los artículos que tiene la fecha de caducidad más próxima enfrente de los artículos con fecha posteriores. Después de almacenar los artículos use primero los de al frente. Debes hacer un plan para desechar los alimentos que se pasaron de fechas.

- **Temperatura**
Mantenga los alimentos que necesitan control de tiempo y temperaturas por su seguridad a una temperatura desde más baja a más alta.
- **Colocación de los productos**
Coloque cada producto en los recipientes apropiados para cada propósito. Deben ser sellados, aprueba de liqueos. Nunca ponga productos químicos en recipientes de alimentos vacíos ni viceversa. Almacene los alimento, servilletas, manteles y artículos de un solo uso en las áreas designados.
- **Limpieza**
Mantenga las áreas de almacenamiento limpias y secas. Limpie con frecuencias los pisos, paredes y estantes de los refrigeradores, congeladores, áreas de almacenamiento seco. Limpie los derrames y os goteos de inmediato. Almacene los alimentos en recipientes que hayan limpiado y desinfectado.

Ejercicio de aplicación:

- A. ¿Acepta o Rechaza? ¿Escribe una A para aceptar o escribe una R para rechazar?
- _____ Huevos que se reciben a una temperatura del aire de 45°F.
- _____ Una bolsa de harina que está seca, pero tiene huellas de humedad.
- _____ Leche que se recibe a 50°F.
- _____ Una harina que tiene una señal de plaga.
- _____ Hay fluidos líquidos congelados en el fondo de las cajas.
- _____ Los alimentos calientes fueron recibidos a 135°F.
- _____ Tiene fecha de expiración de 6 meses después de recibido.
- _____ Alimentos con color inadecuado.
- _____ Los alimentos tienen olor adecuado.
- _____ Los huevos deshidratados no están pasteurizados, ni aprobados por la USDA.
- B. Conteste:
- ¿Cuál es el factor más importante al seleccionar a un proveedor de alimentos aprobado?

¿Cuál es la temperatura de recepción más alta para aceptar los huevos?

¿Por qué se usa el método de Primera entrada, primera salida (FIFO)?

¿Cuál es la importancia de no cubrir los estantes del refrigerados?

Ejercicio de calificación

Imagina que eres dueño de una panadería. Debes realizar un plan de compra, recepción y almacenamiento de alimentos. Con la información discutida traza un plan de cómo se debe manejar la compra, recibiendo y compra de alimentos. Y que alimentos no se deben aceptar y alimentos si se deben aceptar.

Recurso de internet:

Almacenamiento de Mercancía

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

Proceso de recepción de materiales

<https://www.youtube.com/watch?v=3-Kx3M8kR9g>

Receta Sugerida

Bizcocho de Zanahoria

Ingredientes:

2 tz. de zanahoria rallada
2 tz. de azúcar
2 cdtas. de vainilla
4 huevos
¾ tz de aceite
2 tz de harina (self raising)
1 tz de nueces



Procedimiento:

Bate el aceite y la azúcar hasta que estén cremados. Luego le añades los huevos, la vainilla, el clavo en polvo y la canela, lo batimos todo hasta que esté todo bien incorporado. Se le añade la harina y la zanahoria. Por último le añadimos las nueces.

Lo ponemos a hornear a 350° F

Frestin de queso

Ingredientes:

1 barra de mantequilla
½ barra de queso crema

¼ tz de leche

Unidad: Dulces Típicos

Tema: Dulces típicos

Estándares y expectativas: Aplica los principios de preparación de alimentos

Objetivo: Mediante el estudio de la lección, el estudiante reconocerá los postres típicos de la cultura puertorriqueña y sus tradiciones en días festivos.

Lección 17. Dulces Típicos

Los dulces típicos para los puertorriqueños son una gran tradición y se incrementa la demanda de estos peculiares dulces en la época Navideña.

Si es cierto que todos disfrutamos de estos deliciosos postres muy pocos nos detenemos a pensar de dónde salieron, cuáles son sus orígenes y creadores.

La respuesta viene de muchos años atrás los dulces se crean en Puerto Rico por una mezcla de lo que fue la conquista española, la esclavitud y el tráfico de migración en la Isla. El origen de nuestros dulces tropicales va muy de la mano con la mezcla de razas que se produjo a principios de nuestra colonización. Los taínos, españoles y africanos nos dejaron un impecable legado culinario que abrió las puertas a una fusión de sabores que hoy disfrutamos en nuestras mesas. Según la escritora Berta Cabanillas de Rodríguez, la herencia dulcera se la debemos a la dieta básica de verduras de los taínos, la influencia española con el turrón de almendras, el vino, las pasas, las nueces y el merengue y, finalmente, a las manos hábiles de los esclavos africanos de donde brota el sabor azucarado del dulce típico puertorriqueño.

En los años de nuestros ancestros luego de la explotación de los recursos en la Isla que incluyó la gran cantidad de oro que abundaba en la isla no quedó mucho en la isla del encanto, pero una cosa sí abundaba en Puerto Rico y era el azúcar y con ese gran recurso fue que vino la creatividad y confección de estos deliciosos manjares.

Es importante destacar también que nuestro famoso Tembleque y Arroz con Dulce provienen de la Cultura Europea que abundaba en la Isla para los tiempos de colonización por el gran tráfico que había entre Puerto Rico y lo que en un momento fue llamado como la Madre Patria España.

Dulce de lechosa

Reglas generales para hacer dulce de lechosa:

1. Es sumamente importante que escojas bien la lechosa, si está muy nueva no tendrá mucho sabor, y si está vieja se pasma y se deshidrata y el dulce no le queda bien.
2. Haga el dulce sin agregarle agua, a menos que la lechosa haya dado muy poco líquido. La lechosa al cocerse sule su propio líquido. Sin embargo, debido a distintos factores, hay lechosas más aguachosas que otras. Y el tiempo que tarda en hacerse depende de la cantidad de líquido que le haya rendido cada lechosa.
3. Para cada libra de lechosa mondada y sin semillas, debes usar 2 ¼ taza de azúcar.
4. La dulce resulta más agradable con su sabor natural, pero, si lo prefiere, puede añadir 2 rajas de canela o 1 cucharadita de vainilla.
5. Tape la olla al principio durante 30 minutos para permitir a la lechosa rendir el líquido debido.
6. Continúe después con la olla destapada hasta que la lechosa dore un poco y el almíbar espese a su gusto. (Termómetro de dulce 222 °F). Si la lechosa ha rendido el líquido debido el dulce tardará en cocerse, por lo menos, 1 hora en total.
7. Si nota al destapar el dulce a los 30 minutos que ya el almíbar ha espesado es señal de que la lechosa no rindió suficiente líquido. En este caso debe añadirle un poco de agua y continuar hirviendo destapado, lentamente hasta que el dulce termine de cocinarse y el almíbar espese de nuevo.

Dulce de lechosa

Ingredientes:

2# de lechosa mondada y sin semillas

8 tazas de agua (2 litros)

2 cucharadas de polvo de hornear

4 ½ tazas de azúcar

2 rajas de canela o 1 cucharada de vainilla (opcional)

Procedimiento:

1. Corte a lo largo la lechosa en tajadas.
2. Combine el agua con el polvo de hornear y mezcle bien.
3. Agregue los pedazos de lechosa y déjelos remojar durante 1 hora.
4. Sáquelas, escúrralas y lávelas en agua fresca.
5. Colóquelas en la olla y riéguele por encima el azúcar y la canela o vainilla.
6. Tape la olla y póngala a fuego bajo por 30 minutos.
7. Destape la olla y continúe con el mismo fuego bajo hasta que doren y espesen a gusto por aproximadamente 30 -45 minutos más.
8. Voltéalo de vez en cuando.

Arroz con Dulce

Ingredientes:

- 3# de arroz redondo (sello rojo)
- 5 tazas de azúcar
- 1 cucharón de sal no muy lleno (a gusto)
- 2 latas de leche coco
- 2 tazas de coco rallado
- 1 sobre de canela en rajas
- ½ sobre de clavos
- ½ sobre de anís en granos
- 1 pedazo de jengibre
- 20 tazas de agua

Pasas opcionales



Procedimiento:

1. Coloca el arroz en agua que lo cubra por una hora o más.
2. Moler el coco con la leche de coco.
3. En una olla hierva las especias canela, clavos, aní y jengibre en 20 tazas de agua hasta que suelte el color y sabor.
4. Cuela las especias y mezcla en una olla grande el coco rallado, el azúcar, la sal.
5. Muévelo constantemente a fuego mediano hasta que hierva y luego baja el fuego y sigue removiendo hasta que el grano del arroz esté cocido.

Tembleque

Ingredientes:

- 4 tazas de leche de coco
- ½ cucharadita de sal
- 2/3 taza de azúcar
- ½ taza de maicena diluida
- 1 cucharadita de extracto de coco



Procedimiento:

1. En una cacerola mezcla todos los ingredientes fríos, asegúrate que se disuelva bien la maicena.
2. Colócala en la estufa a fuego mediano y muévelo hasta que cuaje.
3. Sírvelo, deja enfriar y añádele canela a gusto para decorarlo.

Dulce de coco

Ingredientes:

- 4 tazas de coco rallado con azúcar
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de extracto de coco
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 clavos



Procedimiento:

6. Mezcla todos los ingredientes en una olla y cocínalos a fuego moderado revolviendo constantemente hasta que espese. Sírvelos en papel para hornear y deja enfriar.

Besitos

Ingredientes:

- 4 tazas de coco macarrón
- 1 ½ taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de glucosa
- 1 tazas de harina de todo uso “all purpose”
- 1 cucharadita de sal
- 10 claras de huevo aproximadamente (pueden ser claras pasteurizadas)

Procedimiento:

1. Mezcle todos los ingredientes en el mismo orden en que aparecen en la lista de los ingredientes.
 2. Añada las claras poco a poco hasta obtener una consistencia que podamos utilizar la manga pastelera (la cantidad de clara dependerá de la frescura del coco).
 3. Deposite la mezcla en una manga provista con una punta grande de estrella.
 4. En una placa provista con papel de hornear forme rosetas en espiral sin que queden en forma piramidal.
 5. Hornee a 350°F por 12 minutos aproximadamente o hasta que doren.
- Nota: Para besitos de coco de chocolate, añada 5 cucharadas de cocoa en polvo.

Galletas de coco

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla blanda (2 barras)
- 1 taza de azúcar granulada
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de harina de todo uso cernida
- ½ taza de coco rallado
- ½ cucharadita de extracto de coco

Procedimiento:

1. Mezcle la mantequilla y la azúcar.
2. Incorpore la yema de huevo, el extracto de vainilla, extracto de coco y el coco rallado.
3. Mezcle la harina y la sal.
4. Incorpore poco a poco hasta que forme una masa compacta.
5. Hornee por 15 a 20 minutos a 350°F.

Galletas de especias

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla blanda (2 barras)
- 1 taza de azúcar granulada
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de harina de todo uso cernida
- 1 cucharaditas de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada en polvo (nugment)
- ½ cucharadita de clavos en polvo
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ taza de pasa hidratadas en agua por 15 minutos (elimina el agua a los 15 minutos).

Procedimiento:

1. Mezcle la mantequilla y la azúcar.
2. Incorpore la yema de huevo, el extracto de vainilla, la canela en polvo, la nuez moscada en polvo, los clavos en polvo y el jengibre en polvo.
3. Mezcle la harina y la sal.
4. Incorpore poco a poco hasta que forme una masa compacta, añada las pasas.
5. Hornee por 15 a 20 minutos a 350°F.

Galletas de jengibre

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla blanda (2 barras)
- 1 taza de azúcar granulada
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de harina de todo uso cernida
- ¼ taza de jengibre guayado mezclado con 1 cucharadita de azúcar granulada
- 1 pizca de jengibre en polvo

Procedimiento:

1. Mezcle la mantequilla y la azúcar.
2. Incorpore la yema de huevo, con el jengibre y el extracto de vainilla.
3. Mezcle la harina y la sal.
4. Incorpore poco a poco hasta que forme una masa compacta.
5. Hornee por 15 a 20 minutos a 350°F.

Ejercicio de aplicación:

Haz tres (3) entrevistas a tus familiares y amigos. Y pregúntales:

¿Qué dulces típicos es el más que le gusta? ¿Porqué?

¿Cuál sabe hacer?

¿Cuál es la receta que utiliza?

¿Qué recuerdo le trae ese postre típico?, si alguno.

Ejercicio de calificación

Realiza una de las recetas de dulces típicos, evidencia con fotos de su elaboración. Y explica las razones por las cuales escogiste ese postre.

Recurso de internet:

Cómo hacer tembleque

<https://www.youtube.com/watch?v=Ks2bSPKY5Tw>

REFERENCIA

Técnicas culinarias por el chef Kevin Monterroso

<http://chefkevinmonterroso.blogspot.com/p/techniques-tecnicas.html>

Información Esencial de Servsafe, 5ta edición (2009) Chicago, USA

Termómetros de cocina, USDA, Recuperado por

<https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/en-espanol/hojasinformativas/aparatos-electrodomesticos-termometros/termometros-de-cocina>

70 mejores formas para hojaldre recuperado por

<https://www.pinterest.es/aminechayah/hojaldre-formas/>

Historia de los dulces típicos de PR (2018) Recuperado por:

<https://www.boricuaproducts.com/blogs/news/la-historia-de-los-dulces-tipicos-de-puerto-rico-2018>

Tipos de cuchillos en la cocina Recuperado por:

<https://cookstorming.com/2017/tipos-de-cuchillos-cocina>

"Repostería". En: *Significados.com*. Disponible en:

<https://www.significados.com/reposteria/> fecha de actualización: 21/12/2018

La Historia de la Pastelería, Confederación Española de Empresarios Artesanos de Pastelería CEEAP. Recuperado de: <http://www.ceeap.es/historia-de-la-pasteler%C3%ADa/>

Profesión repostero/repostera, 123 test psicólogos gratuitos. Recuperado de:

<https://www.123test.com/es/profesiones/profesion-repostero-repostera/>

Pastelero, EducaWeb. Recuperado de:

<https://www.educaweb.com/profesion/pastelero-994/>

Seguridad e higiene en la cocina. Servinox todo para tu cocina. Recuperado el 25 de agosto de 2014 de: <https://servinox.com.mx/blog/seguridad-e-higiene-en-la-cocina/>

Publicación de mesa de redacción: Impulsan Prácticas de higiene en los restaurantes. Recuperado el 1 de noviembre de 2018 de: <https://aldiabcs.com/noticias/impulsan-practicas-de-higiene-en-restaurantes/>

Alisha, Helado casero de vainilla. People en Español. Recuperado de: <https://peopleenespanol.com/recetas/5749-helado-casero-de-vainilla/>

Lilliana Fuchs. (2018) Pudding de chocolate suizo; receta de postre cremoso sin huevo. Directo al paladar. Recuperado de: <https://www.directoalpaladar.com/postres/pudding-de-chocolate-suizo-receta-de-postre-cremoso-sin-huevo>

Información Esencial de Servsafe. 5ta edición, (2009) Chicago, USA

Katherine Bonilla, (2008). *Educándome para la vida*, Educación para la familia y el consumidor. México D.F.

Labensky Hause Martel. (2015). *On Cooking*. 5th edition. New Jersey, USA

Clayton, N. (2000). *Vida Joven*, Mexico D.F.

Cupcake cake free photo. Needpix.com, <https://www.needpix.com/photo/1460922/cupcake-cupcakes-cake-cakes-colorful-pretty-pink-cherry-cherries>

Estimada familia:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) tiene como prioridad el garantizar que a sus hijos se les provea una educación pública, gratuita y apropiada. Para lograr este cometido, es imperativo tener presente que los seres humanos son diversos. Por eso, al educar es necesario reconocer las habilidades de cada individuo y buscar estrategias para minimizar todas aquellas barreras que pudieran limitar el acceso a su educación.

La otorgación de acomodados razonables es una de las estrategias que se utilizan para minimizar las necesidades que pudiera presentar un estudiante. Estos permiten adaptar la forma en que se presenta el material, la forma en que el estudiante responde, la adaptación del ambiente y lugar de estudio y el tiempo e itinerario que se utiliza. Su función principal es proveerle al estudiante acceso equitativo durante la enseñanza y la evaluación. Estos tienen la intención de reducir los efectos de la discapacidad, excepcionalidad o limitación del idioma y no, de reducir las expectativas para el aprendizaje. Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, se debe tener altas expectativas con nuestros niños y jóvenes.

Esta guía tiene el objetivo de apoyar a las familias en la selección y administración de los acomodados razonables durante el proceso de enseñanza y evaluación para los estudiantes que utilizarán este módulo didáctico. Los acomodados razonables le permiten a su hijo realizar la tarea y la evaluación, no de una forma más fácil, sino de una forma que sea posible de realizar, según las capacidades que muestre. El ofrecimiento de acomodados razonables está atado a la forma en que su hijo aprende. Los estudios en neurociencia establecen que los seres humanos aprenden de forma visual, de forma auditiva o de forma kinestésica o multisensorial, y aunque puede inclinarse por algún estilo, la mayoría utilizan los tres.

Por ello, a continuación, se presentan algunos ejemplos de acomodados razonables que podrían utilizar con su hijo mientras trabaja este módulo didáctico en el hogar. Es importante que como madre, padre o persona encargada en dirigir al estudiante en esta tarea los tenga presente y pueda documentar cuales se utilizaron. Si necesita más información, puede hacer referencia a la **Guía para la provisión de acomodados razonables** (2018) disponible por medio de la página www.de.pr.gov, en educación especial, bajo Manuales y Reglamentos.

GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES PARA LOS ESTUDIANTES QUE TRABAJARÁN BAJO MÓDULOS DIDÁCTICOS

Acomodos de presentación	Acomodos en la forma de responder	Acomodos de ambiente y lugar	Acomodos de tiempo e itinerario
<p>Cambian la manera en que se presenta la información al estudiante. Esto le permite tener acceso a la información de diferentes maneras. El material puede ser presentado de forma auditiva, táctil, visual o multisensorial.</p>	<p>Cambian la manera en que el estudiante responde o demuestra su conocimiento. Permite a los estudiantes presentar las contestaciones de las tareas de diferentes maneras. Por ejemplo, de forma verbal, por medio de manipulativos, entre otros.</p>	<p>Cambia el lugar, el entorno o el ambiente donde el estudiante completará el módulo didáctico. Los acomodos de ambiente y lugar requieren de organizar el espacio donde el estudiante trabajará.</p>	<p>Cambian la cantidad de tiempo permitido para completar una evaluación o asignación; cambia la manera, orden u hora en que se organiza el tiempo, las materias o las tareas.</p>
<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras ▪ Uso de láminas, videos pictogramas. ▪ Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (highlighters), subrayar palabras importantes. ▪ Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones. ▪ Hablar con claridad, pausado ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante ▪ Añadir al material información complementaria <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leerle el material o utilizar aplicaciones que convierten el 	<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar la computadora para que pueda escribir. ▪ Utilizar organizadores gráficos. ▪ Hacer dibujos que expliquen su contestación. ▪ Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones ▪ Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual. ▪ Contestar en el folleto. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabar sus contestaciones ▪ Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado. ▪ Hacer presentaciones orales. 	<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores. ▪ Lugar ventilado, con buena iluminación. ▪ Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas. ▪ Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente se le permita moverse, hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar. ▪ Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios 	<p>Aprendiz visual y auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparar una agenda detallada y con códigos de colores con lo que tienen que realizar. ▪ Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda. ▪ Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear. ▪ Utilizar “post-it” para organizar su día. ▪ Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas. ▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas. ▪ Establecer mecanismos para

Acomodos de presentación	Acomodos en la forma de responder	Acomodos de ambiente y lugar	Acomodos de tiempo e itinerario
<p>texto en formato audible.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leer en voz alta las instrucciones. ▪ Permitir que el estudiante se grabe mientras lee el material. ▪ Audiolibros ▪ Repetición de instrucciones ▪ Pedirle al estudiante que explique en sus propias palabras lo que tiene que hacer ▪ Utilizar el material grabado ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentar el material segmentado (en pedazos) ▪ Dividir la tarea en partes cortas ▪ Utilizar manipulativos ▪ Utilizar canciones ▪ Utilizar videos ▪ Presentar el material de forma activa, con materiales comunes. ▪ Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hacer videos explicativos. ▪ Hacer exposiciones <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Señalar la contestación a una computadora o a una persona. ▪ Utilizar manipulativos para representar su contestación. ▪ Hacer presentaciones orales y escritas. ▪ Hacer dramas donde represente lo aprendido. ▪ Crear videos, canciones, carteles, infografías para explicar el material. ▪ Utilizar un comunicador electrónico o manual. 	<p>controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio.</p>	<p>recordatorios que le sean efectivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido. ▪ Establecer horarios flexibles para completar las tareas. ▪ Proveer recesos entre tareas. ▪ Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas. ▪ Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas. ▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.

HOJA DE DOCUMENTAR LOS ACOMODOS RAZONABLES UTILIZADOS AL TRABAJAR EL MÓDULO DIDÁCTICO

Nombre del estudiante: _____

Número de SIE: _____

Materia del módulo: _____

Grado: _____

Estimada familia:

1.

Utiliza la siguiente hoja para documentar los acomodados razonables que utiliza con tu hijo en el proceso de apoyo y seguimiento al estudio de este módulo. Favor de colocar una marca de cotejo [✓] en aquellos acomodados razonables que utilizó con su hijo para completar el módulo didáctico. Puede marcar todos los que aplique y añadir adicionales en la parte asignada para ello.

Acomodos de presentación	Acomodos de tiempo e itinerario
<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras <input type="checkbox"/> Uso de láminas, videos pictogramas. <input type="checkbox"/> Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (<i>highlighters</i>), subrayar palabras importantes. <input type="checkbox"/> Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones. <input type="checkbox"/> Hablar con claridad, pausado <input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <input type="checkbox"/> Añadir al material información complementaria <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leerle el material o utilizar aplicaciones que convierten el texto en formato audible. <input type="checkbox"/> Leer en voz alta las instrucciones. <input type="checkbox"/> Permitir que el estudiante se grabe mientras lee el material. <input type="checkbox"/> Audiolibros <input type="checkbox"/> Repetición de instrucciones <input type="checkbox"/> Pedirle al estudiante que explique en sus propias palabras lo que tiene que hacer <input type="checkbox"/> Utilizar el material grabado <input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Presentar el material segmentado (en pedazos) <input type="checkbox"/> Dividir la tarea en partes cortas <input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos <input type="checkbox"/> Utilizar canciones 	<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilizar la computadora para que pueda escribir. <input type="checkbox"/> Utilizar organizadores gráficos. <input type="checkbox"/> Hacer dibujos que expliquen su contestación. <input type="checkbox"/> Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones <input type="checkbox"/> Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual. <input type="checkbox"/> Contestar en el folleto. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Grabar sus contestaciones <input type="checkbox"/> Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado. <input type="checkbox"/> Hacer presentaciones orales. <input type="checkbox"/> Hacer videos explicativos. <input type="checkbox"/> Hacer exposiciones <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Señalar la contestación a una computadora o a una persona. <input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos para representar su contestación. <input type="checkbox"/> Hacer presentaciones orales y escritas. <input type="checkbox"/> Hacer dramas donde represente lo aprendido. <input type="checkbox"/> Crear videos, canciones, carteles, infografías para explicar el material. <input type="checkbox"/> Utilizar un comunicador electrónico o manual.

Acomodos de presentación	Acomodos de tiempo e itinerario
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilizar videos <input type="checkbox"/> Presentar el material de forma activa, con materiales comunes. <input type="checkbox"/> Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará <input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante 	
Acomodos de respuesta	Acomodos de ambiente y lugar
<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores. <input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación. <input type="checkbox"/> Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas. <input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente se le permita moverse, hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar. <input type="checkbox"/> Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio. 	<p>Aprendiz visual y auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Preparar una agenda detalladas y con códigos de colores con lo que tienen de realizar. <input type="checkbox"/> Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda. <input type="checkbox"/> Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear. <input type="checkbox"/> Utilizar “post-it” para organizar su día. <input type="checkbox"/> Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas. <input type="checkbox"/> Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas. <input type="checkbox"/> Establecer mecanismos para recordatorios que le sean efectivos. <input type="checkbox"/> Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido. <input type="checkbox"/> Establecer horarios flexibles para completar las tareas. <input type="checkbox"/> Proveer recesos entre tareas. <input type="checkbox"/> Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas. <input type="checkbox"/> Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas. <input type="checkbox"/> Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.
<p>Otros:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

2.

Si tu hijo es un candidato o un participante de los servicios para estudiantes aprendices del español como segundo idioma e inmigrantes considera las siguientes sugerencias de enseñanza:

- Proporcionar un modelo o demostraciones de respuestas escritas u orales requeridas o esperadas.
- Comprobar si hay comprensión: use preguntas que requieran respuestas de una sola palabra, apoyos y gestos.
- Hablar con claridad, de manera pausada.
- Evitar el uso de las expresiones coloquiales, complejas.
- Asegurar que los estudiantes tengan todos los materiales necesarios.
- Leer las instrucciones oralmente.
- Corroborar que los estudiantes entiendan las instrucciones.
- Incorporar visuales: gestos, accesorios, gráficos organizadores y tablas.
- Sentarse cerca o junto al estudiante durante el tiempo de estudio.
- Seguir rutinas predecibles para crear un ambiente de seguridad y estabilidad para el aprendizaje.
- Permitir el aprendizaje por descubrimiento, pero estar disponible para ofrecer instrucciones directas sobre cómo completar una tarea.
- Utilizar los organizadores gráficos para la relación de ideas, conceptos y textos.
- Permitir el uso del diccionario regular o ilustrado.
- Crear un glosario pictórico.
- Simplificar las instrucciones.
- Ofrecer apoyo en la realización de trabajos de investigación.
- Ofrecer los pasos a seguir en el desarrollo de párrafos y ensayos.
- Proveer libros o lecturas con conceptos similares, pero en un nivel más sencillo.
- Proveer un lector.
- Proveer ejemplos.
- Agrupar problemas similares (todas las sumas juntas), utilizar dibujos, láminas, o gráficas para apoyar la explicación de los conceptos, reducir la complejidad lingüística del problema, leer y explicar el problema o teoría verbalmente o descomponerlo en pasos cortos.
- Proveer objetos para el aprendizaje (concretizar el vocabulario o conceptos).
- Reducir la longitud y permitir más tiempo para las tareas escritas.
- Leer al estudiante los textos que tiene dificultad para entender.
- Aceptar todos los intentos de producción de voz sin corrección de errores.
- Permitir que los estudiantes sustituyan dibujos, imágenes o diagramas, gráficos, gráficos para una asignación escrita.
- Esbozar el material de lectura para el estudiante en su nivel de lectura, enfatizando las ideas principales.
- Reducir el número de problemas en una página.
- Proporcionar objetos manipulativos para que el estudiante utilice cuando resuelva problemas de matemáticas.

3.

Si tu hijo es un estudiante dotado, es decir, que obtuvo 130 o más de cociente intelectual (CI) en una prueba psicométrica, su educación debe ser dirigida y desafiante. Deberán considerar las siguientes recomendaciones:

- Conocer las capacidades especiales del estudiante, sus intereses y estilos de aprendizaje.
- Realizar actividades motivadoras que les exijan pensar a niveles más sofisticados y explorar nuevos temas.
- Adaptar el currículo y profundizar.
- Evitar las repeticiones y las rutinas.
- Realizar tareas de escritura para desarrollar empatía y sensibilidad.
- Utilizar la investigación como estrategia de enseñanza.
- Promover la producción de ideas creativas.
- Permitirle que aprenda a su ritmo.
- Proveer mayor tiempo para completar las tareas, cuando lo requiera.
- Cuidar la alineación entre su educación y sus necesidades académicas y socioemocionales.