



# MÓDULO DIDÁCTICO DE ARTES CULINARIAS

DÉCIMO GRADO

CURSOS: FUNDAMENTOS ARTES CULINARIAS I  
ARCU 133-1001

Agosto 2020



**DE** DEPARTAMENTO DE  
**EDUCACIÓN**  
GOBIERNO DE PUERTO RICO

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

## CONTENIDO

<b>LISTA DE COLABORADORES .....</b>	<b>3</b>
<b>CARTA PARA EL ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y MAESTROS.....</b>	<b>4</b>
<b>CALENDARIO DE PROGRESO EN EL MÓDULO .....</b>	<b>7</b>
<b>LECCIONES:</b>	
<b>MODULO 1: Orientación y documentos necesarios para nuestros Cursos, Organización Estudiantil FCCLA.....</b>	<b>8</b>
<b>CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA.....</b>	<b>42</b>
<b>REFERENCIA.....</b>	<b>44</b>
<b>MODULO 2: PROFESIONALISMO.....</b>	<b>45</b>
<b>CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA.....</b>	<b>143</b>
<b>REFERENCIA.....</b>	<b>145</b>
<b>MODULO 4. SEGURIDAD ALIMENTARIA.....</b>	<b>146</b>
<b>CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA.....</b>	<b>164</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>165</b>
<b>MODULO 5: MATEMATICAS CULINARIAS.....</b>	<b>166</b>
<b>CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA.....</b>	<b>225</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>229</b>
<b>GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES.....</b>	<b>230</b>

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

1. Enid Rivera Ocasio
2. Lourdes Rodríguez Rodríguez
3. Rosalee Pérez Osorio
4. Yolanda I. Peña Morales
5. Anthony Rivera Rosado
6. Xavier Bermúdez León (creador de dibujos de seguridad alimentaria y diarios reflexivos).

## 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 *Artes Culinarias I*, 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 *Artes Culinarias I* 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 *Artes Culinarias I* 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 *Artes Culinarias I* 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"><li>▪ Unidad</li><li>▪ Tema de estudio</li><li>▪ Estándares y expectativas del grado</li><li>▪ Objetivos de aprendizaje</li><li>▪ Apertura</li><li>▪ Contenido</li><li>▪ Ejercicios de práctica</li><li>▪ Ejercicios para calificar</li><li>▪ Recursos en internet</li></ul>	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	<b>Tema: Perfil estudiantil</b>	<b>Tema: Información general de FCCLA</b>	<b>Tema: Distintivos de FCCLA</b>	<b>Tema: Programas Nacionales de FCCLA</b>	<b>Tema: Opciones de STAR EVENTS para Artes Culinarias</b>
2	<b>Tema: Actividad de FCCLA</b>	Tema: Ceremonias oficiales y Procesos parlamentarios	Tema: Directiva FCCLA Responsabilidad de los puestos	Tema: Selección de puestos	Tema: Portafolio del curso
3	<b>Lección 2: Profesionalismo</b> <b>Tema 1: La gastronomía y el imperio Romano</b> a. La prehistoria <u>El fuego y la caza</u> b. Los primeros recipientes. c. Los primeros recipientes de cocción.	a. El alimento básico al principio de la Humanidad. b. La edad de oro c. La agricultura.	a. Los primeros inventos. b. Los primeros cultivos.	a. La domesticación de los animales. <b>Material de apoyo:</b> Presentación Power point  <b>EJERCICIOS: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #1</b>	<b>Ejercicio de AUTOEVALUACIÓN #1</b>
4	<b>Tema 2: EL RENACIMIENTO</b> a. Historia de la gastronomía en Italia. <b>Actividad de aprendizaje #1.</b>	a. Historia de la gastronomía en Francia. <b>Actividad de aprendizaje #2.</b>	a. Historia de la gastronomía en Inglaterra <b>Actividad de aprendizaje #3</b> <b>Ejercicio de AUTOEVALUACIÓN #2</b>	<b>Tema #3: Culturas Clásicas</b> A. Civilización Micénica  <b>Actividad de aprendizaje #1</b>	<b>Tema #3: Culturas Clásicas</b> B. Grecia  <b>AUTOEVALUACIÓN #3</b>
5	Tema #3: Culturas Clásicas C. Roma	<b>Actividad de aprendizaje #2</b>	<b>AUTOEVALUACIÓN #4</b>	Tema #4: Cocina Europea Día:1 Francia de los Luises	Tema #4: Cocina Europea Día 2: Luis XIV
6	Tema #4: Cocina Europea Día 3: Luis XV	Tema #4: Cocina Europea Día 4: Cocina de los Mariscales de Francia	Tema #4: Cocina Europea Día 5: Luis XVI	Tema #4: Cocina Europea Día 6: Siglo XVIII	Tema #4: Cocina Europea Día 7: Italia
7	Tema #4: Cocina Europea Día 8: Actividad de Aprendizaje #3 <b>AUTOEVALUACIÓN #5</b>	Tema #5: Época Contemporánea Día 1: GRIMOND DE LA REYNIÈRE	Tema #5: Época Contemporánea Día 2: TALLEYRAND	Tema #5: Época Contemporánea Día 3: BRILLANT SAVARIN	Tema #5: Época Contemporánea Día 4: ANTONIE CAREME
8	Tema #5: Época Contemporánea Día 5: JOSEPH BERCHOUX	Tema #5: Época Contemporánea Día 6: Bella Época	Tema #5: Época Contemporánea Día 7: F. NICOLAS APPERT	Tema #5: Época Contemporánea Día 8: BENJAMIN DELESSERT	Tema #5: Época Contemporánea Día 9: AUGUSTO ESCOFFIER
9	Tema #5: Época Contemporánea Día 10: PROSPER MONTAGNE	Tema #5: Época Contemporánea Día 8: Actividad de Aprendizaje #1 <b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Tema 6: Siglo XX Día1: Guía Michellin	Tema 6: Siglo XX Día 2: Desarrollo de la Gastronomía Francesa Actividad de Aprendizaje #1	Tema 6: Siglo XX Día 3: Fernand Point
10	Tema 6: Siglo XX Día 4: Nouvelle Cuisine	Tema 6: Siglo XX Día 5: Paul Bocuse	Tema 6: Siglo XX Día 6: Michelle Guerard / Jean Y Pierre Troisgros	Tema 6: Siglo XX Día 7: Alain Ducasse	Tema 6: Siglo XX Día 8: Ferrán Adria Actividad de Aprendizaje #2

## LECCIONES

### MODULO 1: Orientación y documentos necesarios para nuestros Cursos, Organización Estudiantil “FCCLA”

#### LECCION: 1

**Tiempo de trabajo:** 100 minutos cada tema

**Temas:**

- Actividad de inicio y perfiles estudiantiles
- Información general de FCCLA
- Símbolos de FCCLA
- Programas Nacionales
- STAR Events
- Actividad de FCCLA
- Ceremonias oficiales y Procesos parlamentarios
- Composición Directiva FCCLA y Responsabilidad de los puestos.
- Selección de Puestos
- Portafolio del curso

**Estándares:**

- Analizar los conglomerados ocupacionales relacionados con la industria de la hospitalidad y turismo.
- Analiza las rutas ocupacionales a través de la industria de la Hospitalidad y Turismo.

**Expectativas:**

- N/A

**Objetivos:**

- Luego de completar la lección, el estudiante será capaz de:
  1. Mencionar el significado de cada una de las siglas de FCCLA.
  2. Memorizar en credo de FCCLA.
  2. Orientarse sobre los pasos a seguir para ser miembro de la organización estudiantil FCCLA.
  4. Identificar cada uno de los distintivos de FCCLA.
  5. Analizar la diversidad de alternativas existentes de eventos competitivos de los cuales puede participar al ser miembro de FCCLA.
  6. Ofrecer sugerencias de actividades que cumplan con el distanciamiento social para mantener activa a la organización estudiantil FCCLA

## Día#1

### Tema: Perfil estudiantil

Saludos, el propósito de hoy es que puedas completar tu perfil estudiantil. Para esto se incluyen una serie de preguntas que debes responder.

1. Mi nombre es: \_\_\_\_\_

2. Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

3. Edad: \_\_\_\_\_

4. Nombre de la madre: \_\_\_\_\_

5. Teléfono de la madre: \_\_\_\_\_

6. Nombre del padre: \_\_\_\_\_

7. Teléfono del padre: \_\_\_\_\_

8. Nombre del encargado o custodio legal: \_\_\_\_\_

9. Teléfono del encargado o custodio legal: \_\_\_\_\_

10. Dirección residencial del estudiante:

---

---

11. ¿Pertenece al programa de educación especial? \_\_\_\_\_ Sí \_\_\_\_\_ No

12. Si la respuesta es sí, favor de mencionar los acomodos requeridos según el PEI

---

---

13. Menciona tus talentos o habilidades:

---

---

14. Explica por qué decidiste formar parte de este taller ocupacional.

---

---

15. ¿Qué esperas de este nuevo año escolar?

---

---

---

---

**Hoy das inicio a un nuevo camino.  
Deja huellas positivas con cada uno de tus actos.**

**Día #2**

**Tema: Información general de FCCLA**

Las organizaciones estudiantiles forman parte integral de los currículos ocupacionales. En Puerto Rico, la Secretaría Ocupacional y Técnica del Departamento de Educación, se siente orgullosa de que sus estudiantes formen parte de estas (DECA, FBLA, FCCLA, FFA, HOSA y Skills USA). Cada una responde a un programa o ruta ocupacional. La de nuestro programa (Ciencias de la Familia y el Consumidor) es FCCLA (Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América) por sus siglas en inglés.

Ahora conocerás un poco más de FCCLA, organización de la que formarás parte en tu vida como estudiante ocupacional. Es importante destacar que no hablamos de un club, sino de una organización estudiantil que fue fundada en el año 1945. Esta, fomenta el desarrollo de liderazgo en los jóvenes, promueve el desarrollo personal, la vida en familia, el trabajo, y asuntos sociales a través del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor.

## **Misión**

La *misión* de FCCLA es fomentar el crecimiento personal y el desarrollo de liderazgo a través de la enseñanza de Ciencias de la Familia y el Consumidor. Además de proveer para que los estudiantes asuman las responsabilidades de liderazgo y de empleado productivo, enfatizando las siguientes destrezas:

- Desarrollo personal
- Pensamiento crítico y creativo
- Comunicación y relaciones humanas
- Preparación para las Carreras

## **Propósitos**

Tiene 8 *propósitos* que son los siguientes:

1. Brindar oportunidades para el desarrollo personal.
2. Fortalecer la función de la familia como unidad básica de la sociedad.
3. Fomentar la democracia a través de la acción cooperativa en el hogar y la comunidad.
4. Fomentar la participación individual y en grupos para lograr una cooperación global y mayor armonía.
5. Promover un mayor entendimiento entre la juventud y los adultos.
6. Brindar oportunidades para tomar decisiones y asumir responsabilidades.
7. Preparar para asumir los múltiples roles que desempeña el hombre y la mujer en la sociedad actual.
8. Promover la profesión de Ciencias para la Familia y el Consumidor.

En adición a los propósitos, es importante que conozcas nuestro Credo. Esta forma parte del protocolo de todas las reuniones y eventos oficiales de FCCLA. Prácticalo y verás que en solo unos días podrás memorizarlo y no será necesario que lo leas de un papel. Aquí lo tienes, léelo varias veces todos los días y te sorprenderás con el resultado final.

### **Credo**

Pertenecemos a los Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América, nos enfrentamos al futuro con valor y grandes esperanzas. Porque estamos conscientes y tenemos el claro conocimiento de los verdaderos valores tradicionales. Porque creamos hogares para el futuro de América, hogares donde la vida reflejará todo lo que es bueno y justo. Hogares donde la verdad, el amor, la seguridad y la fe serán realidad y no sueños. Pertenecemos a los Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América, nos enfrentamos al futuro con valor y grandes esperanzas.

Hasta el momento has conocido un poco de la historia de FCCLA, su misión, propósitos y el credo. Ahora conocerás el himno. Este, al igual que el credo, forma parte de los protocolos de las reuniones y eventos oficiales de FCCLA. Desafortunadamente no existen videos en YouTube sobre el himno que pueda compartir contigo. Por el momento practica la letra y si es posible contacta a tu maestro para que pueda compartirte un audio de manera que aprendas su ritmo.

## **Himno**

*Venid compañeros  
Cual soldados a luchar  
Por la dulce paz de nuestro hogar  
Cumpliremos con placer  
La misión de hacer el bien  
Seamos los guardianes del hogar,  
Tratemos todos con valor  
De mejorar nuestra labor  
En bien de nuestra amada Borinquén*

*-Coro-*

*Trabajar con afán,  
Esta ha de ser toda mi ilusión  
Convertiremos nuestra mansión  
En un recinto de paz y amor  
Pensemos así, el voto cumplir  
Ser de utilidad al país,  
Recordemos que es el hogar  
La base de la sociedad.  
Los miembros de nuestro club  
Buen ejemplo deben dar  
De paciencia y laboriosidad  
Buen modelo quiero ser  
Y ser fiel a mi deber  
Con la patria y con la sociedad  
Confianza en mí siempre tendré  
Y con empeño lucharé  
Por adquirir mayor habilidad*

*-Coro –*

## Ejercicio de práctica

**Instrucciones:** Debes leer detenidamente el contenido sobre la información general de FCCLA. Luego podrás completar cada uno de los ejercicios de práctica.

Ejemplo:

1. ¿Cuál de las siguientes es la organización estudiantil a la que se afilian los estudiantes de Ciencias de la Familia y el Consumidor?
  - a. FBLA
  - b. FFA
  - c. FCCLA
  - d. DECA

### Ejercicios para entregar al maestro:

1. Realiza un poema concreto con las siglas FCCLA. Cada imagen que utilices debe guardar relación con la información general que has aprendido sobre esta organización estudiantil. Luego de dibujar, colorea cada uno de los dibujos realizados. ¡Que viva la creatividad! (En la próxima página tienes una página para realizar este poema concreto).
2. Explica cada uno de los dibujos que realizaste y cómo se relacionan con FCCLA.
  - a. Dibujo de la F:

---

---

---

- b. Dibujo de la primera C:

---

---

---

c. Dibujo de la segunda C:

---

---

---

d. Dibujo de la L:

---

---

---

e. Dibujo de la letra A:

---

---

---

3. Practica el credo las veces que sea necesario, hasta memorizarlo.

# Poema concreto de FCCLA

## Tema: Distintivos de FCCLA

Que mucho has conocido de FCCLA, pero aún falta más. Continuarás aprendiendo sobre los distintivos de la mejor organización estudiantil. Comencemos con su emblema es de color rojo con el fondo blanco. **El rojo simboliza vigor y el blanco pureza.** La flecha forma un ovalo alrededor de las siglas FCCLA sugiere que todo aquel que pertenezca a la organización, una vez entre a esta, permanecerá y utilizara las experiencias adquiridas en ellas por el resto de su vida, siendo su desarrollo continuo en todo momento. Bordeando el interior de la flecha, el nombre de la organización (Líderes de las Familias, Carreras y Comunidades de América), en la parte superior “Family, Career and Community”, y en la parte inferior “Leaders of America”. En el centro las siglas en inglés, FCCLA. **El emblema se lleva al lado izquierdo del pecho al vestir el uniforme oficial en las actividades que auspicie la organización.**

Luego su eslogan, lema, colores, flor y uniformes. El tema de FCCLA no se incluye ya que este varía cada año.

### 1. Emblema:



### 2. Eslogan: La Máxima Experiencia de Liderazgo

### 3. Lema: Hacia Nuevos Horizontes

#### 4. **Colores:**

##### a) Blanco:

- Serenidad de Propósito
- Integridad de Acción

##### b) Rojo:

- Fortaleza
- Valentía
- Determinación

#### 5. **Flor:** Rosa roja (Deseo de disfrutar cada día)



#### 6. **Uniformes**

##### a) Uniforme de fémininas:

- Chaqueta roja con el emblema de FCCLA
- Falda negra al nivel o debajo de la rodilla
- Camisa blanca con cuello convertible
- Tacones negros medianos o bajos
- Medias de nilón (color piel)

##### b) Uniforme de varones:

- Chaqueta roja con el emblema de FCCLA
- pantalón negro (de vestir)
- Camisa blanca manga larga con cuello convertible
- Zapatos negros de vestir
- Corbata negra

TEMA DEL AÑO: 2020-2021

# BEYOND MEASURE

*"Más allá de mis expectativas".*



*Foto grupal del capítulo de FCCLA de la Vocacional William Rivera Betancourt,  
Canóvanas. Maestra consejera: Ester M. Pérez Osorio*

**Importante:**

Te invito a que navegues por la página oficial de FCCLA, por el Facebook e Instagram de FCCLA-PR. Ahí podrás conocer varios de los temas que han formado parte de la historia de FCCLA. En el año 2020 se pudo celebrar los 75 años de FCCLA, vendrán muchos otros años de historia y de experiencias únicas que no debes pasar por alto.

Para tener la chaqueta oficial de FCCLA, comunícate con tu maestra consejera. Ella podrá proveerte la información necesaria para realizar dicho pedido. Así podrás lucir espectacular con el uniforme oficial de tu organización estudiantil y formar parte de los eventos oficiales.

Teniendo esto en cuenta, coordina con tu maestro consejero y tus compañeros del capítulo para la adquisición del uniforme oficial de FCCLA. Es importante que te tomen las medidas correctamente para que te llegue el tamaño adecuado de la chaqueta. A continuación, se incluye la tabla con los diferentes tamaños de chaquetas tanto para las féminas como para los varones. Luego te tomarás las medidas y escribirás cuál sería el tamaño de tu chaqueta oficial.

Tabla con los tamaños para féminas

<b>Regular Sizes</b>	<b>Womens Sizes</b>	<b>BUST</b>	<b>WAIST</b>	<b>HIP</b>
XS	2	33	25	35
S	4-6	34-35	26-27	36-37
M	8-10	36-37	28-29	38-39
L	12-14	38 1/2-40	30 1/2-32	40 1/2-42
XL	16-18	41 1/2-43 1/2	33 1/2-35 1/2	43 1/2- 45 1/2
2XL	20-22	45 1/2-47 1/2	37 1/2-39 1/2	47 1/2-49 1/2
3XL	24-26	49 1/2-51 1/2	41 1/2-43 1/2	51 1/2-53 1/2

Tabla con los tamaños para varones

<b>Male Sizes</b>	<b>CHEST</b>	<b>WAIST</b>	<b>NECK</b>	<b>SLEEVE CHART A</b>	<b>SLEEVE CHART B</b>
S	34-36	28-30	14-14 1/2	33 1/2	32/33, 34/35
M	38-40	32-34	15-15 1/2	34 1/2	32/33, 34/35, 36/37
L	42-44	36-38	16-16 1/2	35 1/2	32/33, 34/35, 36/37
XL	46-48	40-42	17-17 1/2	36 1/4	32/33, 34/35, 36/37
2XL	50-52	44-46	18-18 1/2	37	32/33, 34/35, 36/37
3XL	54-56	48-50	19-19 1/2	37 3/4	32/33, 34/35, 36/37

## Ejercicio de práctica

**Instrucciones:** Debes leer detenidamente el contenido sobre los distintivos de FCCLA.

Luego podrás completar cada uno de los ejercicios de práctica.

Ejemplo:

1. ¿El tema de FCCLA es hacia nuevos horizontes?
  - a. Sí
  - b. No
2. ¿Los varones pueden utilizar corbata o lazo negro como parte de su uniforme?
  - a. Sí
  - b. No

### Ejercicios para entregar al maestro

1. ¿Haz practicado el credo de FCCLA?
  - a. Sí
  - b. No
2. El largo de la falda de las féminas es irrelevante. Puedes utilizarla del largo que desees.
  - a. Cierto
  - b. Falso
3. ¿En qué parte del uniforme se incluye el emblema de FCCLA?
  - a. Camisa
  - b. Chaqueta
  - c. Falda o pantalón

4. Detalles de las medidas de tu chaqueta oficial

**Féminas**

<b>Busto</b>	<b>Cintura</b>	<b>Cadera</b>

**Varones**

<b>Pecho</b>	<b>Cintura</b>	<b>Cuello</b>	<b>Gráfico de la manga A</b>	<b>Gráfico de la manga B</b>

5. ¿Qué tamaño de chaqueta sería el más adecuado para ti?

- a. XS
- b. S
- c. M
- d. L
- e. XL
- f. 2XL
- g. 3XL

## Día #4

### Tema: Programas Nacionales de FCCLA

Al formar parte de FCCLA tienes la oportunidad de participar en una diversidad de eventos, conocer a otros estudiantes que forman parte de esta organización a nivel regional, estatal y nacional. Una de tus oportunidades es formar parte de los eventos competitivos que se incluyen en la imagen a continuación:



Puedes conocer detalles de cada uno de estos eventos en la página oficial de FCCLA (<https://fcclainc.org/>). Por el momento nos enfocaremos en Career Connection que se traduce como Conectándonos con las Carreras. Este programa guía a los jóvenes a conectar sus opciones y habilidades para tener éxito en las familias, carreras, y las comunidades.

Es importante destacar que los Programas Nacionales se integran al currículo de la clase de acuerdo a los estándares y la planificación del maestro. Los conglomerados ocupacionales te ayudarán a desarrollar objetivos de competencias y actividades a desarrollar en la clase. Observa detalladamente el emblema que se encuentra a continuación



La segunda división se titula Hospitalidad y Turismo. Es a esta que responde la ruta ocupacional del taller de Artes Culinarias. Las rúbricas específicas para cada uno de los proyectos que puedes trabajar relacionados a tu ruta ocupacional se encuentran en la página oficial. Para poder acceder a estas es necesario que estés afiliado.

Teniendo esto en cuenta no lo pienses más. Son sólo 3 pasos sencillos: (1) contacta a tu maestro (2) completa el documento de afiliación (3) adjunta el pago de la inscripción con un giro postal (3) participa activamente en FCCLA.

Otra alternativa para mantenerte activo como miembro de FCCLA son los STAR Events. Las siglas STAR responden al siguiente significado: *Students Taking Action with Recognition*. Existe una serie de subdivisiones al momento de inscribirte que son las siguientes: estudiantes de nivel intermedio, estudiantes de nivel superior y estudiantes de nivel ocupacional. Tu enfoque debe estar en los proyectos ocupacionales que se relacionen directamente con el curso que estás tomando (Artes Culinarias). Estos pueden ser trabajados de manera grupal o individual. A continuación, se incluyen varios de los proyectos de STAR Events que puedes conocer y desarrollar para luego competir. Existen muchos más que los puedes conocer en la página oficial de FCCLA.pr o fccla.inc.org. También tienes la oportunidad de completar un Quizz para que puedas descubrir qué proyectos se alinean con tus intereses.

**Ejercicios a realizar para entregar al maestro:**

1. ¿Existen alternativas competitivas para los estudiantes de Hotelería y Servicio al Huésped?
  - a) Sí
  - b) No
  
2. ¿Qué significan las siglas STAR?
  - a) S: \_\_\_\_\_
  - b) T: \_\_\_\_\_
  - c) A: \_\_\_\_\_
  - d) R: \_\_\_\_\_
  
3. Haz una lista de, al menos, 5 carreras que podrías ejercer con los conocimientos y destrezas que obtendrás en tu taller (Hotelería y Servicio al Huésped)
  - a) \_\_\_\_\_
  - b) \_\_\_\_\_
  - c) \_\_\_\_\_
  - d) \_\_\_\_\_
  - e) \_\_\_\_\_
  
4. Realiza el palabragramas (sopa de letras) que se encuentra en la próxima página

### Sopa de letras: Programas Nacionales

**Instrucciones:** busca y resalta cada una de las palabras relacionadas con los Programas Nacionales.



Colorea cada una de las palabras mientras las vayas identificando en la sopa de letras.

CAREER	FACTS	NACIONALES	SERVICE	TOURISM
COMMUNITY	FCCLA	PARTICIPAR	SKILLS	
EVENTOS	HOSPITALITY	PROGRAMAS	STUDENT	

## Día #5

### Tema: Opciones de STAR Events para Artes Culinarias

1. *Baking & Pastry*: Un evento de equipo: reconoce a los participantes que demuestran sus habilidades para hornear y repostería mediante la preparación de pan rápido, pasta choux, galleta y pan de levadura con forma.

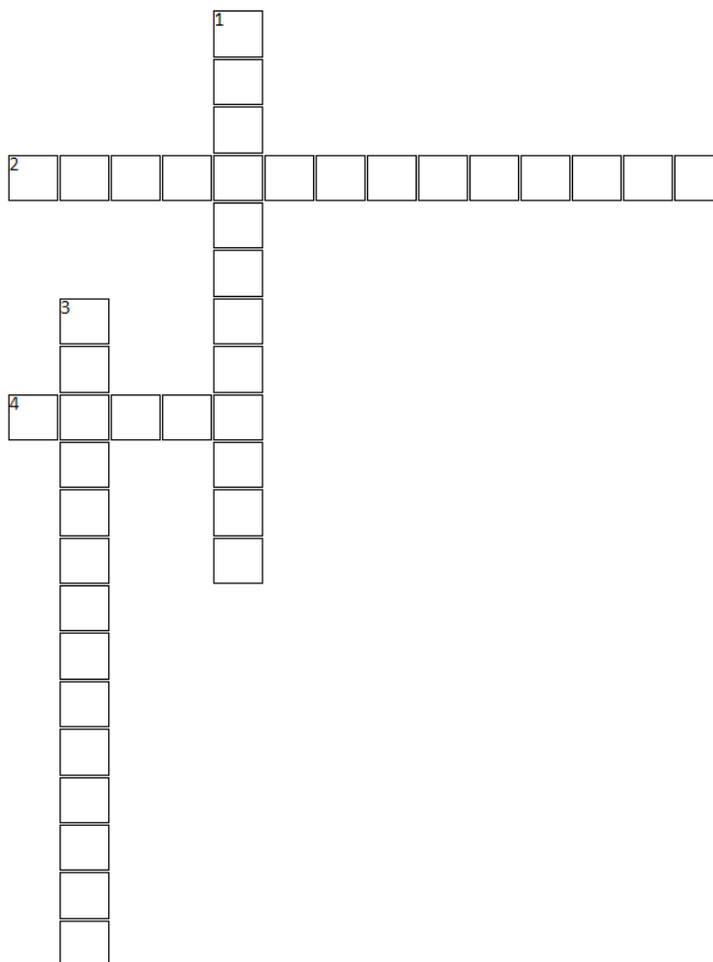
2. *Culinary Arts*: Un evento de equipo: reconoce a los participantes inscritos en programas de capacitación en artes culinarias ocupacionales / servicio de alimentos por su capacidad de trabajar como miembros de un equipo para producir una comida de calidad utilizando técnicas y equipos industriales de artes culinarias / servicio de alimentos.

3. *Culinary Math Management*: Un evento individual o en equipo: reconoce a los participantes que usan las habilidades de Ciencias de la Familia y del Consumidor para demostrar la aplicación de conceptos matemáticos en la industria de las artes culinarias.

4. *Food Innovation*: Un evento individual o en equipo: reconoce a los participantes que demuestran conocimiento de los conceptos básicos del desarrollo de productos alimenticios creando una fórmula prototipo original, probando el producto a través de grupos focales y desarrollando una estrategia de marketing.

### Crucigrama: STAR Events

**Instrucciones:** Completa el crucigrama. Es importante que utilices como referencia el contenido de la lección del día.



HORIZONTAL	VERTICAL
<p>2. Evento que reconoce a los participantes que demuestran conocimiento de los conceptos básicos del desarrollo de productos alimenticios creando una fórmula prototipo original.</p> <p>4. Organización estudiantil a la que se afilian los estudiantes del Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor</p>	<p>1. Permite producir una comida de calidad utilizando técnicas y equipos industriales de artes culinarias</p> <p>3. Evento que demuestran sus habilidades para hornear y repostería mediante la preparación de pan rápido, pasta choux, galleta y pan de levadura con forma.</p>

Preguntas

1. ¿Cuál de los proyectos no fue incluido en el crucigrama?

---

2. Si tuvieras la oportunidad de desarrollar uno de estos 4 proyectos, ¿Cuál desarrollarías y por qué? (Mínimo 3 oraciones)

---

---

---

---

---

---

## Día #6

### Tema: Actividad de FCCLA

Hoy será su último día estudiando la Lección FCCLA. A diferencia de los días anteriores, deberás crear una actividad. La modalidad virtual o el proceso de aprendizaje remoto te ha permitido adquirir nuevas destrezas y habilidades. La creatividad de las personas para alcanzar lo que desean cumpliendo con las medidas del distanciamiento social ha sido increíble.

Tú no eres la excepción, eres capaz de innovar. Es por esta razón que deberás ofrecer sugerencias de actividades que cumplan con el distanciamiento social para mantener activa a la organización estudiantil FCCLA. A continuación, escribirás el nombre de la actividad y una breve descripción de la logística. (Mínimo 3 actividades)

#### Sugerencias de actividades y sus descripciones

<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>

## **Día #7**

### **Tema: Procedimientos Parlamentarios**

Las autoridades parlamentarias de FCCLA, Puerto Rico, serán según el volumen revisado de Reece B. Bothwell, Manual de Procedimiento Parlamentario y Robert Rules of Order vol. II. Los procedimientos parlamentarios son las normas que dictan la estructura y organización de las reuniones, ayudan a mantener el orden en las reuniones y promueven la democracia.

#### **Vocabulario:**

1. Acta-es la minuta aprobada en una reunión.
2. Agenda-establece el orden del día, es una lista de los asuntos a discutir en una reunión o asamblea.
3. Moción-proposición que se hace o sugiere para que se lleve a votación
4. Enmienda-es el cambio, adición o reemplazo de una moción, proyecto o reglamento.
5. Resolución-propuesta que presenta cambios al reglamento
6. Quorum-se refiere al número mínimo de miembros que deben estar presentes para poder tomar decisiones en una reunión.
7. Secundar una moción –es apoyarla para someterla a discusión o votación.

#### **Mociones:**

1. principal-se secunda, es debatible, puede ser enmendada y se lleva a votación.
2. básicas-deben ser secundadas y luego se llevan a votación
3. cuestión de orden-se plantea para corregir de inmediato un error en el procedimiento, no necesita ser secundada.
4. cuestión de privilegio-no son debatibles ni requiere ser secundada.

## Como presentar una moción:

Pasos a seguir:

1. Levantar la mano y decir: Sr, Presidente
2. Esperar a que el/la presidente le conceda la palabra. Ponerse de pie.
3. Auto presentarse: soy el Sr. (la Srta.) (Nombre y puesto), de la región educativa de \_\_\_\_\_.
4. Presento una moción en el sentido de que se \_\_\_\_\_ tal y como fue presentado.

## Ejercicio para realizar y entregar al maestro:

**Instrucciones:** Piensa que eres un oficial ejecutivo de FCCLA y vas a presentar una moción en una actividad oficial. Para esto, debes completar el formato que se encuentra a continuación paso por paso. Este ya había sido presentado previamente en el contenido del día.

1. Levantar la mano y decir: \_\_\_\_\_
2. Esperar a que el/la \_\_\_\_\_ le conceda la palabra (Ponerse de pie).
3. Auto presentarse: soy el Sr. (la Srta.) \_\_\_\_\_, de la región educativa de \_\_\_\_\_.
4. Presento una moción en el sentido de que se \_\_\_\_\_ tal y como fue presentado.

## **Día #8**

### **Tema: Composición Directiva FCCLA y Responsabilidad de los puestos**

Hoy tendrán la oportunidad de conocer cada uno de los puestos oficiales del consejo ejecutivo de FCCLA y sus respectivas responsabilidades.

#### Oficiales del Consejo Ejecutivo

- Presidente
- Primer (a) Vice-presidente
- Vice- Presidente de Membresía
- Vice- Presidente de Finanzas
- Vice- Presidente de Servicio a la Comunidad
- Vice- Presidente de Desarrollo
- Vice- Presidente de Programas Nacionales
- Vice- Presidente de Procedimientos Parlamentario y Reglamentos
- Vice- Presidente de Relaciones Públicas
- Vice- Presidente de Eventos Competitivos
- Presidente Saliente

Puesto en el CEE	Responsabilidades del estudiante miembro del CEE
<b>Vice-presidenta de servicio a la comunidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Asumirá liderato en la planificación e implantación de los programas de servicio comunitario.</li> <li>❖ Planificará y dará seguimiento a la actividad de impacto de servicio a la comunidad estatal Red 4 Service.</li> </ul>
<b>Vice-Presidente de Eventos Competitivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ofrecerá un adiestramiento sobre los “STAR Events” y asumirá su liderato en la coordinación y divulgación de estos eventos.</li> </ul>
<b>Vice-Presidente de Finanzas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Presentará un informe económico de las finanzas en las reuniones del CEE.</li> <li>❖ Revisará los ingresos y egresos.</li> </ul>
<b>Vice-Presidenta de Membresía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Asumirá su liderato para la promoción, retención y aumento de membresía.</li> <li>❖ Ofrecerá reconocimientos por membresía.</li> <li>❖ Coordinará la entrevista de selección de líderes en el segundo semestre de cada año escolar.</li> <li>❖ Hará lectura de agenda, establecerá el quórum según la asistencia y presentará un informe de membresía en las reuniones del CEE</li> </ul>
<b>Primera Vice – Presidenta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tomará minuta de las reuniones. Asumirá la responsabilidad en ausencia del presidente y tendrá las agendas de reuniones.</li> <li>❖ Asumirá su liderato para con los procesos de evaluación.</li> </ul>
<b>Presidente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Presidirá las reuniones de la organización.</li> <li>❖ Conocerá las responsabilidades de los oficiales.</li> <li>❖ Planificará con la Consejera las agendas de las reuniones.</li> <li>❖ Representará a La Organización.</li> <li>❖ Velará el orden y el cumplimiento del plan de trabajo.</li> </ul>

Puesto en el CEE	Responsabilidades del estudiante miembro del CEE
<b>Presidente Saliente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Asesora a los miembros del Consejo.</li> <li>❖ Dara seguimiento a la labor realizada por los miembros.</li> <li>❖ Es un miembro con experiencia que ayuda y orienta a los nuevos miembros.</li> <li>❖ Tendrá derecho a voz, pero no a voto.</li> <li>❖ Desarrollará las actividades del Proyecto ALAS</li> <li>❖ Coordinará la actividad “Cultivando Éxitos” auspiciada por ALAS</li> </ul>
<b>Vice- Presidente de Relaciones publicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Asumirá su liderato realizando actividades que den a conocer la organización estudiantil, ejemplo realizando periódicos escolares y promocionando en los medios de comunicación los eventos del plan de trabajo.</li> <li>❖ En las reuniones del CEE presentará a los invitados especiales</li> </ul>
<b>Vice- Presidente de Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Asumirá su liderato en la búsqueda de auspiciadores y patrocinios corporativos para las actividades planificadas.</li> <li>❖ Preparará dinámicas, juegos o actividades recreativas en reuniones y otros eventos.</li> <li>❖ En las reuniones del CEE estará a cargo de coordinar la acción de gracias.</li> </ul>
<b>Vice- Presidente de Programas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Asumirá su liderato en la implantación de programas nacionales para el desarrollo individual y el reconocimiento de los miembros.</li> <li>❖ Trabaja un certamen estatal para el proyecto de impacto seleccionado.</li> <li>❖ Ofrecerá orientaciones sobre los Programas y ofrecerá ideas para implantarlos a nivel de capitulo.</li> <li>❖ En las reuniones del CEE estará a cargo de coordinar la reflexión.</li> </ul>
<b>Vice – Presidente de procesos parlamentarios y reglamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Coordina un adiestramiento de procedimientos parlamentarios para los oficiales del consejo.</li> <li>❖ Vela por que se cumpla con el proceso parlamentario.</li> <li>❖ Consultar con la parlamentarista dudas en el proceso y revisión de resoluciones o reglamento cuando sea necesario.</li> <li>❖ En las reuniones del CEE estará a cargo de coordinar los Himnos Nacionales</li> </ul>

## Ejercicio para realizar y entregar al maestro

**Instrucciones:** Debes leer detenidamente el contenido de los oficiales del consejo ejecutivo y sus responsabilidades. Luego podrás responder de manera correcta la pregunta que se encuentra a continuación.

1. Si tuvieras la oportunidad de participar en el proceso de selección de alguno de estos puestos del consejo ejecutivo, a cuál aspirarías y ¿por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



PROGRAMA DE CIENCIA PARA LA FAMILIA Y EL CONSUMIDOR  
**CURSO: ARCU 133-1001**  
**RUBRICA PARA LA EVALUACION DEL PORTAFOLIO**

Nombre \_\_\_\_\_  
Grado 10  
Profesor(a): \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_  
Numero Registro \_\_\_\_\_

<b>Excelente = 5 Bueno = 4 Satisfactorio = 3 Regular = 2 Deficiente = 1</b>	5	4	3	2	1	0
<b>CONTENIDO</b>						
Cumple con todas las partes solicitadas.						
Evidencia uso material relevante al tema.						
Utiliza ilustraciones para apoyar la información de forma creativa y diferente.						
Presenta fotos como evidencia de la participación en las actividades educativas y trabajos realizados.						
Incluye material como resultado de los trabajos de la clase. Pruebas cortas, exámenes, trabajos especiales entre otros.						
Introducción –Ideas claras y precisa						
Conclusión o aplicación pedagógica.						
Presenta referencias de trabajos realizados.						
Presenta evidencias del uso de revistas, periódicos e internet para el desarrollo del portafolio.						
<b>PRESENTACION</b>						
Organización. Los temas están presentados según el orden solicitado.						
Limpio.						
Demuestra creatividad.						
Redacción libre de errores ortográficos y a						
Realizado a computadora. Tamaño de letra adecuado. (ARIAL 12)						
<b>PUNTUALIDAD</b>						
Entrega en fecha y hora indicada.						

Observaciones: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Valor \_\_\_\_\_ puntos

Nota obtenida \_\_\_\_\_

Firma maestr@ \_\_\_\_\_

Firma del estudiante \_\_\_\_\_



**PROGRAMA DE CIENCIA PARA LA FAMILIA Y EL CONSUMIDOR**

**TEMAS DEL PORTAFOLIO**

**GRADO 10**

**CURSO: ARCU 133-1001**

**Profesionalismo**

FCCLA  
Profesionalismo  
Historia de la gastronomía  
Chef y restaurantes

**Seguridad y saneamiento**

Higiene personal al trabajar en una cocina  
Contaminación directa  
Contaminación cruzada  
Sistema de control (HACCP)  
El trabajador seguro  
Recibo y mantenimiento de mercancía

**Seguridad alimentaria**

Abastos de alimentos  
Almacenaje de alimentos  
Zona de peligro  
Importancia de una buena higiene en la cocina  
Hábitos que debes evitar al trabajar en la cocina  
Contaminación cruzada

**Matemática Culinaria**

La receta estandarizada  
Términos culinarios  
Abreviaturas comunes en la receta  
Medidas y equivalencias  
Sistema de medidas  
Temperaturas

Conversión de recetas estandarizada (Alteración de la receta estandarizada)  
Análisis de recetas/ Plan para gestión del tiempo durante la preparación de  
alimentos  
Costo y ganancia de la receta estandarizada

## **Herramientas y Equipo**

Estándares para los utensilios y equipos  
Herramientas de mano  
Cuchillos  
Herramientas para medidas y porciones  
Utensilios de cocina  
Equipo procesador  
Contenedores de almacenamiento  
Equipo pesado  
Equipo de buffet  
Equipo de seguridad  
La cocina profesional

## **Habilidades con el cuchillo**

Uso del cuchillo con seguridad  
El cuidado del cuchillo  
Agarre y control del cuchillo  
Técnicas de cortes

## **Mise and place**

Historia y origen del mise and place  
La importancia del mise and place  
Pasos a seguir para preparar una buena Mise en place



## CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA

Día # 1: Cada estudiante llenará su perfil estudiantil

Día # 2:

1. C

El ejercicio de entrega depende de la creatividad del estudiante.

Día # 3:

1. No

2. No

El ejercicio para entregar al maestro

1. A

2. B

3. B

4. Respuesta individualizada según la medida del estudiante.

Día # 4:

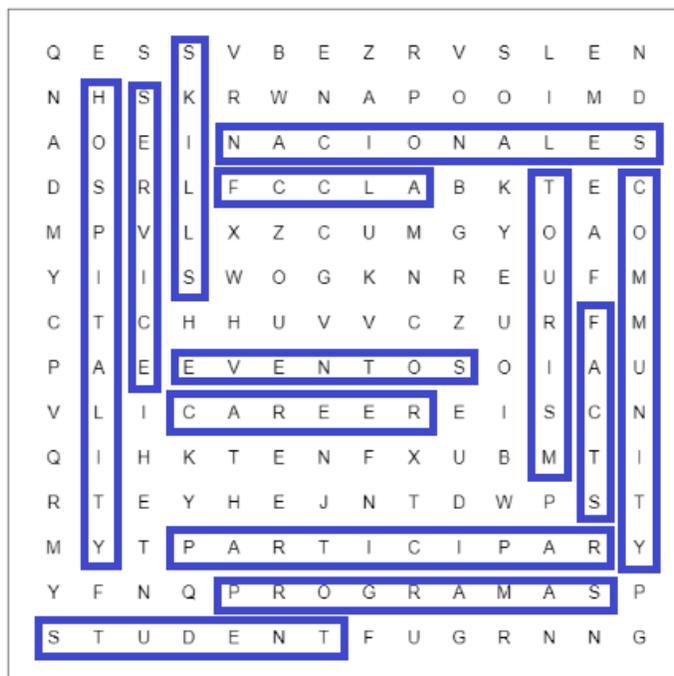
1. Sí

2. A. S: Students, B. T: Taking, C. A: Action with, D. R: Recognition

3. Depende de la investigación que el estudiante realice.

4. Palabragrama

### Programas Nacionales de FCCLA



Día # 5:

Crucigrama

1. Culinary Arts
2. Food Innovation
3. Baking & Pastry
4. FCCLA

Preguntas

1. Culinary Math Management
2. Luego del estudiante investigar, seleccionará uno.

Día # 6:

Cada estudiante creará su propia actividad.

Día #7:

1. Sr o Srta presidente
2. Presidente
3. Nombre y Puesto, Región Educativa.
4. Moción que desea presentar el estudiante.

Día # 8:

1. Depende del interés del estudiante.
2. Muestra de lo que el estudiante aprendió en la Unidad.

## REFERENCIA

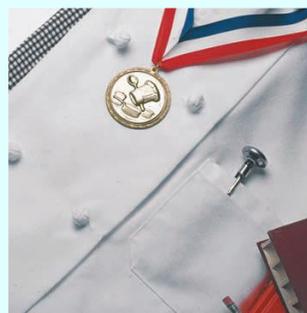
<https://fcclainc.org>

<https://fcclainc.org/compete/star-events>

Volumen revisado de Reece B. Bothwell, Manual de Procedimiento Parlamentario y Robert Rules of Order vol. II.

Manual de Capítulo FCCLA Puerto Rico.

# HISTORIA DE LA COCINA



**MÓDULO # 2 PROFESIONALISMO  
DÉCIMO GRADO  
CURSOS: FUNDAMENTOS ARTES CULINARIAS I  
ARCU 133-1001**

**Agosto 2020**



**DE** DEPARTAMENTO DE  
**EDUCACIÓN**  
GOBIERNO DE PUERTO RICO

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

## LECCIONES- Modulo #2 PROFESIONALISMO

### Lección 2: PROFESIONALISMO

**Tiempo de trabajo:** 100 minutos cada tema

#### **Temas: I.**

La gastronomía y el Imperio Romano

- A. Prehistoria
  - 1. El fuego y la caza
  - 2. Los primeros recipientes de cocción
  
- B. El alimento básico a principio de la humanidad
  - 1. La edad de oro
  - 2. la Agricultura
  
- C. Los primeros inventos
  - 1. los primeros cultivos
  
- D. La domesticación de los animales
  - 1. presentación y restauración
  - 2. actividad de aprendizaje
  - 3. autoevaluación

#### **Tema II**

El Renacimiento

- A. Historia de la gastronomía en Italia
  - 1. Italia
  - 2. Actividad de aprendizaje
  
- B. Historia de la gastronomía en Francia
  - 1. Francia
  - 2. Actividad de aprendizaje
  
- C. Historia de gastronomía en Inglaterra
  - 1. Inglaterra
  - 2. Actividad de Inglaterra

#### **Tema III**

Culturas Clásicas

- A. La civilización Micénica

- B. Grecia
- 1. Cocineros griegos
  
- C. Roma
- 1. Actividad de aprendizaje
- 2. Autoevaluación

#### **Tema IV**

##### Cocina europea

- A. Francia de los Luises
- 1. La influencia de los Luises
  
- B. Siglo XIV y Siglo XII
  
- C. Luis XV
  
- D. Cocina de los mariscales de Francia
  
- E. Luis XVI
- 1. Historia de las papas
  
- F. La cocina europea en el siglo XVIII
- 1. Recetarios
  
- G. Italia
- 1. Actividad de aprendizaje
- a. Define términos
- 2. Autoevaluación

#### **Tema V**

##### Edad Contemporánea

- A. Siglo de oro de la cocina francesa
- 1. Rubrica para trabajo especial
- 2. Grimond De La Reyniere
- 3. Charles Maurice De Talleyrand Perigord
- 4. Brillant Savarin
- 5. Antoine Careme

6. Joseph Berchoux
7. Bella Epoca
8. Francois Nicolas Appert
9. Benjamin Delessert
10. Auguste Escoffier
11. Prosper Montagne
12. Actividad de aprendizaje y autoevaluación

## **Tema VI**

### **Siglo XX**

- A. Guía Michellin
  1. Las estrellas Michellin
  2. Actividad de aprendizaje
  
- B. Curnosky y la gastronomía francesa
  1. Actividad de aprendizaje
    - a. Diario reflexivo
  
- C. Fernand Point
  1. Las aportaciones a la gastronomía de Fernand Point
  
- D. Nouvelle Cuisine
  1. Los diez mandamientos de la cocina
  2. Paul Bocuse y la Nouvelle Cuisine
  
- E. Michel Guerard y Jean Y. Pierre Troisgros
  
- F. Alain Ducasse
  
- G. Ferran Adria
  1. Actividad de aprendizaje
  
- H. Tendencias actuales
  1. Cocina de autor
  
- I. Cocina molecular
  1. Las nuevas técnicas de la cocina

- J. Fast food
  - 1. Conceptos de la cocina rápida
- K. Slow food
  - 1. Los objetivos de la asociación Slow food.

### **Estándares:**

8.1 Analizar carreras profesionales dentro de las industrias de producción y servicios de alimentos.

8.1.1 Explique los roles, deberes y funciones de las personas dedicadas a la producción de alimentos y carreras de servicios.

8.1.4 Analice la correlación entre la producción de alimentos y las ocupaciones de servicios y las economías locales, estatales, nacionales y globales.

8.1.6 Analizar el papel de las organizaciones profesionales en la producción y servicios de alimentos.

### **OBJETIVOS:**

El estudiante entiende cómo nace la gastronomía.

Describe cómo han evolucionado las artes culinarias durante la historia.

Conoce los diferentes roles de la jerarquía culinaria.

Analiza cada posición en la cocina de la jerarquía culinaria moderna.

Menciona los roles y responsabilidades de cada posición en la cocina.

### **EL NACIMIENTO DE LA COCINA:**

#### **Historia de la cocina:**

Podría parecer curioso que uno se interese en la prehistoria, cuando estamos abordando un tema de gusto y refinamiento. Y, por tanto, muchas son las razones y muchos los elementos que nos hacen pensar que el hombre de Neanderthal buscaba

ya el placer gastronómico a través de su alimentación. El hombre de la prehistoria se nutría a base de alimentos que él mismo recogía dentro de su entorno, que cortaba, y cazaba con las pocas armas con que contaba, sin tener otra opción que la de la buena suerte o el azar. Los vegetales, caracoles, gusanos, cochinillas, lagartijas, ratones, ratas, pescados, crustáceos, todos ellos en crudo, constituían su dieta alimenticia. Con las dificultades propias de la época para realizar una recolección de materias primas, éstas eran muchas y muy variadas. Según el libro «la Historia de la alimentación vegetal» de Maurizio del año de 1932. Ninguna planta alimenticia después del inicio de la historia escrita, ha sido agregada a la lista de aquellas plantas conocidas con anterioridad. Muchas hojas o plantas, consideradas ahora como «hierbas malas», se utilizaban y consumían de manera regular. Entre algunas de éstas plantas encontramos (la col silvestre, el berro, la raíz fuerte, el trébol, la berza, los salsifíes, la acedera entre muchas otras), es muy posible imaginarse que el hombre paleolítico tenía la manera de escoger y seleccionar sus alimentos, y que no lo hizo de manera seleccionada o según su preferencia o gusto por una u otra variedad. Sin embargo «éste proveedor de alimentos familiar» se convertía poco a poco y muy lentamente en un gastrónomo.

## **Tema 1: La gastronomía y el imperio Romano**

### **Día #1 - PREHISTORIA**

A pesar de la gran duración de esta etapa, normalmente se suele dividir en solo dos partes a la hora de analizar su gastronomía. Así, es el descubrimiento del fuego y de cómo controlarlo lo que divide la Prehistoria en dos periodos diferentes.

Antes de que el hombre utilizara el fuego se alimentaba de los que recolectaba, sin ningún tipo de preparación. Eran frutos, raíces y tallos; en general, consumía lo que le ofrecía la naturaleza. Con el paso de los años también comenzó a cazar animales: primero los pequeños, como las lagartijas o ratones; y después piezas mayores, como los bisontes.

También comenzó a practicar la pesca de manera muy rudimentaria. Para conservar el pescado, y también parte de la carne, se usaban técnicas de salazón. Eso sí, todo se consumía en crudo, dejando el sabor en un segundo plano.

Al descubrirse el fuego, cambió el concepto y apareció la cocina, aunque de momento limitada a los asados.

El comienzo de la agricultura y la ganadería hizo que todo el sistema social cambiara. El ser humano se fue volviendo sedentario y no necesitaba desplazarse para buscar el alimento.

Además, comenzaron a aprovechar productos secundarios de los animales, como la leche. Por último, la artesanía provocó que empezara a usarse el barro para cocinar.

### **El fuego y la caza**

Los primeros hombres y el inicio de la cocina surgen, al frotar dos pedazos de madera dura, el hombre de la prehistoria «inventa el fuego», convirtiéndose así en el único animal con la capacidad de poder cocer sus alimentos, así como su conservación; y descubrir los placeres del gusto alimenticio. La cocina había nacido. Ahora, mientras el

hombre caza, la mujer en la cueva o en su hábitat, mantiene el fuego vivo y prepara los alimentos.

### **Los primeros recipientes de cocción**

Fueron agujeros que se hacían en la tierra, mismos que eran llenados con agua a la cual se le agregaban piedras calientes para lograr una ebullición poco incipiente.

Después aparecieron algunos cazos de barro crudo y recipientes de fierro martelado o fundido, estos últimos aparecen un futuro más lejano.

En el periodo Neolítico la agricultura, la ganadería y el sedentarismo cobran fuerza con el descubrimiento del fuego y, el hombre, cazador nómada, se transforma en un agricultor sedentario. Y por consecuencia sus gustos culinarios se afinan. La cocción de los alimentos permitió un masticado más suave y cómodo, evitando con ello el desarrollo de los músculos faciales y como resultado una mejor digestión.

### **Día #2**

#### **El alimento básico al principio de la humanidad.**

Las bayas, frutos, raíces, hojas y tallos. Lo primero que aprendió el hombre fue a cazar, pescar y después a sembrar y recolectar. La caza permitió al hombre subsistir en largos periodos de enfriamientos. Gracias a ella el hombre dejó de ser un simple recolector en épocas que había poco por cosechar, pero si una fauna abundante que explorar. Cuando me refiero a la caza deseo que conozcas que el hombre no solo cazaba grandes animales, sino incluso pequeños roedores, lagartijas, erizos entre otros, enfrentando los cambios climáticos de la época (ártico). Las cacerías poco a

poco fueron más organizadas. También se menciona que el hombre no solo cazó sino también pescó.

### **La edad de oro**

La cacería de grandes animales, como el bisonte, mamut, caballo fue desapareciendo y dio lugar a mucha vegetación, el hombre empezó a domesticar y cercar animales herbívoros para su alimentación. Los primeros animales domesticados o semi domesticados fueron los renos y los perros (liebres afganas). Los renos proporcionaban: huesos para hacer herramientas: carne para comer y pieles para abrigarse. Se piensa que fue atraído por las orinas humanas. El Perro 15,000 a.C. fue atraído por el fuego; el perro fue un elemento importante para la caza, para la ganadería e influyo indirectamente para la agricultura.

### **La agricultura**

Con la agricultura los pueblos inician su historia y vida con todos sus defectos y virtudes de la civilización humana, ya que ésta representa el asentamiento del hombre, cuando por el cambio de clima abandona las cuevas y construye pequeñas chozas, todo esto sucede muy lento. La agricultura se remonta a 9,750 a.C. en Tailandia y Birmania, donde cultivaban la castaña, el melón, el pepino. La historia nos señala que la agricultura fue desempeñada por las mujeres que recolectaban: semillas, hierbas silvestres y gramíneas precursoras de nuestros cereales.

El paso decisivo dentro de la agricultura fue al plantar libremente estas semillas, cultivar la tierra, removiéndola, escarbándola y en ocasiones regándola. La demografía empezó a crecer.

## **Día #3:**

### **Los primeros inventos**

La primera máquina que hizo evolucionar la agricultura fue el “arado” construido de madera aproximadamente en el año 3,000 a.C. en Mesopotamia y Egipto por sus tierras blandas, así como en la India. En China apareció “el arado” en 1, 400 a.C. En el año 1,000 el arado y la metalurgia ya habían sido difundidos por todo el territorio. Con la invención del arado, las mujeres, dejaron poco a poco la agricultura y fueron reemplazadas por el hombre y el buey, eso significa que antes del arado las poblaciones habían descubierto la castración de los toros como unos 4,000 años a.C. y apareció en la misma época “la rueda”, todo esto en Mesopotamia.

### **Los primeros cultivos**

Cuando el hombre se da cuenta de que puede manejar la naturaleza hasta cierto límite aparecen los primeros cultivos de cereales que eran: el mijo (tipo de maíz), cebada, trigo, que vienen de Asia menor, Armenia y Siria. En la época prehistórica, en Europa y Asia se cultivaba: la avena, la col y sus derivados, el haba (*Fava vulgaris*), la higuera (*Ficus carica*), mijo, guisante (*Pisum sativum*) y la vid. En Egipto: la cebada (*Hordeum disticum*), el trigo y la lenteja (*Ervum lens*), mijo (tipo de maíz). En medio oriente 4000 a.C. se cultivó; el almendro, el granado, el garbanzo, el olivo y el dátil. También se consumían en Europa los frutos del manzano (*pirus malus*), el peral (*Pirus communis*), la higuera (*Picus caricia*), el ciruelo (*prunus insitia*) y le cerezo. Las espinacas no fue un cultivo de época prehistórica sino aparece hasta el siglo. XIII. En épocas prehistóricas se cultivaba la avena.

La mayoría de estos vegetales se consumían en estado natural, aunque ya se conocen sopas o decocciones obtenidas por ebullición por medio de piedras incandescentes. El primer cereal hervido fue el mijo, El primer cereal panificado fue el trigo.

#### **Día #4**

#### **La domesticación de los animales**

El perro y el reno fueron los primeros animales domesticados. Los bovinos, la cabra, las ovejas, el cerdo, así como el asno, parece que fueron domesticados en Oriente. Al igual que el buey, las vacas, más adelante los gallos y los camellos. Se cree que la ganadería inició en tierras del Delta del Nilo. Los primeros animales volátiles que se domesticaron fueron los patos y las ocas. En Egipto de 3,800 a 2,400 años a.C. se muestra también animales domesticados que eran utilizados en sus rituales como los bueyes, gacelas, antílopes, rebecos, búfalos y hienas; estas últimas eran comidas después de ser engordadas. Los egipcios fueron los primeros en encontrar la técnica para la engorda de animales, ya sean aves o mamíferos. El animal más domesticado en todas partes del mundo después del perro, el reno y el asno fue el cerdo en China, Asia, Egipto, África, Europa y en la Grecia arcaica. El cerdo era un animal con muchas virtudes porque proporcionaba grandes cantidades de carne, grasa para conservar y su piel que era curtida. Se podía criar en espacios muy pequeños.

**Material de apoyo:** Presentación Power point

<https://www.slideserve.com/hova/restauraci-n-gastronom-a>

## **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #1**

El alumno hará una investigación acerca del ingrediente más antiguo y lo discutirá en clase, justificando su punto de vista.

### **AUTOEVALUACIÓN #1:**

1. ¿Cuál es el ingrediente más antiguo que se conoce?
2. ¿Cuál fue el alimento básico al principio de la humanidad?
3. En la edad de oro ¿cuáles fueron los primeros animales en domesticar?
4. ¿Qué ventajas ofrecieron la domesticación de los primeros animales domesticados?
5. ¿Cuál fue la primera máquina que evoluciono la agricultura? Y ¿De qué material fue elaborada?
6. ¿Cuáles fueron los primeros animales volátiles que se domesticaron?
7. ¿Quiénes fueron los primeros en encontrar el sistema de engorda en los animales mamíferos y volátiles?
8. ¿Es considerado el animal más domesticado en China, Asia, Egipto, África, Europa y Grecia?
9. ¿Cuál era el cultivo en Tailandia y Birmania?

## **Tema 2: EL RENACIMIENTO**

**OBJETIVO:** El estudiante observará el inicio del refinamiento en la cocina y en la mesa, aunando a una regresión a lo clásico.

El estudiante observará los cambios en los hábitos alimenticios de la época, como las nuevas técnicas culinarias y cocineros de la época.

El alumno observará los hábitos alimenticios y costumbres que comienzan a definir la gastronomía francesa y cambios sufridos en el modo de la vida europea.

El alumno observará a los principales representantes de la cocina contemporánea. El refinamiento y lujo excesivo de Francia. Como influyó la gastronomía del Nuevo Mundo.

## **Descripción:**

Es un periodo de la historia europea caracterizado por un renovado interés por el pasado grecorromano clásico y especialmente por su arte. En esta época se popularizó el uso del tenedor; más gente se acostumbraba a usarlo; antes se sentaban recostándose un poco en la mesa, ahora comenzaban a sentarse inclinados hacia la mesa y con el tenedor. La técnica de cocción utilizada en la cocina renacentista fue el spiedo “spiè-do”, son espadas o varillas en las que se insertaba la carne y se giraba sobre el fuego, hasta que el alimento estuviera cocido. A partir de aquí, comienzan a consumirse distintas variedades de verduras, como jitomate; además, llega el chocolate, papa, camote, cacahuete, jícama, entre otros alimentos; gracias a la conquista y colonización de América. La papa no se consumió hasta después de la Guerra de los Cien Años, pues pensaban que era un alimento para los cerdos. La papa es originaria de los Andes peruanos, se cultiva hoy en las regiones templadas de todo el mundo. Hoy en día se destina al consumo humano directo y a la elaboración de alcohol y adhesivos.

## **Día 1:**

### **b. Historia de la gastronomía en Italia**

#### **ITALIA**

El Renacimiento en Italia se ve presente en Florencia considerada como una ciudad intelectual donde se impone la moda de pensar, de vivir, de vestir y de comer, gracias a una familia llamada Médicis. Con el Renacimiento aparece una civilización nueva durante el siglo XV en Florencia el regreso de Carlos VIII representa la entrada del Renacimiento italiano en Francia. Sus sucesores, Luis

XII y Francisco I, con sus azarosas campañas italianas, vuelven enamorados de la exquisitez y el grado de civilización que rige en la península. Con ellos traen jardineros y artistas, arquitectos y confiteros, perfumistas y orfebres. El empleo que los italianos hacen de hierbas aromáticas en sus platos de carne en el siglo XVI, son una fascinación en Italia, tanto en los paladares franceses como en los españoles o alemanes, ya que eran persistentes y definitivos.

Los italianos aportaron la diferencia del aguardiente que paso de ser un medicamento a una bebida con gran demanda, surgen bebidas más refinadas como el marrasquino elaborado con cerezas en esta época se descubre la elaboración del champagne en Francia.

## **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #1**

El alumno investigará los platillos más representativos de la cocina italiana.

**Día 2:**

### **c. Historia de la gastronomía en Francia**

#### **FRANCIA**

En el siglo XIII en la cocina florentina ya existía una receta de pato a la naranja, es decir, el pato salvaje con naranjas amargas, refinado por los franceses y es el origen del actual canard à l'orange. Surge el consommé con el nombre de jus consumptum, viene del Platina, libro que se traduce al francés en 1505, y que

sólo en el siglo XVI se conocen trece ediciones en Francia. En el siglo XIV, en la Biblioteca Comunal de Dôle, se encuentra una receta de pollo al vino que podría considerarse el origen del coq au vin francés. Los pichones con uvas toscanos, que pueden ser el origen del faisán o de las codornices au raisin, forman parte de un recetario florentino del siglo XIV. Catalina de Médicis introduce en Francia el aceite toscano, mucho más apto para cocinar que el provenzal, y también las alubias que son utilizados en la preparación de al cassoulet. En cuanto a la pasta de hojaldre, que algunos tratadistas dicen que es española, en el siglo XIV aparece en Italia, como torrioni, en un banquete ofrecido en Milán al cardenal Hipólito de Este. En cuanto al turbante a foggia turchesca de sfoglia que se sirvió en el banquete de boda de María de Médicis con Enrique IV de Francia, era un volau-vent a la financiera relleno de crestas y riñones de pollo, ligados con una salsa blanca conocida como bechamel. No hay quien pueda afirmar que la salsa bechamel la inventó en el siglo XVIII el marqués del mismo nombre, ni el citado vol-au-vent lo imaginó en el siglo siguiente Antonin Carême, porque la receta es a grandes rasgos la misma. Lo que se puede decir es que los franceses la perfeccionaron. La cocina italiana trae a Francia el tenedor, que viene de Venecia. Asimismo, proceden de Murano, Venecia, las primeras copas de cristal que sustituyen las copas de metales preciosos. Cellini cincela en plata, con un refinamiento exquisito toda la vajilla de Francisco I. Los cubiertos de oro, las servilletas, escudillas que son unos tazones sin asa donde se sirve el caldo, bandejas y mesas con ruedas y plataformas, aguamaniles es una jarra con agua y una vasija para que esta se recoja y candeleros de plata, todos estos son las

vajillas típicas de este periodo. Catalina de Médicis impone la moda de que los caballeros coman con las damas en la misma mesa. Otras aportaciones italianas a la cocina francesa fueron las dulcerías y helados. El pain d'épices, pan de pise o pan de especias, la frangipane, es una crema inventada por el marqués romano Frangipane, los macaron es un dulce que los franceses lo designan como pasta. Los helados, los sorbetes, habían llegado a Francia a través de Italia. En el Renacimiento también existieron libros de cocina entre ellos encontramos el Libro de la voluptuosidad honesta y de la buena salud o del bienestar, primer libro impreso que se ocupa de temas culinarios, su primera edición lleva fecha de 1475 y consta de 10 libros. Bartolomeo Sacchi, llamado Battista Platina (1421-1481), historiador y filósofo, no hubiera pasado a la inmortalidad si no llega a escribir este tratado sobre la voluptuosidad y el bienestar. En el libro primero se trata de la habitación, del modo de preparar la mesa, de la ciencia de la cocina, de las dietas, de los ejercicios del cuerpo, de la sal, del pan y de la naturaleza de los frutos. El libro segundo insiste sobre la naturaleza de los frutos, de la miel, del azúcar, de la leche y sus derivados, de los huevos, de las grasas y del vinagre. El libro tercero habla de la naturaleza de las frutas secas, de las castañas, de los bulbos y de las hierbas aromáticas. El libro cuarto habla de la naturaleza de las hortalizas y de las carnes. El libro quinto, de la naturaleza de la caza en general. El libro sexto, del modo de cocinar, de los asados y de la pastelería y de la manera de confeccionar salsas y caldos. El libro séptimo, de la manera de cocinar los cereales, legumbres y del arte de freír y confeccionar platos variados. El libro octavo trata de la manera de

preparar los condimentos y los sabores. El libro noveno, del modo de cocinar los huevos, las setas, las trufas y otros variados y sorprendentes manjares, como, por ejemplo, las ranas. El número diez, de la manera de aderezar los pescados, de varias características del orden de la mesa y de los vinos. La importancia de Platina como gastrónomo se basa sobre todo en su defensa por la gastronomía. Existe otro autor, llamado Bartolomeo Sacci, conocido como Scappi que se dedicará a ofrecer soluciones alternativas con la variación de un ingrediente, para obtener comidas con características similares, pero con un gusto final, casi que caracterizará la cocina del siglo XVI. Enriquece la cocina italiana de su tiempo, renovándola profundamente. Por primera vez un chef ilustra en detalle nuevas técnicas de preparación que propone soluciones geniales, como, por ejemplo; enharinar o empanizar el pecho de ternera antes de freírlo; proteger los faisanes del calor envolviéndolos en papel engrasado con manteca: la cocción al baño maría del Zabaione (crema espumosa que se obtiene batiendo la yema de huevo con azúcar y un poco de vino); el batir la gelatina con una cuchara de madera y no de fierro para no amargarla, entre otras técnicas.

## **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #2**

1. El alumno investigará los platillos más representativos de la cocina francesa.
2. Investigar ¿quién fue Catalina de Médicis?

## Día 3:

### a. Historia de la gastronomía en Inglaterra

#### INGLATERRA

Los cuarenta años en que reina Isabel de Inglaterra, de 1558 a 1603, representan una era de máxima vitalidad en todos los aspectos. Un personaje como la Reina Virgen, que gustaba tanto de la vida, tenía que regodearse en los placeres copiosos y voraces de la cocina. Efectivamente fue así. Consta que en 1575 le regalaron un manuscrito de *The Form of cury*, el más venerable documento de la cocina inglesa. Y la época Elizabethiana tiene asimismo grandes recetarios, como el de Thomas Watson, *The Good Huswives Jewell* (1587) y *The Good Huswives Treasure*, de 1588, y, sobre todo, el *Epulario*, o sea *The Italian Banquet* (1598), traducción del libro italiano Giovanni Roselli, publicado en Venecia, en 1516. En estos recetarios aparecen todos los grandes temas de la cocina medieval y del Renacimiento; el agua rosada, los grandes pastelones de caza, los de arroz, las salsas de menta, los capones al zumo de naranja o las manos de cerdo con manzanas y las recetas clásicas y rigurosas, medievales y sangrantes, de la cocina benedictina inglesa. Las alusiones a la cocina en las obras de Shakespeare son continuas, no sólo a los platos, a los condimentos y bebidas, sino también al mismo ámbito doméstico, a la cosa íntima y amable que la cocina representa. Nos encontramos en sus obras que las alusiones a la cocina son extremadamente realistas en ellas encontramos toda la batería de cocina a la antigua, cacerolas, jarras y jarrones, recipientes para guardar manteca, tamices, coladores, cucharones. También sale muy a menudo el horno, el hogar y las brasas. La cocina y el jardín son dos alusiones constantes en la obra de Shakespeare. En lo que se refiere a

los productos de la cocina, en el transcurso de la obra de Shakespeare nos vamos dando cuenta de que va mejorando su gusto y nace un evidente refinamiento. Hasta los treinta años el apetito de Shakespeare es el de un joven lleno de vitalidad y energía. Pero con el contacto con el mundo exquisito de Londres hace que las alusiones de sus primeras obras sobre la calidad, la frescura y el sabor de los alimentos se vayan refinando: su gusto se convierte en mucho más exigente, para acabar siéndolo totalmente. En la época de Shakespeare comían los caballeros con un apetito alucinante. Durante el año cambiaban los menús por ejemplo en Cuaresma debían consumir pescado salado, que se guardaba todo el invierno, y sólo se servía en esta época, después de todo un invierno de salazón. Por la Pascua, el cordero, el cerdo y la ternera eran las carnes principales. En verano se volvía a comer más y se consumían hortalizas. En el otoño y por San Miguel la reina Isabel puso de moda, en los últimos años de su reinado, matar un ganso. Por san Martín no se mataba el puerco, sino la res. Eran secadas sus carnes y ahumadas y se conservaban en la chimenea, bajo el hogar, para ser consumidas durante el invierno. El cerdo en cambio, se engordaba durante este invierno y se comía, como hemos señalado por la Pascua de Resurrección, para horror y abominación de los judíos. Este es el último gran momento de la cocina inglesa, que tiene dos memorables: el medieval en la época de Ricardo II y el reinado de Isabel II, con la omnipresencia de Shakespeare. Una cocina con clara influencia francesa, con la presencia de los italianos que acudieron en selecta cantidad a la Inglaterra y los vinos españoles y griegos: las malvasías, los alicantes, los canarios, los jereces. Una Inglaterra invadida por el alcohol, vinícola, sanguínea, opulenta, presta y preparada para conquistar el mundo. Lo que sin duda hizo, sin miedo

y sin conciencia. En Inglaterra se hacen los grandes pastelones de carne como el Yorkshire (relleno de carne de oca, perdiz, lengua de buey y cocido a fuego fuerte), los puddings de arroz y el pastel de manzana o apple pie.

### **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #3**

1. El alumno investigará los platillos más comunes de la cocina inglesa.
2. Hacer una comparación de los ingredientes utilizados en la cocina italiana, francesa e inglesa.

### **AUTOEVALUACIÓN #2:**

1. Comienza en Italia en el siglo XIV y se difunde en el resto de Europa
  - a. Renacimiento
  - b. Barroco
  - c. Edad Media
2. Personaje que introduce a Francia rasgos italianos gastronómicos y más tarde son refinados
  - a. Catalina de Médicis
  - b. Leonardo Da Vinci
  - c. Juan de Juni
3. País en el que se hacen pastelones de carne como el Yorkshire, los puddings de arroz y el apple pie
  - a. Francia
  - b. Inglaterra
  - c. Italia

4. Opinaba sobre el arte de comer y realizaba fábulas acerca de las especias y otros alimentos frutales

- a. Leonardo Da Vinci
- b. Roberto de Nola
- c. Shakespeare

5. Cocina opacada en el Renacimiento por la cocina italiana

- a. Mediterránea
- b. Francesa
- c. Florentina

6. Ingrediente básico para los italianos, franceses, españoles y alemanes, con el cuál sazonzaban sus platos en el Renacimiento

- a. Hierbas aromáticas
- b. Pimienta
- c. Aceite de oliva

7. En el Renacimiento la hojaldre recibe el nombre de

- a. Yorkshire
- b. Mil hojas
- c. Torroni

8. Platos franceses que aparecen en el S. XIV en la cocina francesa

- a. Pato a la naranja, Pollo al vino, Pichones con uvas
- b) Huevos Benedictinos, Foie gras
- c) otros

9. Personaje que menciona cinco clases de cuchillos utilizados para comer

- a. Catalina de Médicis
  - b. Enrique de Aragón o Villena
  - c. Arcipreste de Hita
10. Época en la que aparecen los primeros recetarios
- a. Conventual
  - b. Renacimiento
  - c. Edad Media
11. Salsa que se inventó en el siglo XVIII por el marqués del mismo nombre
- a. Antonin Carême
  - b. Bechamel
  - c. Cellini
12. Método de cocción utilizado en el Renacimiento
- a. Spiedo
  - b. La cruz
  - c. estofado
13. Personaje más importante en la jerarquía de la cocina renacentista
- a. Botellero
  - b. Chef
  - c. Trinchante
14. Aportaciones italianas a la cocina francesa
- a. tortas, mermeladas y cuernos con agua de rosas
  - b. apple pie, puddings, helados
  - c. dulcerías, helados y sorbetes

15. Época en la que se descubre el método de elaboración de la Champagne

- a. Conventual
- b. Renacimiento
- c. Edad Media

16. Sabor dominante en la cocina del Renacimiento

- a. Salado
- b. Agridulce
- c. Dulce

### **Tema 3: Culturas clásicas**

OBJETIVO: El estudiante observará los cambios en los hábitos alimenticios de la época, como las nuevas técnicas culinarias y cocineros de la época.

La gastronomía en el mundo se remonta desde las primeras civilizaciones que surgieron hace 5000 años a. C. entre ellas tenemos a los pueblos que se asentaron en Mesopotamia, Grecia, Egipto, Persia, fenicios, el imperio romano de occidente y oriente. En cualquier civilización el arte culinario muestra una característica muy importante de su cultura, su forma de vivir y de pensar, gracias a los restos arqueológicos podemos saber recetas, métodos de conservación, cocción, elaboración, utensilios y así aprender el legado de las culturas antiguas.

#### **Día 1: A. La Civilización Micénica**

La civilización micénica de la isla de Creta es considerada como cuna de la civilización helénica. La antigua civilización de Creta proviene de la emigración de Asia Menor 7,000 a.C. A partir de 3,000 a.C. Es una de las cunas de la civilización helénica. Los cretenses fueron un pueblo pacífico de navegantes, que aprendieron de las culturas de Egipto y de Oriente y que construyeron ciudades y complicados palacios. Su alimentación al igual que cualquier pueblo primitivo fue la caza, la pesca, agricultura rudimentaria y finalmente la ganadería. Para la caza utilizaban los lebreles cretenses probablemente importados de Egipto, que fueron de gran ayuda. También utilizaban gatos semisalvajes para cazar el urogallo es una especie de ave el macho de pecho azul y la hembra de pecho rojo. Cazaban liebres, cercaban jabalíes, seguían ciervos, corzos y cabras monteses, y así que toros salvajes que cuando eran jóvenes los

domesticaban. El Mino tauro, era objeto de caza deportiva que fue el origen de la fiesta de toros de la civilización cretense. En cuanto a la ganadería fueron los primeros en mantener los rebaños de ovejas y cabras en invierno en llano y en verano en las montañas. Igualmente conocieron el queso. Las primeras aves de corral en ser domesticadas dentro de esta cultura fueron los palomos desde 1700 a.C.; después cisnes, patos, la gallina y el gallo venidos de Persia a través de Lidia actual Turquía, y el pavo real. Los cretenses conocieron la apicultura e hicieron un gran consumo de su miel y cera. Los principales cereales usados eran el mijo, el trigo y sobretodo la cebada; y dentro de las leguminosas fueron las lentejas, las habas, los guisantes secos y los garbanzos. La vid, el olivo y la higuera originaria de Italia eran un complemento para la gastronomía

## **Día 2: B. Grecia**

Los griegos no eran originarios de ese territorio, pues durante muchos siglos vivieron en las inmensas llanuras que en la actualidad son parte de Ucrania y de Rusia. Se dedicaban a la ganadería y su cultura era simple, fabricaban herramientas y armas de bronce. Las características de la vida de sus habitantes fueron tan distintas a la de otros pueblos. La mayor parte del territorio es quebrada y pedregosa; las buenas tierras agrícolas son escasas, adecuadas para plantar la vid y el olivo, pero no para sembrar cereales como el trigo. El mar siempre está cerca, sobre todo en la parte sur, en la cual se forman pequeñas penínsulas que entran en el mar como los dedos de la mano. Debido a que no podían depender de la agricultura, los griegos desarrollaron una gran habilidad como navegantes y constructores de barcos. Las naves griegas cruzaban el

Mar Mediterráneo y se aventuraban por el Mar Negro, transportando la cerámica, las armas, el vino y el aceite de oliva que se producían en Grecia. Al regreso llevaban trigo y otros artículos escasos en su región de origen. El intercambio comercial era muy intenso. Su comida tiene mucho de la cocina de Medio Oriente, ya que fue invadida por los turcos.

En Grecia se apreciaba más el pescado de río que el de mar. El pescado de río era consumido por los nobles; el de mar por los pobres. Egis de Rodas (uno de los 7 cocineros legendarios de Grecia) llevó a la cocina aristocrática la cocción del pescado, aunque tardaron en apreciarlo. Lo cocinaban con orégano, hinojo y comino. El pescado principal era el atún, que se conservaba en aceite de oliva; había también rodaballo, dorada, salmonete, pulpo, pez espada y esturión. Se inventa la cocción con vino, leche, rellenando los pescados con queso, setas, cebollas y hierbas aromáticas. Los griegos comían todas las carnes que hoy en día se conocen. La que menos consumían era la carne de buey ya que la consideraban monótona y aburrida. En cambio, la de cordero era excelente. La cocina en Grecia se caracterizaba por varias técnicas que ocupaban para preparar la comida, entre ellas la salazón. Los griegos se dedicaron al cultivo de los cereales. Los primeros cocineros griegos fueron panaderos, fabricaron la galleta de pasta sin levadura y el pan que lo habían inventado los egipcios. También elaboraban distintos tipos de panes de harina de trigo, cebada o avena; los mezclaban con miel, aceite o queso. Cada pan tenía su propia función; por ejemplo, el pan fermentado servía para la digestión según Dioscórides. Entre las técnicas de cocción del pan se mencionan el cocido en molde, al rescoldo, entre dos planchas de hierro, a la sartén, amasado con leche, el pan con variedades de especias; surgiendo las formas

caprichosas del pan trenzado, en forma de barritas o croissant. Inventaron también la tisana, una cocción de granos y hierbas aromáticas, con vinagre. La miel, la cual ocupaban para endulzar y fabricar comida, la obtenían del jugo de las flores, del maná y de ciertas cañas procedentes de la India, pero la mejor era la que extraían las abejas de las flores de tomillo y romero. El azúcar de caña originaria de Asia solo era usado con fines medicinales.

Los griegos no conocían la papa ni el tomate, la alubia ni el pimiento. Pero había habas en abundancia, las cuales provenían de Egipto y las consumían verdes, también encontramos lentejas, rábanos, puerros, pepinos, cebollas, espárragos, lechugas, ajos. Las coles tenían dos usos comestibles y medicinales donde eran hervidas y aplicadas como cataplasma, detenían las convulsiones y curaban las mordeduras de perros con rabia. En Grecia se preparaban los obélie, pastelillos cocidos en moldes y los kollabés pastelillo de masa brioché. Existían panes salados, llamados alci. EL amylión era una rosquilla dulce y el Pyanon era una mezcla de distintas semillas que se cocían en el vino nuevo, se endulzaba con miel, y su centro se rellenaba de pastelillos de queso. Amorsitées y sesámides eran unas pequeñas albóndigas de sésamo, aceite y miel. Los corinai era una mezcla de trigo tostado y miel, que se comían en los días de ayuno. La polte se preparaba con harina de avena, trigo tostado y un endulzante natural. El artologanon requería de una masa de harina con vino, aceite u otra grasa que se sazonaba con pimienta. Cada región de Grecia tenía distintos tipos de repostería, por ejemplo, en Creta se obtenían panes de vino melado y aceite, y así cada cual tenía una característica especial. La carne de cerdo se consumía con total libertad a comparación de los egipcios. Lo consumían dorado o

salado. Aparece la morcilla; en el periodo helénico se rellenan los lechones con aceitunas, papahígos (ave), yemas, ostras, moluscos y carne de algún otro animal. Las especias que se encontraban era el laurel, tomillo, orégano, retama, salvia, cilantro fresco y malva. La leche era de oveja o de cabra; ya que la de las vacas apenas si alcanzaba para amantar a sus terneros. No se conoció la mantequilla. Dentro de las aves encontramos los pollos, las pintadas, los pavorreales, los patos, los pichones, las ocas que fueron los primeros animales en cebar. El aceite de oliva tenía tres fines; en la primera molturación de la oliva, es decir el primer prensaje, la grasa era comestible. El segundo, era óleo para ungirse en el cuerpo y el tercero eran los residuos usado como combustible para el alumbrar. Un olivo tarda dieciséis años en dar fruto y cuarenta en llegar a su madurez plena. Los griegos fueron considerados buenos cazadores. Entre los animales de caza se encontraba el jabalí, el lobo, el ciervo, la cabra montesa y la liebre. El jabalí y la liebre juegan un papel muy importante en la gastronomía. Aparece un el ragú, guisado de piezas de caza de pelo como corzo, conejo o liebre más vino tinto y se terminaba ligando con sangre del animal. La liebre era aderezada con tomillo, aceite, comino, orégano y cebolletas. Dentro de las aves encontramos a la garza real que se le consideraba un platillo aristocrático, se acompañaba con un pastelón de moras o bayas. Se considera que de ahí proviene el nacimiento de la mortadela. Les gustaba cazar el faisán, la perdiz, la codorniz, tordos, alondras, tórtolas, papahigos (pequeños pajarillos), entre otros eran utilizados en sus banquetes.

### **a. Los cocineros griegos**

La historia de la cocina griega menciona a siete legendarios y prestigiosos cocineros de Grecia, los cuales tenía una especialidad y sus nombres son:

1. Egis, de Rodas, el único que supo cocer perfectamente el pescado.
2. Nereo, de Chíos, inventó el caldo de congrio.
3. Chariades, de Atenas, nadie lo sobrepaso en ciencia culinaria.
4. Lampria, invento la salsa negra a base de sangre.
5. Apctonete, inventó el embutido.
6. Euthyno, gran cocinero de las lentejas, legumbre base de la cocina griega.
7. Ariston, maestro por excelencia, inventó infinidad de guisados y la cocina de evaporación.

En la Grecia, la mayoría de los banquetes y celebraciones se realizaban en honor a sus Dioses, por ejemplo, a Artemisa, en las cuales se ofrecían grandes cantidades de comida y bebida. Dentro de las costumbres griegas en los banquetes los invitados comían estirados, apoyados sobre el brazo izquierdo, pudiendo utilizar únicamente, si respetaban las normas de educación, los dedos de la mano derecha, para tomar los alimentos de la mesa o de las bandejas que ofrecían los esclavos. La mujer quedaba relegada a un segundo plano. En la cocina las dueñas de casa debían vigilar el asado de ubres de cerda que era un platillo distintivo en esa época y la elaboración de las salsas a base de huevos, pimienta, miel, sal, aceite y comino, pero jamás participaban en la fiesta.

### **Día 3: C. Roma**

Los habitantes de la zona del Lacio eran agricultores y soldados, mantenían una alimentación en gran parte de vegetales; cereales hervidos, habas, lentejas, chícharos, garbanzos, coles, lechugas, cebollas y ajos como base de su dieta alimenticia. La mayoría de las familias romanas conservaron, como si fuese título de nobleza, el sobrenombre de algún lejano antepasado campesino, apareciendo así los Fabius, los Lentulus, los Piso o los Lactucius. Grecia enseñó a los romanos que existía un arte culinario llamado el ars magirica, donde se dieron cuenta de que era muy caro trasladar a los cocineros griegos. Los cocineros en Roma eran como los esclavos menos apreciados. Antes del año 174 a.C., las mujeres se encargaban de amasar y cocer el pan para uso doméstico, pues no había en las ciudades ningún panadero. Aún en el año 161 a.C. hubo un gran escándalo porque se mataban gallinas para comerlas, incluso se prohibió hacerlo. Poco tiempo después se retiró dicha prohibición, ya que la gallina era considerada un ave exótica llegada de Persia. En el año 100 a.C. en los banquetes más suntuosos sólo se servía una clase de vino griego.

El florecimiento del comercio acabó convirtiendo en una necesidad los productos alimenticios empleados en el extranjero. La difusión de nuevos ingredientes llega rápido a Roma como los Cabritos de Ambrosía, los pescados de Pesino, las ostras de Tarento, los dátiles de Egipto, los escaros de Creta, el garum de Cartago Nova, es una salsa salada hecho a base de vísceras de peces puestas en salmuera y disecadas, que eran un privilegio para las clases altas. En la época romana en el siglo XVI, con el descubrimiento de América. Italia cultiva nuevos productos, venidos de todas partes del mundo. Se introducen en los países de Occidente una serie de culturas exóticas y de

animales propios para la alimentación, y todo esto hace que se ennoblezca y refine el régimen de comidas, con lo que la gastronomía se convierte en un factor de civilización. En los últimos años se había introducido en Italia animales y plantas destinadas a las mesas de las clases altas. La primera de las aves fue la gallina, pero en su momento, el gallo y la gallina fueron considerados como animales ornamentales; luego se convirtieron en succulentas aves de corral. Entre otras aves de ornato encontramos el pavo real, el faisán, que llegó en el siglo II importado del mar Caspio; el flamenco rosa, que se decía era una comida extraordinaria, y, sobre todo, la lengua era tenida por un bocado muy delicado. De las carnes preferían el lechón, el cabrito y el cordero, en este orden. La carne de res no era carne para los nobles. Luego estaba la caza, sobre todo de aves, como avestruces, pavos reales, flamencos, loros y grullas. También se conocían como aves de corral, al pato, el capón y la pintada, además de la gallina. Había muchos platos hechos con picadillos, albóndigas, croquetas, galantinas, los cuales pasaron a la cocina árabe, que se conoce por el arte de la carne picada. Gustaban mucho de embutir, no sólo la carne de cerdo y de otros animales, sino también el pescado. Los romanos consumían las ubres y las vulvas de cerda virgen.

En esta época, se consigue aclimatar en las costas occidentales de Italia un pez muy apreciado entonces, que sólo vivía en el mar de Creta y Rodas: el escaro, que vive en los arrecifes coralinos y por su vivo color rojo más que por su sabor, era buscado y querido por los nobles romanos. Los pescados se conservaban en miel o vino para poder soportar días e incluso semanas de camino y ser degustados en fastuosos banquetes. Surgen los viveros artificiales de ostras, que imitaban los viveros griegos de la isla de Lesbos, se instalaron en el lago Lucrino. Sin embargo, los viveros de ostras

en aquella época no fueron exclusivos del Imperio Romano, sino de todo el continente europeo. Respecto a la agricultura, parece ser que había vid y olivos en Italia, pero fueron los griegos quienes refinaron el cultivo y los procedimientos para el vino y el aceite. Igualmente, la higuera era autóctona de Italia, y se mejoró con ejemplares de Quíos, la Iliria, Calcidia, del África y otras regiones. Conocieron la almendra bajo el nombre de nuez griega y quizá también la castaña. Entre las plantas exóticas introducidas en Italia estuvieron: el loto africano, el chalote de Ascalón, melocotón de África, albaricoque, manzanas persas, alfónsigo o pistaches de Siria, melón, limones, naranja agria de Arabia, mandarina.

El garum, era una salsa que se hacía con entrañas de diversos pescados, que se ponían en salmuera y se dejaban fermentar y descomponer al sol. Parece ser que algunos mezclaban estas tripas con pececillos enteros que se salaban y como es natural, existían numerosas fórmulas y distintos pescados para confeccionar esta salsa. Según todos los textos, la de caballa era considerada como de primera calidad. Otras se preparaban con los desperdicios de los atunes añadiéndoles su sangre. A la mezcla del "garum" se le atribuían la digestión e incluso algunos médicos la utilizaban como medicina; fue en Roma uno de los más grandes condimentos, que perduró muchos siglos, y es el primer gran producto español, que se impone al mundo civilizado como ejemplo de la suntuosidad de sus recetas.

La cocina romana ha pasado a la historia, no sólo por el lujo de sus manjares, sino también por la presentación de mesas y los espectáculos que se ofrecían en el transcurso de las cenas, por la riqueza de las vajillas y por la suntuosidad de las flores, en especial de las rosas, que era la flor para estas fiestas y eran muy caras en los

primeros tiempos, porque el cultivo venía de Oriente. Es la época de los fastuosos, ceremoniales y extraordinarios platos que han pasado a la historia. Sus técnicas culinarias básicas fueron el ahumado, la salazón y la panificación. Vitelio, quien fue emperador romano, inventó un plato llamado "El escudo de Minerva Protectora", que según el historiador Suetonio, era un plato redondo de grandes dimensiones en el que había mezclados hígados de escaro, sesos de faisanes, lenguas de flamenco y huevo de Lamprea, entre otras suntuosidades. En Roma existieron grandes gastrónomos y uno de ellos era Lúculo. Entre los grandes gastrónomos de la antigüedad, el general Lucius Licinius Lucullus (114-56 a.C.), ha alcanzado la máxima celebridad gracias a una frase que le atribuye Plutarco.

El recetario de Apicio es el más antiguo de los libros latinos de cocina que se conservan. Bajo el título de *Apitii Celii de Re Coquinaria libri decem*, se publicó en Venecia antes de 1498. Apicio engordaba los cerdos con higos secos, les daba vino con miel y los mataba por sorpresa para extirpar su hígado en condiciones óptimas. Su recetario, publicado en francés en 1933, consta de 477 platos, siendo el recetario más completo que se conozca de la cocina antigua. Estas recetas están redactadas, conforme a las bases esenciales de la cocina antigua, que se caracterizó por la abundancia de especias y de hierbas aromáticas, y por las mezclas de lo salado con lo dulce. El 90% de las preparaciones llevaban el garum, que se usaba como sal, aunque también se usaba la sal común, que era más cara. Otros condimentos y especias como la cebolla, el coriandro, comino, escalonia o chalote, pimienta, tomillo, orégano, raíz de junco, eneldo, mejorana, nardo, hinojo y las bayas de enebro. Lo más apreciado para Apicio eran los pescados. No se tienen noticias exactas de la alimentación romana,

sólo se sabe con exactitud que conocían las aves rellenas, como los cochinitos rellenos (el relleno constaba de aceitunas, nueces y sesos, con muchas especias, como jengibre y pimienta). Había un platillo llamado "Pastel de rosas" que llevaba: pétalos de rosas, salsa (hierbas aromáticas, especias, vinagre y extractos de pescados marinados), se agregan sesos, se mezclan con huevo y vino y se cocinan fritos. La revolución culinaria romana se basó en la incorporación de muchos vegetales que eran desconocidos o considerados inaceptables hasta entonces: la col, los nabos y los rábanos. Había olivos, ciruela, granado, membrillos y cerezos y la higuera autóctona de Italia. Los romanos organizaban grandes banquetes de derecho por clases privilegiada. Tan amantes del placer de comer eran que a medida de estos debían retirarse al vomitorium en donde excitándose la garganta con plumas de pavo real, devolvían lo comido para aliviarse el vientre y poder continuar comiendo. El Imperio romano se caracterizó por la gran asimilación que sus habitantes hicieron de las culturas que iban anexando. Estudiaron leyes, normas de vida y costumbres de otros países y las incorporaron a su patrimonio. En el caso de la cocina también sucedió así.

#### **Día 4: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #1**

1. Recrear un menú de la época romana y griega, recreando algunos platillos.
2. Investigar la forma en las reglas de etiqueta de la mesa griega y romana.
3. Realizar una mesa redonda e intercambiar opiniones sobre los modales en la mesa.

### **AUTOEVALUACIÓN #3:**

1. ¿Cultura qué refino el cultivo y los procedimientos para obtener el vino y el aceite?
2. ¿Qué cultura utilizaba para la caza las liebres cretenses, los gatos semi salvajes para cazar el urogallo “macho con pecho azul, hembra de pecho rojo”?
3. ¿Técnica griega qué consistía en una cocción de granos y hierbas aromáticas, con vinagre?
4. ¿De qué lugar es originaria la higuera?
5. ¿Salsa qué se realizaba con entrañas de diversos pescados, puesta en salmuera y se descomponía al sol?
6. ¿Cuáles eran las técnicas culinarias de los romanos?
7. ¿Cuál es el nombre del platillo en el que se utilizan hígados de escaro, faisanes, lenguas de flamenco y huevo de lamprea, y se servía en plato redondo de grandes dimensiones?
8. ¿Cultura en la que fueron importantes los vomitivos la miel, la leche, las frutas y vinos?
9. ¿Gastrónomo romano que murió envenenado por un brebaje llamado el filtro del amor?
10. Condimento que se utilizaba en Roma en lugar de la sal.
11. ¿En qué cultura aparece la morcilla?
12. ¿Cuáles son las técnicas de conservación utilizadas en la cocina griega?
13. Nombre del gran gastrónomo romano, chef, escritor, narrador de especias que llegaron de las cocinas y de los grandes platillos.
14. ¿Cuáles son los siete sabios de la cocina griega? Y ¿por qué fueron considerados de esta manera?
15. ¿Quién fue Apicius y cuál fue su aportación dentro de la cultura gastronómica de Roma?

## Tema 4: COCINA EUROPEA

**OBJETIVO:** El alumno observará los hábitos alimenticios y costumbres que comienzan a definir la gastronomía francesa y cambios sufridos en el modo de la vida europea.

La cocina europea en esta época, experimentó un gran cambio, se refinó y el lujo se introdujo transformándola en exquisita y espléndida. Los banquetes eran una puesta en escena teatral, donde la decoración del salón, la mesa, los muebles, los utensilios, la loza, la cristalería, el plaqué, el ritmo y la salida de los platos, la música, y otras distracciones, eran tan importantes como los platos cocinados. Toda esta organización se puso en manos de un maestro de ceremonias, él se encargaba de escoger el personal de la cocina y la sala, llevaba las cuentas, escogía menús y comparaba los ingredientes; organizaba la puesta en escena de la fiesta, cuidando hasta el más mínimo detalle. La cocina de la corte francesa de Versalles, marcó la pauta de las demás cocinas reales europeas. Es un momento donde hay muchos cambios y aparecen nuevos rituales. Se valora la limpieza, el cuidado, el esmero y la manera de comer. Los platos cremosos, los mousses y los purés se pusieron de vanguardia.

### **Día 1: Francia de los Luises**

#### **Las influencias de los Luises**

Enrique IV Enrique IV (1553-1610) inició el gobierno de la dinastía de los Borbón en Francia. Enriqueció al Estado por medio del aumento de impuestos y buscó crear un imperio colonial en América, donde colonizó Quebec, ciudad de Canadá. Desde ahí, los colonizadores franceses exploraron y colonizaron otras regiones del sur, en lo que hoy

es Estados Unidos. Su hijo y sucesor, Luis XIII (1610-1643), nombró como consejero al cardenal Armando Richelieu (1585-1642), quien se caracterizó por ser hábil político y por querer hacer de Francia una nación poderosa. Juntos se afanaron en construir un Estado absoluto, por lo cual impidieron que la nobleza interviniera en los asuntos del gobierno. También se empeñaron en fortalecer a Francia frente a las demás naciones, pero los Habsburgo, sus enemigos más temidos, amenazaban sus fronteras: España por el sur, los Países Bajos por el norte y algunos Estados alemanes por el oeste.

Luis XIII Luis XIII se casó con Ana de Austria, española, ambos de buen comer, se le consideró buen comedor, hábil cocinero, sobre todo con los platos a base de huevos, lo cuales sabía manipular y hacer de distintas formas; también era experto en el arte de elaborar jaleas, confituras y mermeladas. Con éste suceso comienza la influencia de la cocina española en Francia, ya que ella fue la primera en introducir el chocolate en Francia, aceptado por frailes y mujeres. Gracias a la aceptación del chocolate, se inauguran chocolaterías y confiterías en París. En 1628 el holandés Van Heuten inventó la cocoa y en 1653 Manuel Gutiérrez lo trajo a México.

Luis XIV en Francia, la monarquía absoluta llegó a su apogeo en el gobierno de Luis XIV (1638-1715), quien fue el rey absoluto más importante de Europa. Cuando murió su padre, él tenía 5 años. Su madre gobernó hasta 1661. Para evitar que los nobles intervinieran en el gobierno y compitieran con él, les dio nombramientos de poca importancia y los puso a su servicio. Muchos de ellos vivieron en el palacio de Versalles, obra inmensa y majestuosa que el soberano se hizo edificar. A Luis XIV se le

llamó el Rey Sol, por elegir este astro como emblema real, promovió el arte y la literatura francesa e hizo de su país la potencia militar más poderosa de Europa. Su objetivo era la supremacía de Francia, ya fuera en tiempo de guerra o de paz. A su época se le llamó “El Gran Siglo” y en lo que se refiere a la cocina fue igual. Este rey impulsó la economía. Para ello nombró ministro a Juan Bautista Colbert (1619-1683), quien aplicó los conocimientos de economía más avanzados de su época, llamados políticas mercantilistas. De acuerdo con éstas, la riqueza de una nación dependía de la cantidad de metales preciosos que poseía. Se afirmaba que una nación sólo podía acumular metales preciosos si exportaba mucho e importaba poco; es decir, que tenía que vender en el exterior más de lo que compraba. Para lograr este objetivo, Colbert fomentó la formación de talleres artesanales de tejedores, vidrieros y joyeros, que vendían sus productos a otras naciones. Con el fin de reducir las compras, fijó impuestos altos a los productos extranjeros. Las políticas mercantilistas proporcionaron grandes riquezas a los burgueses comerciantes y el gobierno se benefició con los impuestos que éstos le pagaron. Durante el reinado de Luis XIV, Francia perdió las posesiones que tenía en Centroamérica y el peñón de Gibraltar; tuvo que gastar grandes sumas y hacer concesiones comerciales a favor de los ingleses, que estuvieron en guerra contra los españoles. A la pobreza se sumó la escasez de alimentos causada por las políticas mercantilistas de Colbert. A pesar de esta situación, el pueblo continuó acatando la voluntad del monarca absoluto, pues creía que su poder era de origen divino.

## **Día 2**

### **Siglo XIV**

Luis XIV, como casi todos los Borbones era un hombre de excelente apetito. Era tan glotón que consumía 4 platos de distintas sopas, 1 faisán entero, 1 enorme fuente de ensalada, 1 perdiz, 1 pierna de ternero aderezada con ajo, 2 grandes lonchas de jamón y varios platos de dulces, frutas y confituras. En esta época no se acostumbraban los comedores, todos los habitantes de palacio comían en la cocina, con excepción de los reyes, que lo hacían en su habitación. Se dice que Luis XIV comía con las manos, a pesar de que ya se acostumbraba el uso de los cubiertos. Se casa con Teresa de Austria; en su boda se prueba por primera vez la salsa española y la olla podrida, además surge el hojaldre como lo conocemos hoy, debido al cocinero Claude Gelée. El primer gran recetario de la época de Luis XIV fue escrito por el señor. De La Varenne: El cocinero francés que prepara carnes grasas y magras, legumbres, pasteles y otros platillos, para las mesas de los grandes señores. La cocina de La Varenne tiene como novedad el empleo de pocas especias, conservando el comino y el laurel, prepara la carne acompañándola de otras carnes. Contiene sesos e higadillos de pollo, y lo mejor de su cocina son los platos de pescado que son más sencillos, pero más apetitosos y saludables.

### **Siglo XII**

En el siglo XVII surgen otros libros, como el de Nicolás de Bonnefoms, que escribió en 1654 Las Delicias de la campiña, en tres tomos, en donde se habla de: frutas y legumbres; postres, y carnes, pescados y la forma de cocinarlos. El tercer libro más famoso fue el escrito en 1656 por Pierre de Lune: Formas y métodos para

preparar carnes, pescados y aves. Pierre de Lune fue cocinero del duque Rohan. Sus recetas son más simples y claras que las de La Varenne. Estos libros son una muestra de la cocina de Francia en esa época, y han sido traducidos hasta principios del siglo XX. El ceremonial de la corte de Versalles fue tan complejo como el de los Austrias en España. Posiblemente Luis XIV era todavía más exagerado. Sólo así se puede explicar el suicidio del neurótico Vatel, que era el maestresala o mayordomo del gran Condé llamado le Prince. Vatel no fue cocinero, como todos creen; fue mayordomo del príncipe del gran Condé, general de Luis XIV. Se llamaba Fritz-Karl Watel y era de origen suizo. Los franceses lo llamaron Vatel. Había hecho sus primeras armas en casa del superintendente Fouquet, y cuando este financiero cayó en desgracia y fue detenido por el teniente de mosqueteros D'Artagnan, pasó a regir la casa del príncipe en Chantilly, a 40 kilómetros de París, pertenecía a la familia Condé a través de su alianza con los Montmorency desde el siglo XVII. Durante cinco años estuvo esperando el príncipe la visita de Luis XIV. Al fin, en abril de 1671, se trasladó con toda su corte, eran más de tres mil personas. El banquete para honrar a Luis XIV estuvo a cargo de Vatel. El rodaballo, que debía ser la base de los platos de pescado para el evento, que era un viernes, no llegó en la primera remesa. Luego vino el trágico malentendido. La historia de Vatel es la de la dignidad profesional, porque es una de las pocas historias trágicas que el mundo de la gastronomía nos menciona, sucedida en Chantilly, donde, después tuvieron su origen no menos de seis preparaciones, todas ellas a base de crema. Pero Vatel no conoció ninguna de estas glorias de cocina francesa. El suicidio de Vatel, que se ha hecho famoso en la historia de la gastronomía, ha sido narrado por madame de Sevigné periodista de la época. Se dice que en el banquete al cual asistió

el rey, faltó asado porque hubo más invitados de lo esperado, Vatel se había enfadado, y dicho varias veces que había perdido su honor. Además, le llevaron el pedido incompleto del pescado, por lo cual se suicida, apuñalándose.

### **Día 3- Luis XV**

Durante el gobierno de Luis XV (1723-1774), comienza la época de la Ilustración, en la cual el pensamiento se centrará en el "despertar" de la ciencia, y muchos estaban maravillados de la forma en que los científicos realizaban sus inventos y descubrimientos. Entonces, se dedicaron a pensar y escribir qué método debe usar la filosofía para conocer la realidad. Por ello, el racionalismo y los avances científicos influyeron en algunos filósofos de principios del siglo XVIII, lo que dio lugar al movimiento ideológico conocido como la Ilustración. Estos pensadores se propusieron sacar de la ignorancia a las personas, iluminando su mente por medio del razonamiento y proponiendo cambios en el pensamiento, en la organización de la sociedad y en la política.

Algunos de los ilustrados franceses más importantes fueron: Francisco María Arouet (1694-1778), mejor conocido como Voltaire; Carlos de Secondat, barón de Montesquieu (1689-1755) y Juan Jacobo Rousseau (1712-1778). Aunque cada uno sostuvo ideas propias, todos coincidieron en algunas de gran importancia, como la libertad, la igualdad y la fraternidad; la oposición a la monarquía absoluta, entre otras. Los cambios también se presentaron en la gastronomía. La cocina se vuelve refinada y se transforma, se usan mesas pequeñas, finos manteles, y se sirven pequeñas comidas elegantes y delicadas. Luis XV se casó con María Leszczyński, y a ella le

servían 20 platos distintos, entre ellos 8 sopas. Además, cuando ella pedía un platillo especial, siempre se lo preparaban. Aparecen los platillos "a la reina", el pollo y los consomés, los bouchées a la reine, pequeños bocadillos a la reina, preparados especialmente para ella. Surge el término BABA que significa buena mujer, es un dulce elaborado en el horno muy tradicional de Nápoles; una de las características de esta masa es que esta remojada en licor.

#### **Día 4: Cocina de los mariscales de Francia**

Esta época es extraordinaria para la gastronomía; ya que se realiza la transformación de la cocina feudal en algo refinado, limitando a las pequeñas mesas y a los finos manteles de les petits soupers o cenas. En aquel tiempo príncipes y aristócratas se dedican a la cocina, tienen tal gala sus nombres, que los más refulgentes blasones de Francia bautizan las más ambiciosas recetas.

Luis XV cocinaba y elabora cuidadosamente la infusión de café. Durante este período, quienes gobiernan son los mariscales, y es por ello que sus hechos se convierten en costumbres posteriores para el pueblo. Y gastronómicamente hablando, no es la excepción.

Por ejemplo: El mariscal de Villeroi debe a su cocinero el único timbre de gloria que haya conquistado en su vida, las pechugas empanadas.

El duque de Mirepoix, que fue mariscal de Francia, ha pasado por felices invenciones de sus cocineros, la salsa Mirepoix es una de las bases de la cocina francesa, y un plato inmortal fueron las codornices a la Mirepoix que son braceadas al jerez.

Al duque de Richelieu, mariscal de Francia, se le debe una guarnición a base de tomates, pimientos rellenos y gratinados con lechuga braceada y papas rissolées, guarnición que acompaña a las grandes piezas de carne de los barones, a los gigots de ternero o ciervo. Barones o Gigots son una carne asada, que se obtiene de la parte superior de la pierna de la res. Son también A la Richelieu los filetes empanizados de pescado, cocinados con mantequilla y servidos con guarnición de trufas; y un Richelieu es un pastel hecho con azúcar, almendras, huevos, mantequilla y marrasquino.

El Mariscal de Luxemburgo también entra en la historia de la gastronomía, en una ocasión, habiendo llegado tarde a su palacio, se hizo servir un Fricassée de pollo que había quedado con la grasa cuajada; el plato le gustó enormemente y lo dio a conocer con el nombre de Chaud Froid de Volaille.

Otro mariscal de Francia es Soubise, quien dio nombre a la omelette royale<sup>10</sup>, que fue creado por su cocinero, François Marin, autor del primer libro sistemático de cocina francesa: Les Dons de comus ou les délices de la table, que apareció en 1739.

Soubise ofreció una fastuosa mesa, y las grandes invenciones de su cocinero que fue el aderezo a la Soubise. Cualquier plato que lleve el nombre de Soubise se prepara a base de cebolla. En esta época el vol au vent a la financiera prolifera en la cocina francesa. André Castellot fue un carnicero que se dio cuenta que todas las crestas de gallina no bastan para las demandas del mercado, así que imaginó un sistema para falsificarlas; usaba la bóveda palatal de bueyes y terneras, las servía y dejaba macerar por 48 horas, luego separaba la carne e iba estampando la forma del a cresta, lo venía por docenas. El primer libro de comida francesa es de Vincent de Chapelle, que se publicó en inglés en 1733, se llamó The Modern Cook. La Chapelle era cocinero

Omelette royale, se prepara con crestas de gallo y huevas de carpa, se hace con huevos de faisana o de gallina. Del mariscal Chesterfield y en su libro se describe por primera vez la salsa Bechamel. El libro de la Chapelle es el primero de los 5 grandes clásicos de lo que se ha llamado la cocina del Ancien Régime. Los demás son: Les Dons de Comus ou les délices de la table, publicado por Marin y editado en 1739; Le nouveau traité de la cuissine, escrito por Menon en 1742; Le cuisinier Gascon, anónimo de 1743; y finalmente, Soupers de la Cour, de Menon de 1759. Podemos afirmar que el siglo XVIII es el siglo de la cocina francesa, ya que en estas décadas se asientan en las bases sólidas de las salsas prestigiosas de las cocciones clásicas y del gusto de vinos y platos. Aparece el champagne oscuro y espumoso.

## **Día 5- Luis XVI**

Luis XVI (1754-1793), de carácter débil, estaba casado con la princesa austriaca María Antonieta (1755-1793), a quien el pueblo francés odiaba por sus derroches y vida escandalosa. Ahora bien, el apoyo económico que dio este rey a la independencia de las colonias inglesas agravó la situación. Para salir del problema económico, el gobierno tomó varias medidas, entre las que sobresalió una ley que obligaba a los nobles a pagar impuestos y las disposiciones para reducir los gastos gubernamentales. En 1786 el reino sufrió una gran sequía y se perdieron casi todas las cosechas, lo que aumentó el número de mendigos y ladrones. Ante esta situación el gobierno creyó necesario convocar a los tres grupos sociales o estados cuya reunión se llamaba Estado Generales, pero no con el fin de que participaran en el gobierno sino para cobrar impuestos al primero y segundo estados clero y nobleza. Se creó entonces

en 1789 la Asamblea Constituyente, que se propuso redactar una nueva Constitución. Entonces, el pueblo, encabezado por los burgueses, tomó la cárcel de la Bastilla, símbolo de la injusticia y del absolutismo de los reyes, para apoderarse del armamento. Así se inició la Revolución Francesa.

Marmontel nos cuenta el menú que le sirvieron cuando ingresó al a cárcel de la Bastilla: vino, sopa de habichuelas y un plato de bacalao, cuyo sabor a ajo, que lo sazónaba, era tan fino y agradable que le hubiera encantado al comedor más goloso. El vino no era excelente, pero era pasable. No hubo postre. Otro de los menús que se servían en la cárcel era; filete de res, muslo de capón hervido, un plato de alcachofas fritas y uno de espinacas, una pera, uvas frescas, una botella de vino de Borgoña, y una taza de café de moka. Es cierto que en la Bastilla sólo encarcelaban personajes políticos del más alto nivel. No fue sólo Marmontel quien vivió como príncipe en la Bastilla, estuvo 11 días y se pasó el resto de su vida añorando aquéllos banquetes carcelarios. El marqués de Sade, comía sus preferencias; salchichas trufadas, alas de perdiz, riñones de ternera, cremas de vainilla y chocolate, confituras que eran sus manjares predilectos. El 14 de julio de 1789, las masas tomaron la Bastilla y liberaron de la tiranía real a los 4 presos que en ella permanecían, quedaron sorprendidos al ver las cocinas, las despensas y las bodegas que el rey mantenía para sus prisioneros, a quienes aquella gente hambrienta iba a liberar. Un pobre demente detenido, guardaba en su habitación 60 botellas de vino, 30 de cerveza y 4 de aguardiente.

## **Historia de la papa.**

El 25 de agosto de 1785, en una gran recepción en Versalles para celebrar el santo del rey Luis XVI, un hombre con un ramito de flores malvas, se acercó al soberano y le dijo: "Señor, quiero ofreceros un ramo digno de su majestad". Es la flor de una planta que puede solucionar los problemas de alimentación de los franceses, y el rey le dice: "Monsiueur Parmentier, hombres como usted no pueden recompensarse con dinero, pero hay una moneda quizá digna de ellos, dame la mano y acompáñame a besar a la reina". La reina se pone el ramito en el escote y Parmentier dice emocionado: "Señor, a partir de ahora el hambre es imposible". Y así empieza la historia popular de la papa en Francia. La papa es científicamente una dicotiledónea de la familia de las solanáceas; esta familia goza de unas 1000 especies, la mayoría de ellas provenientes de América. Algunas de ellos son los pimientos, jitomates, papas y boniatos llamados también camotes o yucas. Sólo una solanácea era conocida como alimento antes del descubrimiento de América. Nos referimos a la berenjena, la cual no llegó de América, sino de Asia. La papa se conoce desde el siglo XVI, pero hace apenas tres siglos que la consume el hombre europeo de forma habitual. En el siglo XVII, con el nombre de papa, se comía en Málaga, con los nombres de boniato, batata o patata; con estos tres nombres se denomina a otras solanáceas que los españoles encontraron en Haití. En Perú los indígenas comían otro tubérculo que llamaban patata en lengua quechua, este tubérculo se adaptó al clima de Málaga y la llamaron Batata de Málaga. La palabra papa aparece por primera vez en una crónica de Agustín Zárate Costa que dice "las viandas, que en aquellas tierras comen los indios son: maíz cocido, tostado en vez de pan, así como carne de venado y pescado seco, y unas raíces de diversos géneros que

ellos llamaban yucas, agris, zamotes y zapas". En el año de 1733, aún existía confusión entre la papa y el camote, ya que el diccionario de autoridades los cita como un mismo producto. En cuanto a su extensión en Europa, la papa llegó por dos vías: una la española, a través de Italia y llevada a Flandes por los soldados españoles. La inglesa, a través de los navegantes Walter Raleigh y Francis Drake. Drake le regaló unas papas al botánico Gerard, que en 1596 las cultivó en Londres. Francia fue la primera nación en publicar un libro sobre la cocina de las papas y en Inglaterra triunfan las papas al vapor llamadas Papas a la inglesa; recordando un platillo muy popular en Inglaterra que es el Fish and Chips. Por último, la Asamblea Constituyente decidió que Luis XVI firmara la Constitución, pero se negó porque el documento limitaba sus poderes e iba contra la religión católica. Sin embargo, juró por miedo y decidió huir a París con su familia, donde fueron apresados y se les condenó a morir guillotinado el 21 de enero de 1793, dando lugar a diversos períodos de cambio de régimen gubernamental, y al fin del gobierno absolutista en Francia, comenzando la era de Napoleón Bonaparte. En el siglo XVII aparecen los jugos y culis que sirven para darle gusto a las salsas y los desglasados de carne asada. La noción de salsa se amplía y aparecen los fondos de salsa. Aparecen los ragouts, como categoría culinaria, resultado del desdoblamiento de los potajes. Se ponen de moda los mousses, alimento de las bellas galantes que deben poder comerlas evitando el espectáculo de masticar. L.S.R. escribe *L'Art de bien Traiter* en 1674, donde se explica por primera vez la técnica de la ligazón con harina. En el año de 1674, se abre el primer café Le Procope.

## **Día 6: LA COCINA EUROPEA EN EL SIGLO XVIII**

España La situación económica de España, sobre todo en la primera mitad del siglo, no fue muy relajada. Como herencia del siglo anterior, la despoblación constituye la gran calamidad que aflige al campo español, las grandes tierras áridas de las dos Castillas, de Andalucía y del reino de León; no sólo no dan cosechas, sino que son centros de enfermedades y focos de plagas. Entre las plagas está la de la langosta africana que, partiendo de Castilla la Nueva, se extiende a todas las tierras cultivables; esta plaga se dio con mayor fuerza entre 1775 y 1776. España en el siglo XVIII, era un país de cereales donde el trigo, cebada y centeno ocupaban las tres cuartas partes del territorio productivo español. Durante la segunda mitad del siglo XVIII, otros granos se unen a éstos, uno de ellos es el maíz, conocido en España desde el siglo XVI, pero no es cultivado ahí hasta mediados del siglo XVIII. Otro cereal de gran importancia durante este siglo es el arroz, que durante esta época se limita a la región mediterránea. Además de los cereales, existe otro plato de gran resistencia, las legumbres: garbanzos, habas, lentejas, y las nuevas alubias que ocupan un lugar importante en los cuadros de los productos de la alimentación hispánica. Los otros dos cultivos eran el aceite y la vid para obtener el vino, que no era usado sólo como bebida, sino para transformarlo en aguardiente. En cuanto a los árboles frutales, dominan el manzano y el naranjo.

### **Recetarios y libros.**

Desde el punto de vista de los recetarios, hay uno que domina todo el siglo XVIII, y es El nuevo arte de la cocina que se editó en 1745 de Juan de Altamira, y el libro de repostería llamado Artes de repostería, en que se contiene todo género de dulces

secos y en líquido, bizcochos, turrone, natas, bebidas heladas y de todos géneros, josolis, mistela, etc., como una buena introducción para conocer las frutas y servir las crudas. Su autor fue Juan de la Mata, repostero natural del consejo de Sil de Arriba, perteneciente al reino de León, que editó su obra en 1747. A los libros antes mencionados, podemos añadir Economía entre pretendientes, y Diálogo entre económicos y glotones, publicado en Madrid en 1774, el cual es una instrucción que contiene las reglas útiles para que vivan bien, coman con poco dinero y sean estimados, así como lograr sus pretensiones y tener buena salud, del autor Ángel Ma. Torre y Leiva. En esta época podemos observar el uso de los aderezos, los cuales se basan en canela, azúcar y azafrán, además del perejil y clavo. Las yemas de huevo se utilizan para aligerar cualquier salsa. El libro de Juan de la Mata tiene otra intención, porque en él aparece por primera vez la salsa de tomate, muy similar a como es hoy en día. En la España de esta época, se habla extraordinariamente de su pan y se dice que se elaboraba con una harina maravillosamente blanca, haciendo el mejor y más dulce pan del mundo. Pero de su cocina resalta lo que se llamó la "Olla Podrida", que era una mezcla de todas las clases de carnes que son cocidas juntas, debe contener mínimo 7 verduras como camote, ajo, zanahoria, col, calabaza, papa, chayote y judías. Se resalta el uso excesivo de grasas en esta cocina, principalmente el aceite de olivo y la manteca de cerdo. Con lo que respecta a las bebidas, resulta muy bueno el café que se elaboraba en Madrid y el chocolate.

## **Día 7: Italia**

Los distintos estados de Italia recibieron la influencia francesa durante el siglo XVIII, esto se refleja notoriamente en la obra *IL Cuoco Piemontese Perfezionato a Parigi*, publicado en 1766 de autor anónimo. Este cocinero trata de cocina y repostería, es de clara influencia francesa, así como muchas recetas y el frecuente uso del vino en la condimentación de la mantequilla y de la leche. Este es un muy buen tratado de la cocina francesa, y probablemente el primero publicado en lengua italiana. Existen muchas opiniones sobre el origen de la pasta italiana. Por un lado, están quienes opinan que es un alimento espontáneo propio de una agricultura de cereales. Quienes dicen esto, se apoyan en una tumba etrusca de Cerveteri, que tiene algunos instrumentos que nos harían pensar que los etruscos ya conocían el arte de cocinar la pasta. Por otro lado, están quienes defienden la idea de que la pasta la trajo Marco Polo de China en sus viajes. La salsa de jitomate aparece ya en los recetarios italianos, acompañando un potaje de arroz, pero el matrimonio de la pasta y la salsa de jitomate ya era popular en Nápoles en la segunda mitad del siglo XVIII. El gran músico Gioacchino Rossini, popularizó la cocina italiana fuera de su país. Este músico afirmaba que para que los macarrones resultaran apetitosos, se precisa buena pasta, óptima mantequilla, salsa de tomate, excelente parmesano y una persona inteligente que sepa aderezar y servir.

## Día 8: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

El alumno define los siguientes términos:

A la pompadour

A la Du Barry

Vol au vent

Bella Meunière Gigot

Receta del chaud froid

Mire poix

Papas risole

La garnición Duroc

Guarnición Mirabeau

Duraznos melba

Salsa Española

Choisy

Crécy

Argenteuil

Mousse

Pollo Marengo

### AUTOEVALUACIÓN #4:

1. Cocinero Francés que emplea como novedad el uso de pocas especias, conservando el comino y el laurel para preparar la carne

- a) Nicolás de Bonnefoms                      b) La Varenne                      c) Vatel

2. En la corte de Luis XIV, un mayordomo se suicidó por no llegó un ingrediente que se era la base para su plato principal

- a) Vatel    b) Varenne    c) Vitello

3. Esta época de la cocina se vuelve refinada y se transforma en el uso de mesas pequeñas, finos manteles y se sirven pequeñas comidas elegantes y delicadas

- a) Contemporánea                                      b) Ilustración                                      c) Cambio

4. Esposa de Luis XV, a la que se le servían más de 20 platos, entre ellos 8 sopas
- a) María Leekzinska                      b) Francin Arouet                      c) Ana de Austria
5. Surge el término “a la reina”, en el reinado de Luis
- a) XVI    b) XV    c) XIV
6. Mariscal al que se le deben las pechugas empanadas
- a) Mariscal de Luxemburgo              b) Mariscal Soubise                      c) Mariscal Mirepoix
7. Mariscal al que se le deben las codornices braceadas al jerez
- a) Mariscal de Luxemburgo              b) Mariscal Soubise                      c) Mariscal Mirepoix
8. Guarnición a base de tomates, pimientos rellenos gratinados con lechugas braceadas y papas risoles acompaña a las grandes piezas de carne
- a) Mire poix                                      b) Richelieu                                      c) Gigots
9. Se le llama a la carne asada de ternera o ciervo
- a) Mire poix                                      b) Richelieu                                      c) Gigots
10. Platillo elaborado con pollo, ajo, tomate, cebolla, aceite, huevos, cangrejos, cognac, hoy en día se sustituye el cognac por vino y se le agregaron champiñones
- a) Pollo Mirin                                      b) Pollo Marengo                              c) Gigots
11. Mariscal que se hace servir un Fricasse de pollo y este plato de dio a conocer con el nombre de Chaud Froid de Volaille
- a) Mariscal de Luxemburgo              b) Mariscal Soubise                      c) Mariscal Mirepoix
12. Autor del primer libro sistemático de la cocina francesa Les Dons de Comus ou les delices de la table
- a) Francoise Marin                              b) Francoise Soubise                      c) Francoise Alexander
13. Mariscal que el dio el nombre al Omelette Royale
- a) Mariscal de Luxemburgo              b) Mariscal Soubise                      c) Mariscal Mirepoix

14. Escritor francés que describe en su libro por primera vez la salsa Bechamel

a) Vatel

b) Chapelle

c) Chesterfield

15. La creación del Vol au vent es atribuida a

a) Antonin de Paris

b) Antonin Carême

c) Antonin au Vent

16. Platillos a base de coliflor o blancos llevan su nombre

a) Du Barry

b) Belle Meunière

c) Florentina

17. Al utilizar el término Choisy ¿a qué legumbre nos referimos?

a) Calabaza

b) Lechugas

c) Zanahoria

## **Tema: Edad contemporánea**

Se considera al siglo XIX como edad contemporánea llamada el siglo de oro de la cocina francesa, en el cual surgieron los más afamados chefs y gastrónomos que han marcado una gran pauta para la gastronomía de hoy en día.

### **Día 1**

#### **Siglo de oro de la cocina francesa.**

#### **Siglo XIX**

Debemos partir de considerar al siglo XIX como el de ORO de la cocina francesa, en el que coincidieron los más afamados chefs junto a gastrónomos, seguramente nunca superados.

En esta época nos encontramos con figuras de la talla de Brillat Savarin (1.775-1.826) a quien debe atribuírsele el mérito de la actual concepción del arte culinario, pero quienes ejecutaban y realizaban la culinaria eran los chefs.

En este sentido, mención especial merece Antonin Carême, el denominado, Cocinero de los Reyes y el rey de los cocineros (1.783-1.833), cuyos conocimientos y prácticas condensados en una de sus obras, El gran arte de los fondos, caldos, adobos y potajes, marcó sin duda la culinaria imperante hasta bien entrado el siglo XIX.

Como anécdota, su preocupación por la higiene y bien hacer en la cocina, lo que demuestra al poder ser considerado como el impulsor del blanco en la vestimenta del

cocinero, así como la implantación del Toque, actual gorro de uso universal entre los restauradores.

Carême fue el cocinero de uno de los gourmets más exquisitos de todos los tiempos: Charles Maurice de Talleyrand Perigord (1.754-1.838). La influencia de este político, extraordinario gastrónomo, le abrió muchas puertas a Carême profesándose mutuamente el consiguiente respeto y admiración.

La gran cocina que en la época estaba reservada a las mesas regias, Carême sirvió en la corte de Alejandro I Zar de Rusia; más tarde pasó al servicio del Príncipe de Gales que posteriormente se convertiría en el Rey Jorge IV, va a ir cediendo el protagonismo a la culinaria que se empieza a desarrollar en los restaurantes y hoteles, como consecuencia de la pujanza de la clase media, que cada vez más desea participar de los deleites de una buena mesa.

Y a Carême, Rey de los Cocineros, le sucede en el tiempo y en el cenit de la profesión, el conocido como Emperador de los Chefs, y Chef de los Emperadores, (tal y como le calificó el Kaiser Guillermo II subyugado por su bien hacer) Auguste Escoffier, (1.846-1.935) personaje clave en la gastronomía desde mediados del siglo XIX hasta prácticamente nuestros días. Su influencia se extiende más allá de su dilatada vida, imponiendo los novedosos criterios de cuidar al cliente que se acercaba a sus mesas, rodeándole de vajillas, cuberterías y fina cristalería acordes con la exquisitez de los menús.

Si el foie gras estuvo presente desde el principio en las opíparas degustaciones que ofrecía Escoffier (en un menú confeccionado en 1.897 aparece entre otros un Foie gras poché en vin du Rhin, no menos importancia adquirirían otros productos en la variada oferta de sus menús. Es la época en que conecta con César Ritz, el promotor de los hoteles con mayor carisma de elegancia y exquisitez, lo que le permite a Escoffier crear platos que permanecen a lo largo de los tiempos. Famosa fue su creación del Melocotón Melba en honor de la cantante australiana Nellie Melba, y no menos acertados fueron los Tournedos Rossini rematados con foie gras y condimentados para agasajar al compositor Gioacchino Rossini.

Mucho y bien puede hablarse del legado que nos ha dejado este gran cocinero en su faceta de escritor. ¿Para valorar su obra hay que referirse necesariamente a escritos tales como *Le Guide Culinaire?* (1.902/3) en donde desarrolla cerca de 5.000 recetas y guarniciones. Otras publicaciones tuvieron títulos tan atractivos como *Le Carnet d Epicure*, *Le Ritz*, *La Morue* ó *Ma Cuisine*, este último publicado justo un año antes de fallecer.

Sirvan estas líneas de pequeño homenaje a quienes hicieron de su vida total dedicación para el desarrollo del conocimiento gastronómico que nos permite disfrutar más y mejor de las buenas mesas y del buen gusto.

**Actividad de aprendizaje:**

**Se le asigna un personaje de la gastronomía por cada dos estudiantes para que preparen un informe oral.**

**El estudiante prepara un informe oral con cada uno de estos grandes chefs.**

**Se entrega y explica rubrica de trabajo especial.**

**PROGRAMA: CIENCIAS PARA LA FAMILIA Y EL CONSUMIDOR.**

Ruta Ocupacional: Servicio de bebidas y alimentos a restaurantes

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Rubrica de Evaluación Informe Oral

**Tema: Siglo de oro de la cocina francesa.**

Instrucciones:

1. Seleccionar un chef, realiza una investigación sobre su historia y las aportaciones a la gastronomía.
2. Prepara informe sobre los hallazgos más importantes.

<b>Criterios</b>	<b>Valor Numérico</b>	<b>Puntuación objetiva</b>
1. Presenta el tema con claridad.		
2. Traducción correcta y precisa.		
3. Posee dominio del contenido del tema que presenta.		
4. Motiva al grupo a participar del tema.		
5. Presentación general del tema que sea interesante.		

\_\_\_\_\_  
Firma estudiante

\_\_\_\_\_  
Firma maestro

Nota: Los informes comienzan el día \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ y culminan el día \_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Se discute rubrica con estudiantes el día \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

## **Los grandes chefs del siglo XIX**

Día 1: GRIMOND DE LA REYNIÈRE

Día 2: TALLEYRAND

Día 3: BRILLANT SAVARIN

Día 4: ANTONIE CAREME

Día 5: JOSÉ BERCHOUX

Día 6: BELLA ÉPOCA

Día 7: F. NICOLAS APPERT

Día 8: BENJAMIN DELESSERT

Día 9: AUGUSTO ESCOFFIER

Día 10: PROSPER MONTAGNE

### **Día 1**

GRIMOND DE LA REYNIÈRE Alexandre-Balthazar Grimond de la Reynière (1758-1838), ha quedado como modelo del perfecto gastrónomo que está a la misma altura de Brillat Savarin, ambos epicúreos de la mesa, han dejado obras fundamentales sobre la literatura del paladar. La familia de Grimond era originaria de Lyon, Francia, era de gran riqueza, su abuelo se había enriquecido con la Charcutería, pues era carnicero. Su padre adquirió el puesto de Intendente General a base de la fortuna que hizo con cerdos. La obsesión por el cerdo que consideraban como el "tótem" familiar, llevó a Grimond a las extravagancias de su humor negro. Al final de su vida, su pasión por el cerdo adquirió caracteres mono maniáticos. Grimod nació en París en un palacio de los Campos Elíseos. Tenía una deformidad en las manos, que le impedía utilizarlas.

Estudió derecho y se graduó como licenciado, hasta que sus excentricidades y rarezas; odiaba el servicio de mesa y para no soportar a un criado, mando instalar un tubo acústico y de este modo daba las órdenes directas de la cocina hicieron que su padre lo encerrara en un convento. En 1788 se fue a Beziere, donde abrió un comercio de comestibles, a la muerte de su padre ocupó por derecho propio, el comedor del Palacete de los Campos Elíseos, donde comenzó a ofrecer sus comidas, que lo acreditaron como uno de los primeros anfitriones de Francia y lo siguió haciendo durante la Revolución Francesa. A principios del siglo XIX, Grimod se da cuenta de que la antigua sociedad francesa no se recuperaría nunca de la Revolución. Desde el punto de vista social y gastronómico, se acabaron aquellos banquetes compuestos de manjares barrocos y especiados, con una lista de vinos infinita y un servicio lento y solemne. Grimod quiere enseñar a comer a las nuevas generaciones de nuevos ricos y para ello imagina una nueva gastronomía rica, sabrosa, sencilla y delicada. Responden a esta idea su libro Manual de los anfitriones (1808) y el Almanaque de los gourmands, que de 1803 a 1812 se publicaba anualmente con gran éxito. Esta última, era una recopilación de la Crítica gastronómica, publicación dedicada a criticar hasta en el más mínimo detalle de los restaurantes de su época como montaje, comida, servicio, ambiente, etc. También organizó los jurados o Tribunales Gastronómicos, que se reunían en casa de Grimod y dictaminaban sobre las primeras materias y los platos que se les presentaban y otorgaban un "Certificado de autenticidad", que fue tan estricto que prácticamente nadie podía acceder a obtenerlo.

## **Día 2**

CHARLES-MAURICE DE TALLEYRAND-PÉRIGORD Príncipe de Benevento, Obispo de Autun, Ministro francés y embajador, a quien la gastronomía ayudó mucho. Él recibía cada mañana el proyecto de la minuta de una sola comida que tomaba, que era la cena. Para cenar tenía ordinariamente, diez o doce invitados y la minuta se componía de sopas, dos platos de pescado, cuatro entradas, dos asados, cuatro entremeses y los correspondientes postres. Además de ser un extraordinario gastrónomo y anfitrión, Talleyrand fue también un buen conversador. La mesa y la sobremesa de Talleyrand eran tan importantes casi como su cocina, como su calidad de "gourmet". En una ocasión Napoleón le preguntó cómo había llegado a ser el mejor conversador de su época. A lo que Talleyrand respondió: "Bien, señor, del mismo modo que su majestad escoge a poder ser el campo de batalla para librar su combate, yo escojo también el terreno de la conversación. No es de extrañar, pues que haya pasado a la historia como uno de los grandes diplomáticos, como un hombre que ha sido el ornato de cualquier mesa porque unía el refinamiento del gastrónomo, la autoridad irreprochable del anfitrión y la soberbia inteligencia del conversador. Uno de sus cocineros más importantes fue Carême, quien en su honor creó la salsa a la Talleyrand, que es un fondo de ave, crema, mantequilla y vino.

## **Día 3**

BRILLAT SAVARÍN Jean Anthelme Brillat Savarín es uno de los primeros escritores gastronómicos de la historia de la alimentación humana. Esto quiere decir que antes de él solo se habían escrito libros de cocina, se redactaron recuerdos sobre gastronomía,

pero no se hizo una filosofía de ella, ni se intentó teorizar sobre los valores de los alimentos ni se intentó estructurar un arte, tan exquisitamente que es el bien comer. La familia de Brillat Savarín pertenecía a la aristocracia de la administración de la justicia. Los cargos de las finanzas y de la justicia, estaban siempre a la venta y eran uno de los negocios de la corona, tanto la recaudación de impuestos como la administración de las leyes. Brillat Savarín nació en Belley en 1755, en una familia enriquecida por generaciones de cargos judiciales. La región en la que nació era la de Bresse, donde el arte del bien comer ha sido tradicionalmente cultivado y de donde son naturales las succulentas poulardes o aves, y muy cerca, están los vinos de Borgoña. Empezó su carrera como juez y la continuó durante los primeros años de la Revolución Francesa, en 1789 siendo delegado. Sin embargo, en 1792 fue revocado de todos sus cargos por considerarlo ligado con los conservadores y emigró a América. En 1796 regresó a Francia y consiguió un cargo en el estado mayor. Fue un hombre de gran apetito y pesadez de movimientos. En sus últimos tiempos hablaba poco y comía mucho. Murió en 1826; cuatro meses antes había publicado su libro Fisiología del gusto, que es el libro más inteligente y espiritual que haya producido la gastronomía. El título completo de su libro es Fisiología del gusto o Meditaciones de gastronomía trascendente; obra teórica, histórica y puesta al día, dedicada a los gastrónomos parisienses por un profesor, miembro de diversas sociedades literarias y científicas. Es el primer tratadista de gastronomía que considera a este arte como una de las bellas artes, y la distingue tal y como la conocemos hoy. Las recetas son difíciles de realizar para nuestros tiempos, pero en realidad son muy prácticas. Incluye la más suntuosa y compleja pastelería de toda la noble cocina de caza. Savarín habla de la gastronomía como una

ciencia, se apoya en la física, química, medicina y anatomía. Sus principales pensamientos fueron: "El universo sólo existe por la vida y todo lo que existe se nutre"; "los animales pastan, el hombre come: sólo el hombre de talento sabe comer"; "el destino de las naciones depende del modo en que se nutren"; "el descubrimiento de un plato nuevo tiene mayor utilidad para la humanidad que el de una nueva estrella". Brillat Savarín murió sin conocer el éxito de su libro. Falleció a los setenta y un años de un resfriado.

#### **Día 4**

##### **ANTOINE CARÊME**

Ha sido llamado "Arquitecto de la Cocina Francesa" y "Rey de los cocineros y cocinero de reyes". Fue hijo de un matrimonio que vivía en extrema miseria. Nació el 8 de junio de 1784, tuvo 14 hermanos y fue abandonado, cuando tenía solo once años; una noche su padre lo llevó a las puertas de París, le dio de cenar una sopa y lo abandonó en la calle. Afortunadamente para la gastronomía, el niño pidió trabajo en una taberna, donde comenzó su rudo aprendizaje; a los 16 años se colocó en una pastelería fina llamada Bailly, en donde aprendió, además de cocinar, a leer y dibujar. Con este empleo y su talento, empezó a hacer una buena fortuna. De Bailly pasó a las cocinas de Talleyrand y este refinado gastrónomo formó el gusto de Carême. Imitó a Laguière, que según el mismo Carême, era excelente, y lo reconoció como maestro, aunque Carême tenía un genio particular. Estuvo con el zar Alexandre, regente de Inglaterra, luego con el emperador de Austria y finalmente con los Rotchild. Su verdadera pasión fue siempre la arquitectura. Diseñó sólidas y elaboradas

decoraciones de mesa llamadas “piezas montadas”, como una manera de desfogar su pasión por la arquitectura. Durante el neoclasicismo, sus mesas eran embellecidas con réplicas de las construcciones clásicas, elaboradas con azúcar, pegamento, cera y masa. Estas réplicas eran elaboradas con precisión arquitectónica, pasaba meses perfeccionando sus diseños. Carême fue un escritor nato, que en su madurez se convirtió en grafómano, escribiendo *Le pâtissier royal parisien*, *Le maître d'hôtel français* y *L'art de la cuisine au XIX siècle*. Fue también apasionado por la arquitectura, no sólo en la repostería, y se le atribuye la frase: "Las bellas artes son cinco, a saber: la pintura, la escultura, la poesía, la música y la arquitectura, la cual tiene como rama principal la pastelería".

La aportación de Carême a la cocina es sentar los principios de la cocina francesa, la cual se volvió higiénica y elevó a los cocineros a la categoría de artistas, ya que antes de Carême, la cocina francesa no era más que un montón de platillos, él trajo una nueva lógica a la cocina, “Yo quiero orden y sabor”, decía. Los colores eran combinados con cuidado; las texturas y sabores cuidadosamente balanceados, incluyendo el montaje de las mesas. Decía que Savarín no era un verdadero gastrónomo, sino un hombre de gran apetito, acorde con su estatura y pesadez de movimientos, y se indigna cuando se escribe sobre cocina y gastronomía sin ser verdaderos prácticos del arte. Murió a los 49 años mientras dictaba sus memorias a su hija.

## **Día 5**

### **JOSEPH BERCHOUX**

Abogado que se caracteriza por un libro, publicado en 1801 titulado Gastronomía o el hombre del campo en la mesa. Introdujo la palabra Gastronomía en el vocabulario francés. Además, se le atribuyen los aforismos: “Un poema nunca vale más que una cena” y “El hombre que cena nunca debe ser molestado”. Su poesía no es impresionante, tal vez porque el tema no se presta demasiado, a pesar de que los gastrónomos opinen lo contrario. Sin embargo, su pluma es ligera. Este poema habla de Alexandrines el espartano, la vida de Lúculo, la muerte de Vatel y la salsa de rodaballo. Además, divide su poema en primer y segundo servicio, de forma tal como un menú. Además, es creador de la llamada "cocina parlante", a través de la cual hace hablar a los platillos dentro de sus poesías.

## **Día 6**

### **BELLA ÉPOCA**

La Bella Época, se presenta en las últimas décadas del siglo XVIII y las primeras del XIX. París fue la reunión de todas las delicias del cuerpo y las gentilezas del espíritu. Es el momento en que el arte de vivir adquiere una perfección que hoy nos parece exagerada. En lo que se refiere a la mesa pública, la privada de la aristocracia y la alta burguesía, donde el genio gastronómico francés, la obsesión de los protocolos, el ingenio de la conversación entre otras cosas, crean una época inolvidable. Los grandes chefs, los maîtres, los restaurantes prestigiosos empiezan a aumentar. Según Brillat-Savarin, Napoleón pertenecía a esa clase de personas que sólo comen para llenarse.

En más de una ocasión, después de haber comido, su mayordomo Constant tenía que traerle ropa limpia para que se cambiara, pues tenía manchas por todas partes. Y no es porque en su entorno faltara gente fina. Su principal cocinero fue Laguipiére, maestro de Carême, y como intendente tenía nada menos que al Marqués de Cussy, caballero gentil y fino gastrónomo. Fue el inventor de las Fresas a la Cussy, que llevan champagne y nata. A Napoleón había que servirle la mesa a cualquier hora del día. Solía cenar entre las seis de la tarde y las tres o cuatro de la mañana. Le gustaba comer solo. Le presentaban un gran número de platos y él mismo se encargaba de levantar la tapadera, rechazando los que no le gustaban a simple vista. "¿Cómo es que nunca como crépinettes de cerdo?" preguntó un día malhumorado a su cocinero. "Señor, no es un plato fino", respondió éste. "¡Qué importa! Quiero crépinettes de cerdo", ordenó con firmeza. El cocinero se las hizo, aunque de faisán. Le encantaban las patatas, el pollo, las lentejas, las judías y las pastas. El pan no lo probaba. Sus platos preferidos eran el Ragú de cordero y la Morcilla a la Richelieu, que consistía en una morcilla servida sobre un lecho de compota de manzanas, perfumada con canela. También fue amante del buen vino. Su vino preferido era el mítico Chambertin de Borgoña, pero mezclado con agua. El Pollo Marengo es fruto de la improvisación, este platillo surgió el 14 de junio de 1800, entre el fragor de las batallas que libraron austriacos y franceses en los alrededores de Marengo, pueblecito del Piamonte italiano. Eran las dos de la tarde y los franceses ya habían perdido dos batallas, tras luchar desde las ocho de la mañana el cocinero Durand tuvo que cocinar algo para Napoleón. Los austriacos habían interceptado el suministro y en las cocinas francesas no quedaba ni mantequilla. Durand envió a varios soldados para que buscaran por los

alrededores cualquier clase de alimento. Volvieron con pollos, ajos, tomates, cebollas, aceite, huevos y cangrejos; y agregándoles coñac mezclado con agua, no le fue difícil encontrar un nombre para el nuevo plato Pollo Marengo. La receta original ha sufrido algunas variaciones, el coñac se ha sustituido por vino y los champiñones aportan un nuevo sabor, pero los cangrejos siguen siendo su nota característica de este platillo.

## **Día 7**

### **FRANÇOIS NICOLÁS APPERT**

Las guerras napoleónicas sometieron a Francia al llamado "bloqueo continental" 13 y a la carestía de alimentos. Ello produjo un cultivo masivo de papa, que empezó a cultivarse en los años difíciles de la Revolución. François Nicolás Appert inventa las conservas. Appert nació en 1750, y murió en la más increíble pobreza en 1840.

Inventó cerca de 1809, un procedimiento para la conservación de las carnes, legumbres y frutos, a base de su calentamiento en un recipiente herméticamente cerrado, sin que ello destruyera su sabor.

Consignó su trabajo en una obra clásica: El arte de conservar todas las sustancias animales y vegetales, publicado en 1818. Protegido por el emperador, instaló una fábrica, pero siempre tuvo dificultades financieras, puesto que era un pésimo administrador. El método de Appert se hizo célebre, y más aún cuando los ingleses encontraron unas latas en los campos de batalla y adoptaron su invención.

## Día 8

### BENJAMIN DELESSERT

El azúcar de remolacha hubiera sido difícil que se implantara en Francia, dado que las colonias francesas cultivaban mucha caña de azúcar. La sacarosa en la remolacha había sido detectada por el químico alemán Andras Margraff en 1747 y uno de sus alumnos intentó en 1796 montar la primera fábrica, pero su experiencia fue un fracaso. Llegó el bloqueo continental de Europa. Napoleón había tenido el acierto de nombrar al gran químico Chaptal como ministro de Salud Pública, y en marzo de 1811 éste obtuvo del emperador un decreto concediéndole 42 mil hectáreas próximas a París para cultivar la remolacha y un crédito de un millón de francos para poder montar la fábrica. El ministro hizo contacto con el banquero Benjamín Delessert, que era muy estimado por el emperador y había sido regente de la banca de Francia, y al final consiguió un préstamo de 12 millones de francos para montar la primera industria. Meses más tarde, el propio Napoleón, visitó la fábrica en 1812. Napoleón se enteró cuidadosamente de todo el proceso de fabricación y, entusiasmado, al terminar la visita, se quitó la medalla de la Legión de Honor que llevaba sobre su uniforme y se la puso a Delessert, al mismo tiempo que le hacía barón del Imperio. De regreso a París, Napoleón, entusiasmado por lo que acababa de ver, llevó un paquete de azúcar refinado a su amada emperatriz María Luisa y ordenó a sus ministros que no regatearan esfuerzos por mejorar la nueva industria de Delessert.

## Día 9

### AUGUSTE ESCOFFIER

Auguste Escoffier vivió 88 años. Su carrera como cocinero perduró setenta y cuatro años, la más larga que se conozca, y le valió el título de "rey de los cocineros y cocinero de los reyes", ya que cocinó para todos los reyes de su tiempo, incluido el káiser de Rusia Guillermo II. Comenzó como aprendiz a los 12 años en un hotel de Niza, y a los 18 años lo llevaron a París; sin embargo, comenzó a destacar hasta los 35. Escoffier llevó la cocina francesa a Inglaterra, ya que estuvo ocho años en el Hotel Savoy y 23 en el Carlton, donde estuvo hasta 1921; y los rigió con autoridad, con superioridad, que hizo de él uno de los personajes más conocidos del mundo entero. En 1873 fundó la revista L'Art Culinaire. Dejó un libro muy importante, La Guide Culinaire, escrito sobre todo para los profesionales, que ha conocido infinidad de ediciones por considerarse el libro base de la Bella Época. Además, publicó otros dos libros: Mi cocina y Carnet d'Epicure. La fama de Escoffier fue enorme, y las cinco mil recetas de su libro fueron tenidas por preceptos que marcaron la pauta sin lugar a dudas. Era un personaje de prestigio mundial cuando falleció. Escoffier estableció las características ideales de un cocinero: debe ser limpio, siempre estar uniformado, debe ser puntual, que no fume, no tome y no grite. Además, se le debe la división de las cocinas en brigadas: Cocina fría, cocina caliente y repostería. Consciente de los problemas sociales de su época, luchó toda su vida para ayudar a los cocineros que tenían problemas, y para ello publicó el Proyecto de Mutua Asistencia para la Extinción del Pauperismo, en 1910.

## **Día 10**

PROSPER MONTAGNÉ (1865-1948).

Eminente práctico, estudioso de la gastronomía, erudito y letrado, de concepciones originales y osadas, fue uno de los primeros autores del siglo XX. La profesión le viene de tradición, ya que fue hijo de un cocinero, y trabajó en París, San Remo y Montecarlo, donde obtuvo gran parte de su experiencia gastronómica. Cuando regresó a París su prestigio aumentó, fue Chef del Gran Hotel de París. Incluso, durante la Primera Guerra Mundial él fue el encargado de organizar los menús y las cocinas para los ejércitos centrales en el campo de batalla. Su fama radica en que en 1938 trabajó en la primera edición del Larousse Gastronomique, la enciclopedia básica de la gastronomía. También escribió un libro titulado La cuisine diététique, que es un tratado de la cocina y salud vista por un cocinero. Asimismo, es notable Le grand livre de cuisine, redactado en colaboración con Prosper Sales. En un momento de su vida abrió un restaurante propio, Chez Prosper Montagné, en París.

### **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE**

El alumno hará una lista de las aportaciones que considere más importantes de los grandes gourmands mencionados en esta unidad y en qué les gustaría parecerse a ellos.

## AUTOEVALUACIÓN

1. Cocinero que creó la salsa a la Talleyrand, es un fondo de ave, crema, mantequilla y vino

- a) Grimond de la Reynière                      b) Carême                      c) Savarin

2. Gastrónomo al que se le servía a la minuta sopas, dos platos de pescados, cuatro entradas, cuatro entremeses y los postres correspondientes

- a) Grimond de la Reynière                      b) Savarín                      c) Talleyrand-Périgord

3. Gastrónomo que trajo un orden y sabor a la cocina; donde los colores eran combinados con mucho cuidado

- a) Grimond de la Reynière                      b) Carême                      c) Savarin

4. Receta elaborada con lenguado guarnición de champiñones laminados y duxelle cruda, espolvoreado con mantequilla y pan rallado. Cocción al horno

- a) Pescado a la Mar                      b) Bella Meunière                      c) Bella Miel

5. Platos a base de coliflor o blancos llevan su nombre

- a) Du Barry                      b) Belle Meunière                      c) Florentina

6. Al utilizar el término Choisy ¿a qué legumbre nos referimos?

- a) Calabaza                      b) Lechugas                      c) Zanahoria

7. Guarnición compuesta por un enrejado de filetes de anchoas y aceitunas deshuesadas

- a) Mirabeau                      b) Murat                      c) Moutarde

8. En honor a que personaje fue creado el "Pollo Marengo"

- a) Piamonte                      b) Napoleón                      c) Marengo

9. Autor del "Pollo Marengo"

- a) Richelieu                      b) Dunan                      c) Dumas

10. Nombre que recibe un postre elaborado con melocotones enteros, cocidos en un almíbar avainillado, se sirven con helado de vainilla y un coulis de frambuesa

- a) Duraznos Melba                      b) Melocotón                      c) Bizcocho de Durazno

11. Guarnición compuesta de champiñones, papas a la cacerola y tomates triturados, creado por un Mariscal que trabajaba con Napoleón

- a) Dumas                      b) Duroc                      c) Dunan

12. Gastrónomo que escribe el libro Manual de los anfitriones y el almanaque de los Gourmands

- a) Grimond de la Reynière      b) Talleyrand-Périgord      c) Savarin
13. Personaje que habla de la gastronomía como ciencia, se apoya en la física, química, medicina y anatomía  
a) Savarin      b) Escoffier      c) Michelin
14. Gastrónomo y escritor que estableció las características ideales de un cocinero, limpio, uniformado, puntual, que no fume, no tome ni grite. Al cual se le deben las divisiones de la cocina fría, caliente y repostería.  
a) Savarin      b) Escoffier      c) Michelin
15. Gastrónomo que tenía una obsesión con el cerdo y tenía una deformación en sus manos y fue obligado a estudiar derecho  
a) Grimond de la Reynière      b) Carême      c) Savarin
16. Se le llama a la carne asada de ternera o ciervo  
a) Mire poix      b) Richelieu      c) Gigots
17. Platillo elaborado con pollo, ajo, tomate, cebolla, aceite, huevos, cangrejos, cognac; hoy en día se sustituye el cognac por vino y se le agregaron champiñones  
a) Pollo Mirin      b) Pollo Marengo      c) Gigots
18. Ingrediente principal en las "Fresas a la Cussy"  
a) Fresas, champagne y nata      b) Fresas, cognac y nata      c) Fresas, crema y jerez
19. Platillo servido a Napoleón que consistía en una morcilla servida sobre un lecho de compota de manzana perfumada con canela  
a) Morcilla a la Marengo      b) Morcilla a la Richelieu      c) Morcilla a la Napoleón
20. Se le considera el padre de la cocina de la Bella época, escribió "La Guide Culinaire". Mi Cocina y Carnet d'Epicure  
a) Paul Bocuse      b) Escoffier      c) Michelin
21. Gastrónomo autor del Larousse Gastronomique, que es una enciclopedia básica en la gastronomía  
a) Paul Bocuse      b) Escoffier      c) Montagné
22. Personaje que inventó un procedimiento para la conservación de las carnes, legumbres y frutos, a base de un cerrado hermético  
a) Joseph Berchoux      b) Nicolás Appert      c) Delessert

**Tema: SIGLO XX**

**OBJETIVO:** El alumno observará las tendencias actuales y el origen que estas tuvieron. Conocerá a los representantes más destacados por sus tendencias dentro de la gastronomía.

Uno de los grandes cambios que vivió la gastronomía del siglo XX, fue darle más importancia a la creatividad, lo que significó mucho más que una nueva cocina, fue un movimiento que liberó a los chefs y le abrió el camino a cualquier estilo o forma de cocinar en el futuro, y es cuando inicia la cocina de autor, cocina fusión, cocina de investigación, cocina de rescate, cocina de construcción, cocina molecular entre otras. A partir de entonces comenzó una verdadera evolución en la cocina. Por primera vez el chef empezó a ser conocido por los comensales, y comenzó a ser visto como un verdadero artista culinario, es por ello que la valoración del chef se hace por su obra, su plato y por la combinación de elementos utilizados en la preparación y presentación del mismo.

## **Día 1**

### **GUÍA MICHELÍN**

En 1900 se editó la primera Guía Michelin, dedicada a Francia, que inició la colección europea de las Guías Rojas. En ese mismo año, los hermanos Michelin, propietarios de la marca de neumáticos del mismo nombre, crean y distribuyen gratuitamente la primera edición de la Guía de Francia, que además de ser un manual de su nuevo neumático inventado en 1895 y elemento de promoción para la empresa, es la primera herramienta práctica para los viajeros que se trasladan en automóvil; esta guía contiene planos de ciudades, distancias, talleres, gasolineras, hoteles, médicos y

algunas curiosidades. Esta Guía se actualiza y se enriquece cada año. En poco tiempo, surgen otras Guías Michelin, dando este mismo servicio a los conductores de toda Europa y el Mediterráneo. A partir de 1920 se citan restaurantes, se elimina la publicidad exterior y se comercializan. Desde 1950 una segunda generación de Guías Michelin, con la portada roja, cumple la misma función de servicio al viajero, y aconseja en la elección de hoteles y restaurantes. Esta guía, es realizada por sus propios Inspectores, ofrece al viajero una amplia posibilidad de elección de establecimientos en los distintos niveles de confort y precios. Los inspectores son anónimos en todos los países, lo que les protege de presiones, se mantienen libres de todo compromiso. Les permite libertad de apreciación y consolida sus recomendaciones. La guía no tiene publicidad interior y los restaurantes que se citan no lo hacen público en sus establecimientos. Entre otra diversa simbología, la guía roja asigna de una a tres estrellas de la buena mesa a los establecimientos, en referencia a los distintos parámetros fijados por una inspección donde destacan la calidad, creatividad y esmero en sus platos. Cuando se tratan de hoteles se clasifica por el confort y servicio se da de 1 a 5 casas y en el caso de los restaurantes se asignan cubiertos. Los restaurantes, clasificados según su confort, se citan por orden de preferencia dentro de cada categoría y se le otorgan “tenedores” un tenedor y una cuchara cruzados; los cuales se clasifican de la siguiente manera:

- Cinco: Gran lujo y tradición
- Cuatro: Gran confort
- Tres: Muy confortable
- Dos: Confortable

- Una: Sencillo pero confortable
- Ninguna: Sencillo pero correcto.

### **Las estrellas Michellin**

Las estrellas de buena mesa indican tres especialidades culinarias que pueden orientar al viajero en su elección:

- Tres estrellas: “una de las mejores mesas justifica el viaje” Cocina del más alto nivel, generalmente excepcional. Hay excelentes vinos, el servicio es impecable, marco elegante...su precio es costoso.
- Dos estrellas: “Mesa excelente, vale la pena desviarse”. Especialidades y vinos selectos. Precio en proporción.
- Una estrella: “Muy buena mesa en su categoría”. La estrella indica una buena etapa en su itinerario. Pero no comparte la estrella de un establecimiento de lujo, de precios altos, con la de un establecimiento más sencillo en el que a precios razonables, se sirve también una comida de calidad.

Restaurantes que ofrecen, con una acertada relación calidad – precio, una buena comida, generalmente de tipo regional, para cuando se desee encontrar establecimientos más sencillos a precios moderados. A pesar de ser una guía eminentemente turística, los reconocimientos que otorga son asediados por los propietarios de restaurantes y por los chefs, ya que, si de gastronomía europea se trata, la Guía Michelin es actualmente el mejor medio para obtener reconocimiento

internacional. Es por eso que, los personajes que mencionare adelante, luchan constantemente por obtener y mantener sus reconocimientos Michelin.

### **Actividad:**

Realizar una búsqueda del Bib Gourmand, que es el rostro de la mascota Michelin, el cual indica buenas comidas a precios moderados.

## **Día 2**

### **Curnonsky y la gastronomía francesa.**

CURNONSKY 1872-1956 Si algún escritor ha tenido importancia en el desarrollo de la gastronomía francesa, y por ello, en la gastronomía occidental, éste es Maurice-Edmon Sailland, más conocido por su seudónimo de Curnonsky, Príncipe Electo de los gastrónomos. Este escritor y periodista llegó a estudiar literatura en la Sorbona a los 19 años y se tituló en la carrera de Letras Clásicas. Muy pronto, en París, se dedicó al periodismo, y tenía un paladar refinado y una personalidad muy característica, En 1896 ocupó el puesto de secretario del duque de Montpensier a quien, por cierto, ayudó a escribir su libro Viaje a Indochina, a la vez, fue invitado a redactar una sección humorística en Le Journal. El duque le dijo al joven Sailland que necesitaba buscarse un seudónimo. El director del periódico le sugirió que aprovechara que los franceses y los rusos estaban aliados políticamente y escogiera un nombre relacionado con ello. Saillan preguntó en latín: "Cur non? (¿por qué no?) e inmediatamente añadió la terminación tan rusa "sky". Y sonándole bien Curnonsky, firmó así desde aquel momento hasta su muerte, incitando a las divertidas confusiones sobre su nacionalidad.

Su carrera literaria fue muy popular y extraña. Era un periodista con un lenguaje muy "picante" y malicioso, secretario de una alteza real, invitado de las mejores mesas de París, maestro de juegos de palabras. En 1927 fue elegido "Príncipe" de los gastrónomos a través de un plebiscito celebrado por un periódico entre cinco mil anfitriones y "cordons bleus"; llevó su título con una magnífica dignidad. Presidía los banquetes con su enorme figura sana y poderosa, con su salud de hierro, un sólido apetito, su mirada picaresca y su gran panza. Según él mismo decía, vivió del arte de comer para poder comer. Se mantuvo de la literatura gastronómica escribiendo miles de artículos de su pluma y no menos de setenta libros. Entre ellos, los 28 volúmenes de la Francia gastronómica, El tesoro gastronómico de Francia, Cocinas y vinos de Francia, Elogio de la mesa, La mesa y el amor, Elogio a Brillat-Savarín y su libro de memorias. Sin embargo, nunca cayó en las manos de la publicidad, rechazando los ofrecimientos de marcas de margarinas, licores, etc. Como gastrónomo defendió la cocina no artificial, diciendo que "las cosas han de tener el gusto que les es propio". Además, para él, la sencillez era la máxima y más delicada cualidad que pueda desear un chef, que considera Lyon como la capital de la gastronomía y divide la cocina francesa en alta cocina, cocina burguesa, cocina regional y cocina improvisada. Acuñó el término Gastronómada, refiriéndose a la persona que viaja por diferentes rincones de su país y en el mundo, para conocer y admirar las características peculiares de la gastronomía de cada región, que, no por ser regional, pierde el gusto de ser cocina digna de saborearse.

**Actividad: Realiza un diario reflexivo sobre lo aprendido en esta lección:**



**Día 3**

### **Fernand Point**

FERNAND POINT 1897-1955 Trabajó con su padre Auguste Point, que tenía un pequeño restaurante en Louhans. Fue ahí donde su madre y su abuela, ambas excelentes cocineras del Cordon Bleu que les otorga el premio a las mujeres chefs de excelencia culinaria, lo introdujeron en la cocina desde muy pequeño. Tan pronto como su padre se dio cuenta del talento de Fernand, decidió viajar a Lyon, donde quiso fundar un restaurante. Al fracasar, viajó a Viena, comprando un restaurante en 1923, donde ya habían oído hablar de él y logró mantener el restaurante exitosamente durante 20 años. Atraído por las figuras piramidales, Fernand nombró "La Pirámide" a su restaurante y lo usó como su símbolo, este aparecía en sus menús, la mantequilla tenía esa forma al igual que pastelillos y otros platillos se preparaban con forma de pirámide. Point creía que la gran cocina no debe estar estática. El cocinero debe de ser creativo y debe construir sus platillos, modificándolos y refinándolos, cambiando

sabores, así que podemos decir que comenzó una nueva cocina para el siglo XX. Además, estableció que el cocinero no debe estar siempre en la cocina, sino ir al comedor y hablar con los clientes, para conocer sus gustos y desacuerdos e incluso cenar con ellos, para crear nuevos platillos al gusto de los comensales. Quiso siempre que su trabajo hablara por sí mismo. Su matrimonio en 1930 ayudó a aumentar la buena reputación del restaurante, ya que su esposa se volvió parte de él. Supervisaba el servicio en el comedor, guardaba los libros, pagaba las cuentas y escribía el menú diario, además de atender otros detalles relacionados con el negocio. Compró un terreno junto al restaurante y creó un jardín donde sembraban hortalizas y flores, así que La Pirámide terminó convirtiéndose en una residencia. Además, el restaurante tenía el mejor servicio, la mejor vajilla, los mejores vinos. Un día típico para Point en La Pirámide comenzaba al amanecer, cuando a las 4:30 a.m. ordenaba al supermercado de París sólo los productos de mejor calidad, frescos, y siempre decía que “el cocinero debe empezar desde cero cada día” y que “la cocina es como la vida”. Paul Bocuse trabajó como aprendiz en este restaurante durante cinco años. Dentro de los libros más importantes de Fernand Point, están sus memorias, llamadas Mi gastronomía.

## **Día 4**

### **Nouvelle Cuisine**

**NOUVELLE CUISINE** como siempre pasa cuando hay una renovación, se tiende a dar una importancia extraordinaria a los hechos contemporáneos. Parece que la Nouvelle Cuisine es una invención definitiva para los gustos gastronómicos del futuro. Sin embargo, ha sido una revolución en el sentido de la velocidad de su propagación gracias a los medios de información y de la publicidad, como todo lo que pasa hoy en

día. Debemos recordar que la cocina europea se ha debatido siempre entre dos extremos: la valorización de la tradición, que comprende el retorno a la simplicidad de las cocinas regionales y locales y la valoración de la invención. En la historia de todas las cocinas occidentales existe una oscilación entre la cocina artificiosa, que cuando llega a sus máximas complicaciones experimenta un brusco retorno a la simplicidad. Si consideramos todos estos elementos, era natural que sobreviniera el movimiento que se llamado la Nouvelle Cuisine. Paul Bocuse es el primero que frena la cocina ante los excesos, ante la anarquía de inventar sólo por inventar, principio que publicitan los periodistas Henri Gault y Christian Millau, propagandistas de todo lo novedoso, condenados por ello a devorar todas las cosas que promocionan. En esta cocina se busca estéticamente que las figuras sean delgadas y esbeltas, pensando en la importancia de la salud. Para ello, los alimentos deberán ser frescos, de primera calidad, con una presentación simplemente sencilla, inspiración del chef. Se utilizarán preparaciones y métodos de cocción orientales y americanas, como la mostaza con hierbas o los vinagres de frutas o flores más suaves. El cocinero debe tener también conocimiento en dietética y las largas y difíciles preparaciones desaparecerán. Los métodos de preparación y cocción serán a la minute, con excepción del fumet, el bouillon; las verduras se preparan en cortes finos y al dente, solamente se usarán bien cocidas para purés, espesantes o mousses; el pescado se come en rosa o crudo. Se considerará la ligereza del plato como una cualidad dentro de esta tendencia.

## **Los diez mandamientos de la Nouvelle Cuisine.**

Los principios de la Nouvelle Cuisine, que fueron formulados en 1976 por el cocinero Alain Saenderens, son conocidos como "Los 10 Mandamientos de La Nouvelle Cuisine":

1. No cocerás demasiado.
2. Utilizarás productos frescos y de calidad.
3. Aligerarás tu carta.
4. No serás sistemáticamente modernista.
5. Te servirás de las aportaciones de nuevas técnicas.
6. Evitarás adobos, fermentaciones, marinadas, etc.
7. Eliminarás las salsas blancas y las salsas oscuras.
8. No ignorarás la dietética.
9. No harás trampa en los montajes de los platos.
10. Deberás ser creativo.

Para 1982, Bocuse decía: "la Nouvelle Cuisine se acabó". Y es natural y hasta estaba previsto que la nueva cocina acabara así. Fue una moda importantísima, pero moda al fin... Acabaron con ella las exageraciones.

## **Día 5**

### **Paul Bocuse y la Nouvelle Cuisine**

#### **PAUL BOCUSE**

La Nouvelle Cuisine, tuvo un movimiento espectacular, gracias a una personalidad extraordinaria, con un sentido de la publicidad y con un saber técnico únicos, como es Paul Bocuse. La cocina francesa hubiese evolucionado del mismo modo si no hubiera existido él, pero en Paul Bocuse se cifra toda la imaginación, toda

la fuerza, toda la inmensa vitalidad y, sobre todo, la alegría que vino a iluminar el mundo de la gran cocina. Paul Bocuse, desde su restaurante de Collanges, fundado en 1959, cerca de Lyon, fue el primero de los jóvenes cocineros premiados con tres estrellas en la Guía Michelin en 1961. Además, tiene el título de "Meilleur Ouvrier de France" (mejor obrero de Francia), en 1962 recibe la segunda estrella y en 1965 la tercera.

Su personalidad es extraordinaria. Él lanza la nueva cocina francesa y crea lo que se llama "bande de Bocuse", que en los años setenta fue un grupo de cocineros jóvenes que revolucionaron las normas estrictas y totalitarias de la Bella Época. En 1980 escribió La Cuisine du Marché (la cocina de mercado), donde enfatiza usar en el menú diario los productos del día. Por otro lado, realizó muchos viajes a países poco frecuentados por chefs franceses: Japón y Estados Unidos, en donde introdujo los vinos Beaujolais.

## **Día 6 Michel Guerard**

### **MICHEL GUÉRARD**

Pastelero francés que abrió su primer restaurante en 1965, llamado "Pot au feu", en el cual elaboró un menú dietético que tuvo gran éxito. Su restaurante para 1977 había recibido las tres estrellas Michelin. Michel Guérard combina la gran cocina gastronómica y la cocina baja en calorías, lo que convierte a Eugénie-les-Bains en el "primer balneario de adelgazamiento de Francia". Todos los hosteleros del municipio, motivados y "educados" por Michel Guérard, proponen igualmente a los termalistas y a los turistas menús "pequeños pero grandes" bajo el control cotidiano de una dietista. En

1976 se publicó *La Grande Cuisine Minceur*, (Cocina de esbeltez) que muestra influencia china y japonesa.

### **JEAN Y PIERRE TROISGROS:**

Pierre Troisgros es el único sobreviviente de los hermanos, quien desde pequeño comenzó su experiencia con la cocina. A los quince años sus padres lo enviaron a Normandía, y ahí comenzó su carrera culinaria. Y su crecimiento fue con Fernand Point en Vienna, quien le abrió los ojos a la libertad de la cocina, con muchas bases de Escoffier. Posteriormente lo trasladan a Roanne, en Lyon. Pierre Troisgros en 1967 viajó a Japón a inaugurar el *Maxims de Tokio*, y le gustó mucho la vida japonesa, sus costumbres, su hospitalidad. En 1955 obtienen la primera estrella Michelin, otra en 1965 y la tercera en 1968.

### **Día 7**

#### **ALAIN DUCASSE**

Nació en 1956 en Castelsarrazin, de la región landesa, y creció entre las setas, los patos, las gallinas y los gansos de engorda que eran la materia prima de una empresa familiar, presidida por el padre y dedicada a la producción de foie gras. A los doce años, se atreve a criticar a su abuela porque las vainitas están, a su juicio, demasiado cocidas. Ducasse será cocinero. A los dieciséis, y a pesar de que los padres no ven con muy buenos ojos sus inclinaciones vocacionales, inicia en la escuela hotelera de Bordeaux, formación que continúa con Michel Guérard en Eugénie-les-Bains. Su vertiginosa carrera tomó fama cuando la *Société des Bains de Mer* le propone en 1987 hacerse cargo de las cocinas del *Hôtel de Paris*. Ducasse acepta el

reto y se compromete bajo contrato a conquistar las tres estrellas Michelin en un plazo máximo de cuatro años y a hacer del local uno de los restaurantes más espléndidos y prestigiosos del mundo. Dicho y hecho. En 1990 el Louis XV se convierte en el primer comedor de hotel reconocido con el famoso galardón. Consolidado el Louis XV, se traslada a La Bastide de Moustiers, un proyecto más íntimo, pero no menos exquisito, en un pequeño hotel de la Provenza. Y luego, en 1996, abre sus puertas el restaurante Alain Ducasse en París. A los ocho meses, el establecimiento se alza con las tres estrellas que, sumadas a las anteriores, acrecientan la reputación internacional de Ducasse, calificado ya, desde 1993, por la crítica de la revista especializada Wine Spectator como el mejor cocinero del mundo. Alain Ducasse ha sido el líder de esa revolución que a finales del siglo XX renovó el arte culinario aportándole sutileza, liviandad y transparencia, realzando los aromas y los colores. Sin embargo, sigue apegado a la tradición, ya que rinde siempre homenaje a la calidad y frescura del ingrediente, en su recurrencia a ciertas recetas y modos de cocción que siguen siendo insustituibles. Para Ducasse, donde ya existen los sabores y los perfumes, el papel del cocinero consiste apenas en revelar y resaltar, más que en crear. Por eso, según su ideario, la proporción es de 60 por ciento para el producto y 40 por ciento para la técnica. Por esto, es un catador permanente que recorre los mercados, las costas y huertos cada vez que puede, en busca de novedades y productos exóticos. Pregona una alta cocina simple, que no quiere decir simplista, sino perceptible y comprensible por todos. "Las cosas más simples", ha dicho Ducasse, "son con frecuencia, las más delicadas y más complicadas de realizar". Esta obsesión por la sencillez lo ha llevado a prescindir de la costumbre del gorro de chef y a negarse a grabar las iniciales de su

nombre en manteles y servilletas. Se niega, también, a detenerse en las mesas y saludar a los clientes. Considera que un restaurante es ante todo un lugar para comer y no para hacer relaciones públicas. Él combina los sabores provenzales con los del sur de España, Italia y el Magreb. Las ensaladas, los pescados, las hierbas y vegetales, los risotti y pastas con aceite de oliva como aderezo y aglutinante común en sustitución de la mantequilla y la manteca de ganso de las preparaciones tradicionales, todo esto ocupan un lugar prioritario en su menú.

## **Día 8**

### **FERRÁN ADRIÀ**

La revista Gourmet lo ha nombrado "el Salvador Dalí de la cocina", y hay quienes dicen que es el mejor chef de España. Lo cierto es que es el chef más creativo del mundo, ya que está innovando la historia de la gastronomía. Ferrán Adrià nació en Barcelona y comenzó a trabajar lavando platos en un restaurante en el pueblo de Castelldefels, donde el chef lo inició en los trucos básicos de la cocina. Trabajó después en varios restaurantes antes de ser asistente del chef en un muy famoso restaurante de Barcelona, el Finisterre. Incluso, cuando tuvo que hacer su servicio militar en Cartagena, trabajó en las cocinas. Finalmente, en 1984, a la edad de 22 entró como empleado en el Bulli, donde al poco tiempo se convirtió en el chef principal y copropietario. El Bulli, restaurante en la costa de Catalonia, recibió su primera estrella Michelin en 1997, convirtiéndolo en uno de los tres restaurantes españoles con este reconocimiento. Es de conocimiento popular que el Bulli se encuentra en un lugar inaccesible en la montaña, sólo habría cinco días de la semana y cerraba cuatro meses

del año, tiempo durante el cual Adrià viaja, buscando nuevas ideas e inspiraciones para asombrar a sus patrones. La cocina de Ferrán es básicamente la tradicional francesa, pero con muchas nuevas ideas, llevándolo a la cima más alta de las cocinas francesas. Durante la segunda mitad de la década de los 80, Adrià comenzó sus experimentos, que se basan en el uso de materiales frescos adaptados a la cocina clásica mediterránea, dándole un giro completo a la gastronomía tradicional. Muchas de estas variaciones consisten en rociar los ingredientes con un sifón, dándole una textura con burbujas, técnica que es común para algunos platillos, pero él lo aplica para casi todos. Su filosofía es proveer contrastes inesperados de sabor, temperatura y textura. Nada es lo que parece. La idea es provocar sorpresa y buen sabor. Un menú sencillo en el Bulli incluía más de doce platos, acompañados con muchos aperitivos distintos, además de una variante de las muy españolas tapas. Algunos ejemplos de sus platillos son: huevo de codorniz caramelizado con nuez moscada, pimienta y sal Maldon; corazones de pepitas de pimientos, ostras merengadas y crocant de alga nori, por mencionar algunos. El restaurante el Bulli recibió varios premios y reconocimientos en el 2009 por quinta vez y cuarto año consecutivo, la revista *The Restaurant Magazine* otorga el premio al mejor restaurante del mundo. Con una gran personalidad, se le considera un artista de la cocina, en la que ha introducido nuevas técnicas, como la "deconstrucción" descontextualizando éste concepto del mundo del arte, las espumas (que crea utilizando sifones), la "esferificación" (empleo de alginatos para formar pequeñas bolas de contenido líquido) así como el empleo de nitrógeno líquido. Aparte de estas técnicas la cocina de Ferrán Adrià destaca por el minimalismo de la presentación, la utilización de vajillas y menaje altamente innovadores, así como por la ruptura con muchos

principios clásicos de la cocina. Por ejemplo, los platos salados helados, los postres con elementos hasta ahora exclusivos de platos salados etc. Además, según la filosofía de El Bulli, todos los alimentos tienen el mismo valor culinario pese a su distinto prestigio o precio. En la cocina de Ferrán Adrià no hay una predominancia de materias primas de elevado costo como foie gras, langosta, caviar etc. "Una buena sardina es mejor que una mala langosta" es una de sus máximas. En el 2010 en la cumbre de la gastronomía de Madrid Fusión, Ferrán Adrià anuncia públicamente que su restaurante, El Bulli, permanecerá cerrado al público durante dos años, aunque seguirá abierto como taller de investigación. Durante este periodo, Adrià trabajará con su equipo en dos centros creativos el Bullitaller y el Bulli.

#### **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:**

Investigar los restaurantes y chefs que cuentan las estrellas Michelin en Europa, Inglaterra, Tokio y Nueva York.

## TENDENCIAS ACTUALES

### Día 9: Cocina de autor

La cocina de autor es un laboratorio donde la creatividad y el pensamiento libre llevan a la elaboración de nuevas propuestas, las cuales rompen con las reglas establecidas y dan como resultado una sorpresa al gusto. Se puede decir que esta tendencia es una aventura de la imaginación. La cocina de autor se relaciona con la cocina tradicional representativa de un país, en el cual un acreditado cocinero, mediante su experiencia, trayectoria y sabiduría culinaria, innova y fusiona la cocina de su país de origen con una cocina foránea o mestiza. Ambas cocinas se unen para crear un nuevo género, caracterizado por la armonía, estética y exquisitez de los platillos, especialmente en el uso de las materias primas, sazones, aromas y especias. El autor integra de manera creativa y científica esas particularidades, creando nuevas versiones de los platillos típicos y tradicionales. El objetivo es transformar el platillo, ensalzando su elaboración, contenido y presentación, rompiendo con todo lo establecido. La cocina de autor es la madurez creativa de la cocina del último siglo. Es la búsqueda de nuevos sabores, aromas y texturas y a su vez, es el reencuentro con sabores conocidos y poco conocidos que se alojan fiel y endeblemente en nuestro subconsciente. Los chefs llamados 'autor', suelen investigar las nuevas tendencias y las aplican a sus creaciones, sin dejar de lado las técnicas vigentes y clásicas. Además, desentierran productos que no son muy utilizados. Esta tendencia no debe mal interpretarse, más bien se ha convertido en una obligación de los grandes cocineros. Ellos deben reinventar la cocina, innovar las preparaciones, aplicar las nuevas técnicas culinarias, utilizar productos poco conocidos y hacer la comida más

apetitosa, creativa, variada, saludable y nutritiva. Esto, contribuiría a resarcir a los productos que se dejan de lado y los integrarían a una nueva gama de preparaciones.

### **Día 10: Cocina molecular**

El término Gastronomía Molecular, fue dado por Hervé This<sup>14</sup> y Nicholas Kurti<sup>15</sup> y se refiere a la aplicación de la ciencia práctica culinaria. Al escuchar la palabra molecular, nos remite a la reconstrucción de la materia a un paso del átomo, de esto se trata la gastronomía molecular, ya que los alimentos son orgánicos, los cuales contienen vitaminas, proteínas, minerales, etc. y se manifiestan en distintas propiedades al ser alterada su estructura molecular, cambiando dichas propiedades.

Hervé This 14 (1955 en Suresnes) es un físico químico francés que trabaja en el Instituto National de la recherche agronomique. Es Director científico de la Fonfation Science& Culture Alimentaire, de la Académie de sciences, así como consejero científico de la revista Pour Science.

Nicholas Kurti 15 (1908-1998) fue un físico húngaro que vivió en Oxford, UK durante la mayor parte de su vida. Es famoso por sus trabajos junto con el químico Hervé This el concepto de Gastronomía Molecular.

La cocina molecular ha sido utilizada por los grandes cocineros para proporcionarnos distintas texturas que sorprenden a nuestros paladares. Gracias a este tipo de cocina podemos crear distintos sabores y texturas como un helado que ha sido elaborado partiendo de la espuma de la cerveza. El más claro ejemplo de la cocina molecular y las distintas composiciones lo tenemos con Heston Blumenthal, un científico chef de cocina que experimenta continuamente con sabores y nuevas

percepciones gastronómicas que sorprenden a los comensales. En la cocina molecular hay que respetar una serie de leyes, como por ejemplo la Ley de la dominancia, la cual indica que un ingrediente puede perder su sabor si se sirve combinándolo con sabores más fuertes; es importante que cada ingrediente pueda ofrecer su sabor y que a la vez no sea opacado por otros, para que nuestro paladar pueda detectarlo.

**Las nuevas técnicas utilizadas por los grandes autores dentro de la cocina molecular son:**

1. Espumas; uno de los inventos del español Ferrán Adriá que más llamaron la atención. Con la ayuda de un sifón se puede lograr que alimentos como verduras, quesos o frutas obtengan una textura similar al de una mousse, pero sin el agregado de otros productos, lo que hace que los sabores y aromas se mantengan intactos y mucho más suaves. Imaginar una espuma de centolla, de papas o de peras puede sorprender hasta el más exigente paladar.

2. Gelatinas calientes: estas gelatinas son extraídas de algas que se encuentran en su mayoría en mares del sur de África. Se caracterizan por soportar altas temperaturas de cocción, lo que permite que se mantengan calientes y en estado sólido, por ejemplo, para ser parte del relleno de una pasta, de una carne o ser un plato en sí mismo.

3. Aires: los aires o humos son simplemente agregados que sirven para llevar al plato un determinado aroma. Se los ve sobre la comida en forma de burbujas encadenadas o a veces en globos que se alcanzan al comensal para que deje escapar sus aromas antes de probar un determinado plato. Los hay de rosas, de mar, de menta, etcétera.

4. Cocina al vacío: esta nueva forma de cocción es la menos usada por los restaurantes, no porque sea desechada, sino porque los artefactos para ponerla en práctica son excesivamente costosos. Básicamente, los alimentos son puestos en bolsas, cerrados al vacío y cocinados en agua durante un tiempo y a una temperatura determinada. De esta manera se mantienen en esa bolsita y en el alimento en sí, todos y cada uno de los sabores del producto.

5. Criococina o cocina con Nitrógeno líquido: es la más reciente de las innovaciones que aparecieron en los últimos años. A partir del uso del nitrógeno líquido se logran congelaciones prácticamente instantáneas, que evitan la formación de cristales de hielo, y permiten texturas realmente sorprendentes. Todavía en fase de experimentación, con él se logran preparaciones como el "dragón oil", que consiste en una bola de aceite virgen sometida al nitrógeno líquido, que al meterla en la boca y cerrar ésta, hace que por las narices del comensal salgan con fuerza dos chorros de humo blanco, que le dan el aspecto de dragón a que se refiere el nombre del plato.

6. Deconstrucción: un término aplicado a la utilización de muchas de estas técnicas para desarmar un plato en diferentes componentes. Básicamente se trata de tomar los ingredientes principales de un plato y tratarlos por separado cambiando totalmente sus cocciones y texturas. Imaginar una clásica tortilla de papas, pero servida en una copa de Martini donde en el fondo hay una mermelada de cebollas, en el centro un huevo poché y arriba una espuma de papas.

7. Cocción interna: Se trata de una parrilla de acero inoxidable dotada de asas sobre la que se distribuyen varias hileras de puntas de acero, un lecho donde carnes y pescados se cocinan uniformemente y con rapidez, mediante una cocción efectuada

desde el centro del producto que evita la pérdida de jugos y nutrientes. El procedimiento es sencillo: se calientan las puntas de la parrilla directamente sobre el fuego de gas, con la parrilla invertida descansando sobre sus asas, y una vez dada la vuelta, insertar en los clavos los productos, que se cocinarán en cuestión de segundos. Los alimentos absorben los aromas con los que se espolvorean la parrilla. La cocción se finaliza mediante el uso de un soplete.

### **Día 11: Fast Food**

Al hablar de fast food o comida rápida, podemos decir que en la antigua Roma existían puestos en la calle donde vendían panes planos con olivas o el falafel. En 1912 se abre el primer automat en Nueva York, un local que ofrecía comida detrás de una ventana de vidrio y una ranura para pagar con monedas. Estas compañías llevaban como slogan “menos trabajo para mamá”. El concepto de la comida rápida apareció en Europa durante las Guerras Napoleónicas cuando en el siglo XIX los mercenarios del ejército ruso en Francia solicitaban en los restaurantes que se les sirviera lo antes posible, mencionando repetidamente la palabra Bistró (en russ: bystro=rápido). Los restaurantes Bistro quedaron con esta denominación a partir de entonces. A mediados del siglo XX un empresario de la alimentación de Estados Unidos llamado Gerry Thomas comercializa por primera vez lo que se denomina comida preparada, con esta innovación sin mayor esfuerzo una persona encuentra en pocos minutos con un plato preparado. Una de las características más importantes de la comida rápida, es que puede consumirse sin el empleo de cubiertos, algunos ejemplos son pizzas, hamburguesas, pollo frito, tacos, sándwiches, patatas fritas, aros de cebolla, etc.,

característica que permite diferentes tipos de servicio consumo en el local, consumo en la calle o domicilio.

### **El concepto de comida rápida**

El concepto de comida rápida se basa en velocidad, uniformidad y bajo costo, la comida rápida se hace a menudo con los ingredientes formulados para alcanzar un cierto sabor o consistencia y para preservar frescura. Esto requiere un alto grado de ingeniería del alimento, el uso de añadidos y las técnicas de proceso que alteran el alimento de su forma original y reducen su valor alimenticio.

### **Día 12: Slow Food**

Slow Food es un movimiento internacional nacido en Italia en 1984 promovido por Joseph Bové que se contrapone a la estandarización del gusto y promueve la difusión de una nueva filosofía del gusto que combina el placer y conocimiento. Opera en todos los continentes para salvaguardar las tradiciones gastronómicas regionales, con sus productos y métodos de cultivo. El símbolo de Slow Food es el caracol, emblema de lentitud.

### **Los objetivos de la asociación de Slow Food**

Los objetivos de la asociación de Slow Food en Italia y Francia son los siguientes:

a) Otorgar dignidad cultural a las temáticas relacionadas con la comida y la alimentación.

b) Individualizar los productos alimenticios y las modalidades de producción ligados a un territorio, en una óptica de salvaguardia de la biodiversidad, promoviendo su categorización y protección en tanto que bienes culturales.

c) Elevar la cultura alimentaria de la ciudadanía y, en particular, de las generaciones más jóvenes, con el objetivo de lograr la plena conciencia del derecho al placer y al gusto.

d) Promover la práctica de una calidad de vida distinta, basada en el respeto al ritmo y tiempo naturales, al ambiente y la salud de los consumidores, favoreciendo la fruición de aquellos que presentan a la máxima expresión cualitativa.

### **Día 13: IBOO**

IBOO nace ante la necesidad de un segmento de la sociedad por tener acceso a una alimentación más sana y equilibrada, de consumo rápido, pero sin renunciar al sabor, variedad y calidad.

IBOO es el primer restaurante de alta cocina del Mediterráneo sana y rápida, en el que el cliente puede tener acceso a una amplia variedad de propuestas gastronómicas, donde la salud y la dieta no significan renunciar al sabor de la comida tradicional. Los amantes de la buena cocina, sana y natural, tienen la nueva alternativa de IBBO dirigida por el Chef Mario Sandoval.

## Día 15- ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Alumno investigará que restaurantes de su país manejan alguna de las tendencias actuales y hará una lista de ellos con el nombre del chef y la tendencia que maneja en su restaurante.

Ejemplo Restaurante Tezka, chef Mikel Alonso, cocina molecular.

## Día 16: AUTOEVALUACIÓN

1. Guía Europea que otorga una amplia posibilidad de seleccionar los niveles de confort y precios, clasificando los restaurantes por tenedores en cuanto a su confort y con estrellas las especialidades culinarias

- a) Guía Europea                      b) Guía Michelin                      c) Guía Roja Michelin

2. Personaje al que se le debe el movimiento estrepitoso en la Nouvelle Cuisine

- a) Michel Guérard                      b) Paul Bocuse                      c) Alain Ducasse

3. Gastrónomo que renueva el arte culinario aportándole sutileza, liviandad y transparencia, realzando aromas y colores

- a) Michel Guérard                      b) Paul Bocuse                      c) Alain Ducasse

4. Gastrónomo Al que le han llamado “el Salvador Dalí de la Cocina”

- a) Ferrán Adriá                      b) Paul Bocuse                      c) Alain Ducasse

5. Cocina con una revolución constante, con gustos gastronómicos futuristas

- a) Belle Époque                      b) Nouvelle Cuisine                      c) Cuisine

6. Autor que acuñó el término Gastronomía refiriéndose a la persona que viaja por diferentes rincones de su país para admirar la gastronomía y las peculiaridades de cada región

- a) Ferrán Adriá                      b) Curnonsky                      c) Alain Ducasse

7. Los principios de la Nouvelle Cuisine fueron formulados en 1976, mejor conocidos como “Los diez mandamientos de La Nouvelle Cuisine”; su nombre es:

- a) Ferrán Adrià                      b) Paul Bocuse                      c) Alain Saenderens

8. Pastelero francés que abre su restaurante “Pota u Feu” elaborando un menú dietético

- a) Brazier                              b) Michel Guérard                      c) Pierre Troisgros

9. Época en la que el arte de vivir adquiere una perfección, hay obsesión de los protocolos; surgen los grandes chefs, los maîtres, los restaurantes de prestigio.

- a) Edad Contemporánea              b) La Nouvelle Époque              c) La Bella época

10. Pastelero francés que abre su restaurante “Pot au Feu” elaborando un menú dietético

- a) Brazier                              b) Michel Guérard                      c) Pierre Troisgros

11. Gastrónomo y escritor que estableció las características ideales de un cocinero, limpio, uniformado, puntual, que no fume, no tome ni grite. Al cual se le deben las divisiones de la cocina fría, caliente y repostería.

- a) Savarin                              b) Escoffier                              c) Michelin

12. Movimiento que surge en Italia en 1984 y opera en todos los continentes para salvaguardar las tradiciones gastronómicas regionales con sus productos y métodos de cultivo.

- a) Cocina Molecular                      b) Slow Food                              c) Iboo

13. Científico chef de cocina que experimenta continuamente con sabores y nuevas percepciones gastronómicas que sorprenden a los comensales.

- a) Ferrán Adrià                              b) Alain Ducasse                              c) Heston Blumenthal

14. Tendencia en la que el chef reinventar la cocina, hace innovaciones a las preparaciones, aplica las nuevas técnicas culinarias, utilizar productos poco conocidos y hace la comida más apetitosa, creativa, variada, saludable y nutritiva.

- a) Slow Food                              b) Cocina Molecular                              c) Cocina de Autor

## 15. Científicos que dieron el término Gastronomía Molecular

- a) Ferrán Adrià y Alain Ducasse
- b) H. Blumenthal y H. This
- c) Hervé This y Nicholas Kurti

### **VOCABULARIO:**

**DECCOCCIÓN:** extraer de una planta sustancias activas por medio de una cocción. A veces es preciso métodos más enérgicos para extraer los principios activos de las partes más duras de las plantas, como tallos, cortezas, raíces o bayas. La decocción es el método indicado en estos casos, hirviendo las plantas en agua.

**ESCANCIAR:** Referido únicamente a la sidra natural y no a la sidra espumosa, la acción de escanciar indica un modo particular de servir la bebida. Echar o servir la bebida, particularmente echar la sidra en el vaso desde una altura considerable para que al caer se produzca espuma.

**ESCAROS:** pescados de arrecifes de color rojo conocido como cotorra.

**ESPETÓN:** Hierro largo y delgado terminado en punta, como el asador o el estoque. Hierro para remover las ascuas de los hornos o chimeneas.

**EPICÚREO:** Sensual, voluptuoso, entregado a los placeres.

**EPICUREÍSMO:** es un sistema filosófico que defiende la búsqueda de una vida buena y feliz mediante la administración inteligente de placeres y dolores.

**MAESTRESALA. m.:** Criado principal que presentaba y distribuía los manjares en la mesa. Solía usar con el señor la ceremonia de gustar lo que le servía, para preservarle

de veneno. Maestresala, también conocido como director de sala o maître. Es quien organiza todo el funcionamiento del restaurante: Tiene que estar muy integrado con la cocina, para saber qué platos se van a elaborar y cómo, y poder ofrecerlos al cliente, y con el sumiller, para adecuar la comida al vino.

OPÍPARO adj. Culto: Se aplica a la comida que es muy abundante y muy buena.

POUTARGUE: es una especialidad de Martigues con las huevas del salmonete o del muje cubiertas con la sal fina y turned over regularmente, rallado encendido a una rebanada del pan farmhous.

REBECO: gamuza o sarrío (*Rupicapra rupicapra*) es un bóvido de la subfamilia Caprinae presente en algunas cadenas montañosas de Europa, como los Cárpatos, los Alpes, el Cáucaso y ciertas zonas montañosas de los Balcanes, Eslocaquia y Turquía. El rebeco es un animal característico de la alta montaña. En verano gusta de utilizar pastizales altos, riscos y escarpados donde se alimenta de gramíneas y otras plantas herbáceas. En verano, desciende a áreas boscosas o con arbolado y matas abundantes.

SUMILLER: es la persona encargada de la compra, cuidado y servicio del vino. Como responsable de estas actividades, ha de tener una bodega muy bien preparada, para lo que deberá estar al tanto de todas las novedades que vayan surgiendo. Una vez que ya dispone de estos vinos en su bodega, debe hacer un buen servicio de mesa y ofrecerlo a los clientes, acompañándolo de la gastronomía del momento

## **CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA**

### **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #1 Respuestas:**

1. La sal y trigo.
2. Bayas, frutos, raíces, hojas y tallos.
3. Los renos y los perros (libres afganos).
4. Huesos para elaborar sus herramientas, carne para comer, pieles para abrigar.
5. El arado de madera.
6. Patos y ocas.
7. egipcios.
8. Cerdo.
9. Castañas, pepinos, melones.

**AUTOEVALUACION #1: RESPUESTAS** 1. a, 2. a, 3. b, 4. a, 5. b, 6. a, 7. c, 8. a, 9. b, 10. b, 11. b, 12. a, 13. c, 14. c, 15. b, 16. C

### **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #2**

Respuestas:

### **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #3**

Respuestas:

### **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #4**

Respuestas:

### **AUTOEVALUACION #4:**

**RESPUESTAS** 1. a, 2. a, 3. b, 4. a, 5. b, 6. a, 7. c, 8. a, 9. b, 10. b, 11. b, 12. a, 13. c, 14. c, 15. b, 16. C

### **AUTOEVALUACION #5:**

**RESPUESTAS** 1. a, 2. a, 3. b, 4. a, 5. b, 6. a, 7. c, 8. a, 9. b, 10. b, 11. b, 12. a, 13. c, 14. c, 15. b, 16. c

## AUTOEVALUACION #6: RESPUESTAS

1. Los griegos
2. Micénica
3. Tisana
4. Italia
5. Garum
6. Ahumado, salazón y la panificación
7. El escudo de minerva protectora
8. Roma
9. Lucúlo
10. Garum
11. Grecia
12. La salazón
13. Lúculo
14. Egis, de Rodas, el único que supo cocer perfectamente el pescado. Nereo, de Chíos, inventó el caldo de congrio. Chariades, de Atenas, nadie lo sobrepaso en ciencia culinaria. Lampria, invento la salsa negra a base de sangre. Apctonete, inventó el embutido. Euthyno, gran cocinero de las lentejas, legumbre base de la cocina griega. Aristón, maestro por excelencia, inventó infinidad de guisados y la cocina de evaporación.
15. Recetario de Apicius fue el más antiguo de los libros latinos de cocina que se conservan. Bajo el título de Apitii celii de re coquinaria libri decem (los diez libros de cocina).

### RESPUESTAS:

1. B 2. A 3. B 4. A 5. B 6. C 7. B 8. B 9. C 10. B 11. A 12. A 13. B 14. B 15. B 16. A  
17. B

### RESPUESTAS PÁGINAS: 93-95

1. C 2. C 3. B 4. B 5. A 6. B 7. A 8. B 9. B 10. A 11. B 12. A 13. A 14. B 15. A 16. C 17. B 18. A 19. B 20. B 21. C 22. B

### RESPUESTAS PAGINAS: 120-121

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

## REFERENCIA

Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. 2007 Larousse Editorial, S.L.

Notas de Cocina de Leonardo da Vinci.

Shelagh y Jonathan Routh. Ed. Temas de hoy. 2005.

Albores de la Panadería Mexicana. Gutiérrez de Alva Cecilia I. Cuernavaca, Mor. 2004.

p 40. Tesis (Licenciatura en Gastronomía).

ITAHE EUROMAR. Historia de la cocina y de los cocineros. E.Neirinck, J-P.Poulain.

Ed. Zendrera Zariquiey, 2007.

El Banquete de los Nobles Caballeros Tomo XI. Luis Lobera de Avila. Ed. R&B. 1996.

Historia de la Gastronomía. N. Luján. Ed. Folio. 1997.

Le Larousse Gastronomique, Ed. Larousse.2004. Guía Roja Michelin, 2009.

La casa de Lúculo. Julio Camba. ED. R&B. 1995. 1 ed. A taste of Ancient.

Rome. Ilaria Giacosa. Ed. The University of Chicago. VIDA COTIDIANA EN TIEMPOS

DE RAMSES. Montet, Pierre. Temas de Hoy 1990.



## Lección 4. Seguridad Alimentaria

**Tiempo de trabajo:** 100 minutos cada tema

### Temas:

- Abastos de alimentos
- Almacenaje de alimentos
- Zona de peligro
- Importancia de una buena higiene en la cocina
- Hábitos que debes evitar al trabajar en la cocina
- Contaminación cruzada
- Diario reflexivo

### Estándares:

- 8.2.4 8.2.11 Describir los últimos avances en seguridad alimentaria.
- 8.2.3 8.2.9 Identificar los requisitos de seguridad alimentaria federal, estatal, y locales.
- 8.2.5 8.2.7 Demostrar manejo seguro de alimentos.
- 8.2.2 8.2.3 Implementar procedimientos de seguridad de la cocina.

### Expectativas:

- N/A

### Objetivos:

- Luego de completar esta lección el estudiante será capaz de:
  1. Orientarse sobre la importancia de los abastos de alimentos.
  2. Identificar los lugares correctos para almacenar los alimentos de manera adecuada.
  3. Identificar la zona de peligro en el manejo y almacenamiento de alimentos.
  4. Explicar el lavado de manos paso a paso según las recomendaciones de la OMS.
  5. Enumerar hábitos que debes evitar al trabajar en una cocina.
  6. Ofrecer ejemplos de contaminación cruzada.

## Día # 1

### Tema: Abastos de alimentos

Comencemos con un torbellino de ideas. ¿Qué palabras pasan por tu mente al escuchar el tema del día: ¿Abastos de alimentos? Deja plasmado cada uno de tus pensamientos sobre este tema alrededor de la nube con el tema del día. ¡Éxito!



Luego de haber completado tu torbellino de ideas, podemos dar inicio al desarrollo del tema del día. Hoy estaremos conociendo qué son los abastos de alimentos y su importancia. El concepto abastos de alimentos hace referencia a las provisiones de alimentos. En la tesis de Maestría de Pérez E. (2016) se establece que

*Un buen abastecimiento de alimentos ayuda a mejorar la cantidad, calidad, variedad, seguridad y el acceso a los alimentos. Lamentablemente, el aumento de la demanda de alimentos ante zonas incapaces de producir es un factor que afecta los abastos de alimentos. Esto aumenta la inseguridad alimentaria. Es importante saber que Puerto Rico tiene un espacio de 1,000,000 pies cuadrados para almacenaje.*

Es por esta y otras razones que el gobierno se encuentra promoviendo la pertinencia del cultivo a nivel local. Mientras las tierras de Puerto Rico se mantengan produciendo alimentos, tenemos un mayor abasto de alimentos y una mayor seguridad alimentaria.

Si decides cultivar en tu hogar, tienes una amplia posibilidad de alimentos que pueden cosecharse en Puerto Rico. Existen alternativas de plantas, árboles, arbustos, raíces y tubérculos que puedes cultivar. Algunos ejemplos son: tomate, pepinillo, lechuga, piña, guineos, plátanos, batata, ñame, yautía, chinas, calabazas, mangos, quenepas, papas y muchísimas otras variedades. Cada alimento responde a un tipo de suelo y requerimiento de aguas diversas.

Tener conciencia sobre la importancia de la seguridad alimentaria puede prevenir que formes parte de las poblaciones con inseguridad alimentaria. A continuación, se incluye una imagen que resume como poco a poco va aumentando la inseguridad alimentaria. Esta imagen forma parte de los recursos educativos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, mejor conocida por sus siglas en inglés, FAO.

## INSEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN LA FIES. ¿QUÉ SIGNIFICA?



Fuente: FAO

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro:

Instrucciones: Selecciona un alimento que puede cultivarse en Puerto Rico. Luego debes sembrarlo y evidenciar tu trabajo con fotografías. Toma fotos de la semilla y explica por qué seleccionaste ese alimento.

Espacio para fotografías

Explicación

1. Explica por qué seleccionaste ese alimento

---

---

---

---

---

## Día # 2

### Tema: Almacenaje de alimentos

Luego de comprar o de obtener los alimentos, es importante almacenarlos de manera adecuada. Un mal almacenamiento puede implicar inseguridad alimentaria. ¿Qué opciones tienes para almacenar? Tienes varias opciones y cada alimento requiere ser almacenado de una manera específica. Su lugar de almacenamiento lo determina la clasificación del alimento y la temperatura requerida. Existen tres (3) principales opciones para almacenar en tu hogar o lugar de trabajo (restaurante) que son las siguientes: refrigerador, congelador y alacena.

En relación a este tema, la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico establece que:

*Es importante considerar el tamaño familiar y nuestra capacidad de almacenaje de alimentos frescos y perecederos. En épocas de emergencia debemos estar preparados con alimentos almacenados que no requieran refrigeración para un mínimo de 5 a 15 días. Estas recomendaciones son importantes a considerar.*

Teniendo esto en cuenta, es importante ser responsables al momento de almacenar los alimentos. En adición, cada familia debe hacer lo propio para tener abastos de alimentos en su hogar. Así, colaboramos para una mayor seguridad alimentaria en el país.

Continuando con la manera correcta de almacenar, considera las siguientes recomendaciones:

1. Utiliza el refrigerador (nevera) para alimentos que requieren frío, no congelación (jugos, agua, leche, frutas).
2. Utiliza el congelador ("freezer") para alimentos que requieren estar congelados (Carnes, pescados).
3. Utiliza la alacena para alimentos que pueden estar a temperatura ambiente (enlatados, arroces, aceites).

### **Ejercicios a realizar para entregar al maestro:**

*Instrucciones:* A continuación, se incluye una lista de alimentos. Debes clasificarlos de acuerdo al lugar donde deben ser almacenados. Utiliza **R** para los que se deben almacenar en refrigerador, **C** en congelador y **A** en alacena.

\_\_\_\_\_ jugo de china listo para tomar

\_\_\_\_\_ chuletas de cerdo

\_\_\_\_\_ jugo de fruta en polvo

\_\_\_\_\_ arroz

\_\_\_\_\_ leche UHT sin abrir

\_\_\_\_\_ huevos

- \_\_\_\_\_ leche fresca
- \_\_\_\_\_ leche en polvo
- \_\_\_\_\_ atún enlatado
- \_\_\_\_\_ pollo congelado
- \_\_\_\_\_ carne que vas a preparar
- \_\_\_\_\_ gandules enlatados

### **Día # 3**

#### **Tema: Zona de peligro**

Como ya has estudiado previamente, es importante almacenar los alimentos de manera correcta. En el tema del día anterior, conociste tres (3) alternativas para almacenar (refrigerador, congelador y alacena). También fue mencionado que la temperatura influye en un almacenamiento correcto y seguro. Hoy conocerás las temperaturas que forman parte de la zona de peligro y las temperaturas

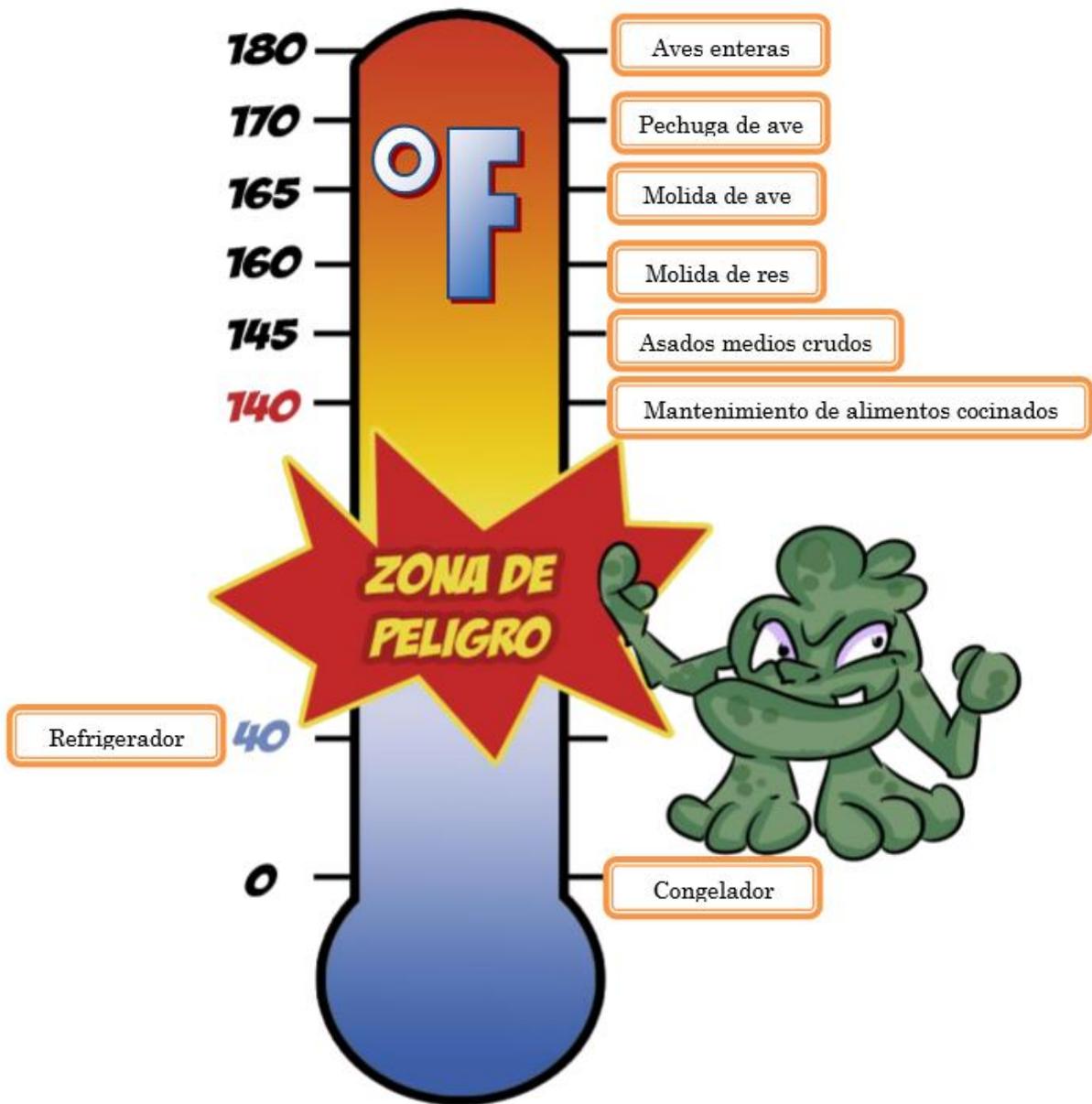
El almacenar los alimentos a la temperatura correcta es importante ya que evita que se desarrollen microorganismos en ellos. Debes monitorear la temperatura a la que son expuestos los alimentos y evitar que se encuentren en la famosa zona de peligro. La zona de peligro hace referencia a la temperatura que pone a los alimentos en riesgos de desarrollar patógenos, específicamente de 41°F a 135°F.

En relación a este tema, la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico establece que:

*Dejar los alimentos por mucho tiempo a temperatura ambiente puede causar que las bacterias crezcan a niveles peligrosos provocando enfermedades. Los alimentos calientes se deben mantener a una temperatura interna de 140°F o más alta. Los alimentos fríos se deben mantener a 40°F o menos.*

A continuación (en la próxima página) podrás observar una imagen recuperada de la tesis de Maestría de Pérez E. (2016) que identifica la zona de peligro. En adición, ofrece ejemplos específicos de las temperaturas adecuadas para diferentes tipos de alimentos.

Imagen de zona de peligro



**Ejercicios a realizar para entregar al maestro:**

Instrucciones: Utiliza un shopper de supermercado para completar la tabla que se encuentra a continuación.

<b>Lámina del alimento</b>	<b>Nombre del alimento</b>	<b>Temperatura para evitar que el alimento esté en zona de peligro</b>

## **Día # 4**

### **Tema: Importancia de una buena higiene en la cocina**

Al decidir formar parte de la ruta ocupacional de las Artes Culinarias, es indispensable tener una buena higiene. Todo personal de cocina debe ser responsable de su aseo personal ya que portamos gérmenes en nuestros cuerpos. En el Manual de Cocina Profesional (2020) se establece lo siguiente:

Un 60% de los casos de hepatitis es a causa de hábitos personales de aseo deficientes. El cocinero debe cumplir imperiosamente con las siguientes normas: Lavado de manos (con abundante jabón yodado, hasta el codo y siempre después de ir a los servicios higiénicos). Uñas y cabello corto; ducha diario y rasurado en los varones; damas deben abstenerse de usar maquillaje, esmalte de uñas, perfumes, joyas, etc. Uniforme limpio diariamente. Mascarilla en caso de resfrío leve o cuadros bronquiales. Estrictamente prohibido usar piercing (altamente riesgoso).

Como fue mencionado previamente, el lavado correcto de manos debe formar parte de la disciplina de todo personal de cocina. No es decir “me lavé las manos”. Se trata de hacerlo de manera correcta. El CDC resume el lavado de manos en 5 pasos y son los siguientes:

Siga cinco pasos para lavarse las manos de la forma correcta

Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden detener la propagación de microbios de una persona a otra y dentro de toda una comunidad; esto incluye su hogar, su lugar de trabajo, establecimientos de cuidado infantil y hospitales.

Siga siempre estos cinco pasos:

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos
2. Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séqueselas con una toalla limpia o al aire.

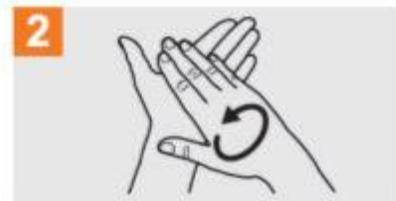
Para una mayor comprensión visual se ilustra próximamente el lavado de manos paso a paso que forma parte del artículo Técnica correcta para lavarse las manos que recomienda la OMS. En adición se incluye un video de YouTube como referencia para todo aquel que tenga acceso al internet.



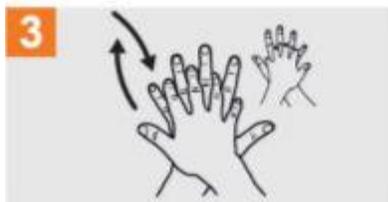
**0** Mójese las manos con agua;



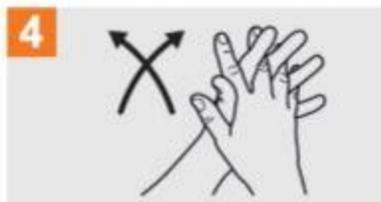
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



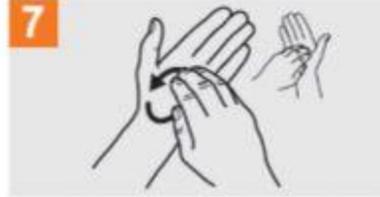
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6**  
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



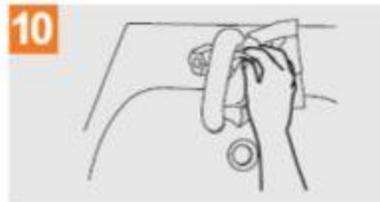
**7**  
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



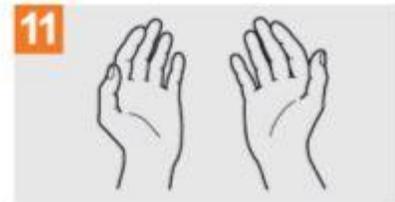
**8**  
Enjuáguese las manos con agua;



**9**  
Séquese con una toalla desechable;



**10**  
Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11**  
Sus manos son seguras.

©OMS

Enlace para acceder al video: <https://www.youtube.com/watch?v=1FXUvmf7tSo>

### **Ejercicios a realizar para entregar a el/la maestro/a**

*Instrucciones:* Debes ilustrar el proceso del lavado de mano recomendado de la OMS.

Tienes cuatro (4) opciones para realizarlo que son las siguientes: (1) realizar los dibujos paso por paso, (2) pegar láminas paso por paso, (3) Tomar fotografías paso por paso y (4) Crear un video paso por paso. ¡Éxito!

## Día # 5

### Tema: Hábitos que debes evitar al trabajar en cocina

¿Recuerdas los buenos hábitos de higiene que fueron discutidos en la lección del día anterior? Hoy continuaremos con hábitos, pero en este caso con malos hábitos que debes evitar al estar en esta ruta ocupacional. A continuación, se encuentran enumerados estos malos hábitos que debes evitar, presta atención.

Comerse las uñas

Mascar chicle

Introducir dedos en la nariz

Pasarse las manos por el cabello

Rascarse, especialmente erupciones cutáneas

Toser o estornudar sobre los alimentos o las manos

Probar los alimentos con los dedos

degustar varias preparaciones con la misma cuchara

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

Instrucciones: Debes buscar una noticia relacionada al tema del día y contestar las preguntas que se encuentran a continuación. ¡Éxito!

1. Haz un resumen de la noticia

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Explica la relación de la noticia y el tema del día

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Tenías conocimiento de la importancia de estos hábitos en la industria de los alimentos. Explica

---

---

---

---

## Día # 6

### Tema: Contaminación cruzada

La organización Panamericana de la Salud define la contaminación cruzada como: “Es la transferencia de agentes contaminantes de un alimento contaminado a otro que no lo está.” Teniendo en cuenta esta definición, conocerás más detalles sobre la contaminación cruzada y el cómo evitarla.

Lo primero que debes saber es que no debes tener un sólo picador en tu cocina. Tener un solo picador en la cocina es un gran error. El mínimo de picadores en una cocina debe ser dos (2). Uno debe ser utilizado para carnes y el otro para cualquier otro tipo de alimentos. Si utilizas un solo picador, provocas que los alimentos se contaminen. Es decir, estas ocasionando contaminación cruzada.

Un dato importante que debes conocer es que la contaminación cruzada no ocurre exclusivamente con los picadores. Esta puede ocurrir a través del mal uso de utensilios y de las manos. Este se ejemplifica en la tesis de Pérez E. (2016) de la siguiente manera:

*Por ejemplo, tocaste la carne cruda y no te lavaste las manos. Luego procedes a prepararte un emparedado, tocando el pan con las manos sin lavar. Con este acto haz contaminado el pan. Es decir, hubo contaminación cruzada.*

A continuación, se incluye una imagen que ejemplifica lo que es contaminación cruzada con el mal uso de los picadores

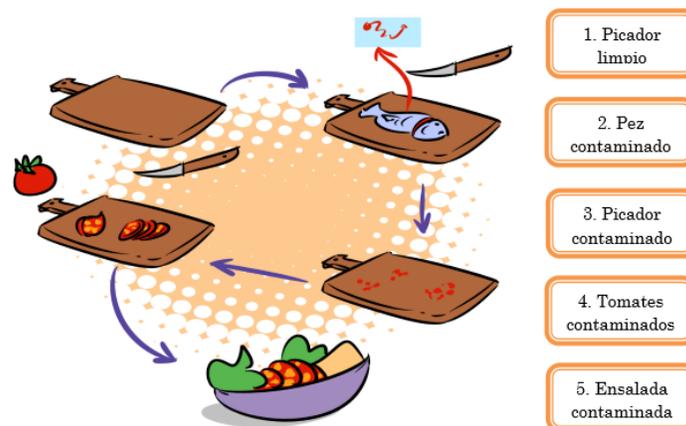
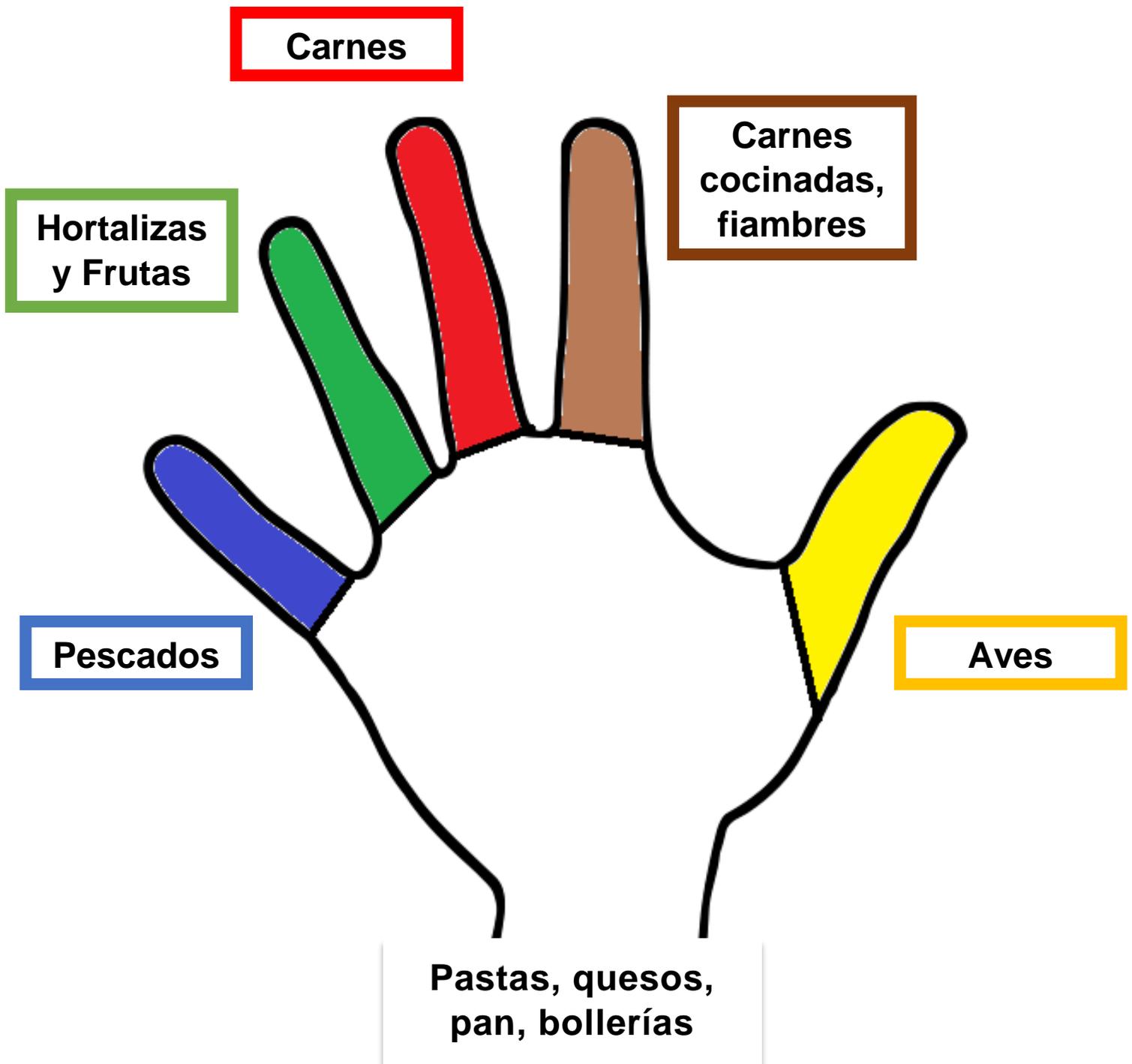


Imagen recuperada de la tesis de Pérez E. (2016)

Para reducir el riesgo de contaminación cruzada por el mal uso de picadores, se han creado unos kits. Estos tienen un total de seis (6) colores (azul, verde, rojo, marrón, amarillo y blanco) y cada color debe ser utilizado para un grupo específico de alimentos. Presta atención a los alimentos que deben ser puestos en cada picador según su color.



**Ejercicios a realizar para entregar al maestro:**

Instrucciones: Observa ambas imágenes, identifica y explica si está ocurriendo o no contaminación cruzada.

**Imagen #1**

¿Está ocurriendo contaminación cruzada?



- SI
- NO

**Imagen #2**

¿Está ocurriendo contaminación cruzada, de empleado a alimentos?



- SI
- NO

1. ¿Existe contaminación cruzada en la primera imagen? Explica

---

---

---

---

2. ¿Existe contaminación cruzada en la segunda imagen? Explica

---

---

---

---



## CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA

Día # 1:

1. Actividad sobre lo que el estudiante piensa de abastos de alimentos.
2. Cada estudiante seleccionara un alimento y buscara evidenciar su trabajo con fotos

Día # 2:

1. R
2. C
3. A
4. A
5. A
6. R
7. R
8. A
9. A
10. C
11. R
12. A

Día # 3:

El estudiante llenará la tabla según los alimentos que encuentre en el Shoper

Día # 4:

Cada estudiante trabajará el ejercicio según su creatividad. Cumpliendo con los pasos establecidos en el lema seleccionado.

Día # 5:

1-3 Cada estudiante seleccionará y analizará su propia noticia.

Día # 6:

1. Sí
2. No

Día # 7:

Muestra de lo que el estudiante aprendió en la Unidad.

## REFERENCIAS

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>

<http://isalud180.blogspot.com/2015/02/tecnica-correcta-para-lavarse-las-manos.html>

Tesis de maestría de Ester Pérez, (2016) UPR, Río Piedras

Imagen recuperada el 14 de julio de 2020

<https://www.vexels.com/vectors/preview/69881/restaurant-emblem-with-chef>

[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10433:educacion-inocuidad-alimentos-glosario-terminos-inocuidad-de-alimentos&Itemid=41278&lang=es#:~:text=Contaminaci%C3%B3n%20cruzada%3A%20Es%20la%20transferencia,otro%20que%20no%20lo%20esta.](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10433:educacion-inocuidad-alimentos-glosario-terminos-inocuidad-de-alimentos&Itemid=41278&lang=es#:~:text=Contaminaci%C3%B3n%20cruzada%3A%20Es%20la%20transferencia,otro%20que%20no%20lo%20esta.)

<https://ayudaenaccion.org/ong/blog/sostenibilidad/que-es-la-seguridad-alimentaria/>

<https://alimentacionynutricionpr.org/seguridad-alimentaria-en-el-hogar/>

[https://www.academia.edu/4697347/Manual\\_de\\_cocina\\_profesional](https://www.academia.edu/4697347/Manual_de_cocina_profesional)

<http://www.authorstream.com/Presentation/menidaponte-1886532-conceptos-formas-contaminaci-cruzada-para-dulo/>

<https://www.educima.com/crosswordgenerator.php>

# MATEMÁTICAS CULINARIAS



**MODULO # 5**

**DÉCIMO GRADO**

**CURSOS: FUNDAMENTOS ARTES CULINARIAS I**

**Agosto 2020**



**DE** DEPARTAMENTO DE  
**EDUCACIÓN**  
GOBIERNO DE PUERTO RICO

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

## LECCIONES

### MODULO 5: Matemática Culinaria

**Tiempo de trabajo:** 100 minutos cada tema.

#### Temas:

1. La receta estandarizada
  - Definición
  - Ventajas de la receta
  - Desventajas de la receta
  - Partes de la receta
  - Características de una buena receta
  - Recomendaciones a seguir antes de usar la receta
  - Aspectos a considerar para trabajar con una receta
  - ¿Cuándo crear una receta estándar?
  - ¿Cómo colocar los datos?
  - Sugerencias al estandarizar una receta
2. Términos culinarios
3. Abreviaturas comunes en la receta
4. Mediciones
  - Tipos de medidas (peso, volumen y conteo)
  - Técnicas de pesar y medir ingredientes
5. Sistema de medidas
  - Sistema métrico
  - Sistema inglés
  - Conversión básica de las unidades de medida
6. Conversión de recetas estandarizada (Alteración de la receta estandarizada)
7. Análisis de recetas/ Plan para gestión del tiempo durante la preparación de alimentos

#### Costo y ganancia de la receta estandarizada

- Costo Unitario
- Porcentaje de rendimiento
- Costo de la receta de cocina
- Costo por porción
- Establecer el precio de venta
- Ganancia
- Otros métodos para establecer el precio de venta
- Recomendaciones generales

### **Estándares de contenido:**

- Seguir las instrucciones de recetas estandarizadas para preparar platos para diferentes establecimientos.
- Aplicar los conceptos de matemática culinaria y su uso en recetas estandarizadas.

### **Competencias:**

- Modifica y altera recetas estandarizadas.
- Establece costos de recetas.

### **Objetivos:**

- Después de estudiar este módulo, el estudiante podrá:
  1. Comprender el propósito de las recetas estandarizadas.
  2. Usar y redactar recetas estandarizadas.
  3. Conversión de unidades del sistema métrico al sistema inglés
  4. Pesar y medir ingredientes.
  5. Alterar una receta estandarizada.
  6. Calcular el costo y la ganancia de una receta.

## **Día #1**

### **I. La receta estandarizada**

Las recetas estandarizadas listan los ingredientes y cantidades necesarias para un plato en particular, señala también los métodos para producirla, así como el tamaño para cada porción. La consistencia es sumamente importante al elaborar una receta, esta consistencia crea la satisfacción de los clientes y la base donde se fundamenta la lealtad de éstos para con la empresa.

Las recetas estándar se crean también como proceso de control de costos y así poder tener proyecciones más reales sobre las que se trabaja, para el cumplimiento de los objetivos trazados.

Con todo esto en mente podemos definirla como el plan a seguir para preparar alimentos donde sus ingredientes han sido ajustados con exactitud y el procedimiento ha sido trabajado en detalle para lograr la calidad y determinar el rendimiento del producto.

### **¿Cuáles son las ventajas de las recetas?**

1. Sirven de guía para preparar y servir los alimentos.
2. Simplifica la planificación de menús y la compra de alimentos.
3. Elimina el trabajo de probarla, economizando tiempo y dinero.
4. Ofrecen seguridad para obtener un plato de calidad.
5. Sirven de guía para determinar el precio del producto final.
6. Cálculo adecuado de porciones (no sobra ni falta)
7. Manejo de producción más eficiente.
8. Permite menor supervisión por parte de los administradores.
9. Permite mayor flexibilidad de reemplazo en puestos críticos.
10. Facilita el control de calidad.

### **¿Cuáles son las desventajas de las recetas?**

1. El personal puede creer que su creatividad no es valorada por la empresa.
2. El personal calificado considera que al facilitarle el conocimiento al personal menos especializado se pone en riesgo su puesto de trabajo.
3. Proceso que toma tiempo y dedicación constante.

### **Información importante que debe contener la receta**

1. **Título**
2. **Número de porciones y cantidad de la porción**
3. **Ingredientes a utilizar**
4. **Cantidades requeridas**
5. **Modo de preparación (procedimiento)**
6. Temperaturas de cocción
7. Utensilios a utilizar
8. Presentación del plato
9. Cualquier otro elemento necesario para la preparación del plato

### **Características de una buena receta**

Las recetas deben redactarse en forma adecuada de manera que pueda entenderse y prepararse sin dificultad. Entre las características que debe poseer una receta están las siguientes:

1. La lista de los ingredientes que se utilizan están organizados en el orden en que se va a usar.
2. Brinda información completa en relación a al procedimiento.
3. Su elaboración requiere de un mínimo de esfuerzo.
4. Las direcciones para elaborar el plato son claras y sencillas.
5. Contienen sugerencia en relación con el tamaño de los utensilios que se usan para elaborar la receta.
6. Incluye el número aproximado de raciones que este rinde.

7. Incluye la temperatura de cocción.

### **Recomendaciones a seguir antes de usar la receta**

Se recomienda seguir las siguientes sugerencias antes de usar la receta:

1. Leerla cuidadosamente y con detenimiento.
2. Cotejar que se tenga a la mano todos los ingredientes que esta lleva. Y equipo o utensilios a usar.
3. Evitar el substituir por otros, los ingredientes que sugiere la receta.
4. Estar seguros de que se conocen los términos culinarios que tiene la receta.
5. Estar seguros de que se dispone el tiempo que requiere su preparación.
6. Estar conscientes de los pasos preliminares de preparación que esta requiere. (Mise en place)

### **Aspectos a considerar para trabajar con una receta**

Para bregar con una receta se requiere conocer una serie de aspectos básicos que te ayudaran a interpretarla y a trabajar con ella como es debido.

1. Las medidas, equivalencias, abreviaturas.
2. Términos culinarios que se utilizan con más frecuencia.
3. Técnicas para medir los ingredientes.
4. Las formas de alterar la receta.
5. Agrupar los ingredientes y los utensilios en forma conveniente y organizada en el área de trabajo.
6. Colocar la receta en un lugar visible.
7. Realizar los pasos preliminares. "Mise en Place"
8. Pesar y medir los ingredientes.

### **¿Cuándo crear una Receta Estándar?**

1. El proceso puede hacerse previo a la apertura de un nuevo local.
2. El proceso puede hacerse sobre la marcha.

### **¿Cómo colocar los datos?**

1. Listar los ingredientes en el orden de uso /orden de importancia.
2. Decidir medidas a utilizar y ser consistentes.
3. Cuando sea posible expresar las cantidades en unidades que faciliten la preparación del alimento.
4. Decidir el número de porciones de acuerdo al movimiento del establecimiento.
5. Describir procedimientos de forma precisa y concisa. (Ej.: 1 taza de crema batida: ¿es 1 taza de crema normal y luego batida o 1 taza de crema ya batida?)

6. Cuando se requiera mezclar, especificar cómo mezclar (de manera circular, envolvente, en dos partes, etc.)
7. Proporcionar cualquier dato adicional que sea necesario para el éxito de la receta.
8. Indicar el tipo de plato y tamaño en el que se va a servir.
9. Indicar el modo de presentación incluyendo forma y decoraciones. (adjuntar fotografía)
10. Verificar con el chef y personal de preparación.
11. Probar las recetas.
12. Repartirla entre el personal involucrado.
13. Guardar el original en el archivo para consultas.

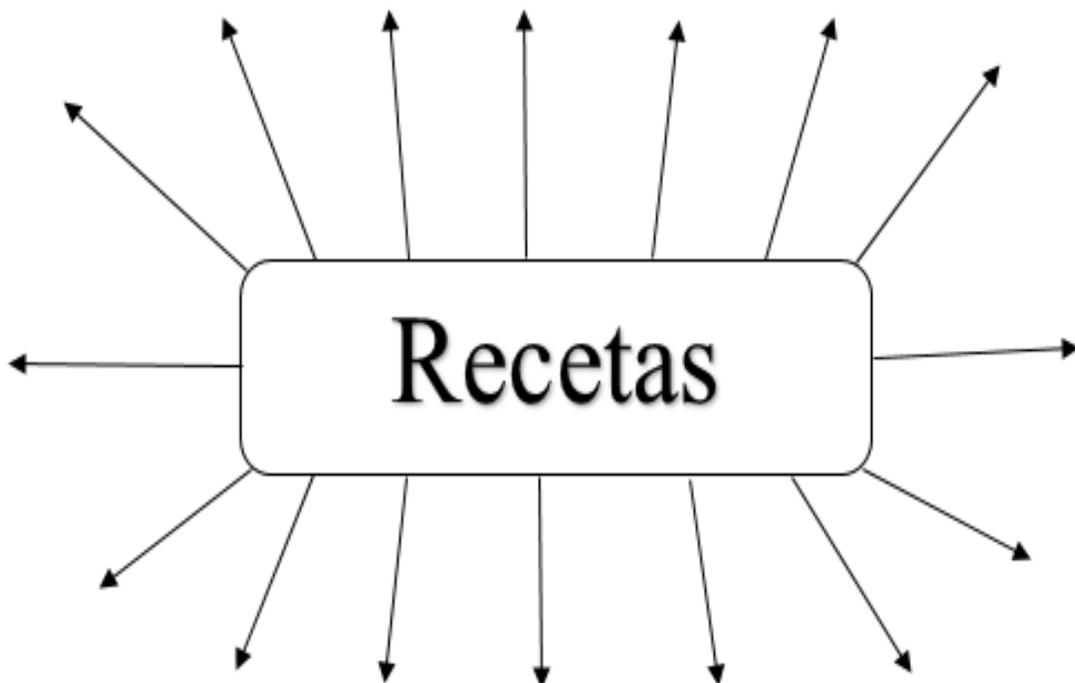
### **Sugerencias al estandarizar una receta**

Repetir las pruebas de estandarización hasta obtener por lo menos tres buenos resultados consecutivos, asegurando así que la receta es completamente satisfactoria.

### **Ejercicios a realizar para entregar al maestro**

#### **Actividad de aprendizaje #1**

Instrucciones: Escribe todas las palabras que te llegan a la mente cuando escuchas la palabra receta. Luego con todas las palabras que escribiste establece tu propia definición.



Mi definición de receta es:

---

---

---

---

---

---

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #2

Instrucciones: Identifica las partes de la receta que aparecen en la siguiente receta.

- \_\_\_\_\_A. Número de porciones      \_\_\_\_\_D. Cantidades requeridas  
\_\_\_\_\_G. Título      \_\_\_\_\_B. Modo de preparación      \_\_\_\_\_E.  
Temperatura de cocción      \_\_\_\_\_C. Ingredientes  
\_\_\_\_\_F. Cantidad de la porción

The image shows a recipe card for Blueberry muffins. The card is enclosed in a blue border. It contains the following text:

**Blueberry muffins**

**Porciones:** 12 Muffins, 2 ½ oz. cada uno

**Método:** Muffin

**Ingredientes**

- 8 oz. Harina todo uso
- 5 oz. Azúcar granulada
- 2 cdta. Baking powder
- ¼ cdta. Sal
- 2 Huevos
- 8 fl. oz. Leche
- 2 oz. Mantequilla sin salada, derretida
- 1 cdta. Extracto de vainilla
- 5 oz. Blueberries
- 1 cda. Ralladura de limón

**Procedimiento**

1. Tamizar los ingredientes secos (harina, azúcar, polvo de hornear, sal).
2. Mezcle los ingredientes líquidos (huevos, la leche, la mantequilla derretida, extracto de vainilla).
3. Mezcle la mezcla líquida con los ingredientes secos. No sobre mezclar. El batido debería ser grumoso.
4. Incorpore suavemente los blueberries y la ralladura de limón.
5. Engrasar o colocar papel de molde hornear a 350 ° F hasta que se doren aproximadamente 18 minutos.
6. Enfriar los muffin en el molde durante varios minutos antes de retirar.

Numbered arrows point to the following parts of the recipe:

- 1: Title (Blueberry muffins)
- 2: Number of portions (12 Muffins)
- 3: Method (Muffin)
- 4: Ingredients list
- 5: Baking temperature (350 ° F)
- 6: Baking time (18 minutos)
- 7: Cooling instruction (enfriar los muffin)

## Día #2

### II. Términos Culinarios

Los términos culinarios son palabras empleadas en las recetas y que no todo el mundo domina. Estos tienen la misión de facilitar el entendimiento de la receta. Muchas personas que les gustan la cocina o chef principiantes que comienzan en el mundo culinario les cuesta entender ciertas recetas por su vocabulario y su forma de explicar ya que hay un gran número de trucos y secretos culinarios.

Por ello, es común recurrir a uno a los términos culinarios para un mejor entendimiento de la receta. Sin duda mientras más términos conozcas mejorará enormemente tu experiencia en la cocina y la comida que sirves. Proveer una lista completa sería imposible porque son muchos los términos, pero aquí hay algunos términos de culinarios que te serán útiles en el futuro.

Puedes encontrar estos y otros términos en cualquier libro de texto culinario, libro de recetas o explorando en el internet:

#### **Términos culinarios comunes:**

1. **Ablandar**- poner algo blando, suavizar.
2. **Abrillantar**- dar brillo usando jalea, huevo batido u otros.
3. **Acaramelar**- cubrir con caramelo.
4. **Adobar**- introducir un género crudo en un preparado denominado adobo (principalmente mezcla de aceite, vino y especias diversas) con objeto de conservarlo, ablandarlo o darle un sabor o aroma especial.
5. **Agitar**- remover una crema, salsa o mezcla, con ayuda de una espátula o batidor para que recupere su homogeneidad y evitar que se forme costra en la superficie.

6. **Almíbar**- “Sirop” o sirope, azúcar disuelta en agua y espesada a fuego lento.
7. **Alternar**- combinar dos ingredientes echando un poco de uno y un poco del otro hasta completar toda la cantidad.
8. **A punto**- Cuando un artículo alcanza su grado justo de cocción o sazonomiento, se dice que está “a punto” para utilizarlo.
9. **Asar**-Cocinar al horno o la parrilla un género, con solamente grasa, para que el exterior quede dorado y jugoso su interior.
10. **Azúcar moscabada**- azúcar negra, sin refinar.
11. **Azúcar pulverizada**- azúcar en polvo- también conocida como azúcar de repostero- estas contienen maicena para evitar que se endurezca.
12. **Azucarado**- “frosting”, producto de azúcar en polvo y otros ingredientes utilizados para cubrir bizcochos.
13. **Bañar**- humedecer, empapar.
14. **Baño de maría**- método de cocción utilizando dos recipientes; uno con el alimento, que es puesto con otro más grande con agua cubriendo este hasta la mitad.
15. **Batido**- mezcla muy cremosa de los ingredientes de una receta.
16. **Batir**- remover la mezcla de una receta con movimiento rápido hacia una misma dirección. Puede hacerse manualmente o con un batidor eléctrico.
17. **“Broil”**- asador- calor intenso producido al encenderse la resistencia de la parte superior del horno la cual está diseñada para dorar los alimentos.
18. **Caramelo**- sustancia de azúcar que se hizo líquida y endureció al enfriar.
19. **Cernir**- pasar por un cedazo- colador.
20. **Crema batida**- grasa de la leche (35%) batida a punto de nieve. (whipped cream).
21. **Crémor tártaro**- ácido de carbonato de potasio utilizado para ayudar a secar los azucarados y dar consistencia a las claras batidas.

22. **Derretir**- cambiar algo del estado sólido al líquido por medio del calor.
23. **Deshuesar**- separar los huesos a una carne
24. **Diluir**- hacer menos espeso, desuniendo las partes por medio de un líquido.
25. **Doblar**- aumentar la cantidad de ingredientes en una receta en igual porción.
26. **Emplatar**-poner los preparados culinarios terminados en el plato o fuente en el que han de servirse.
27. **Emulsionar**- se denomina así al batido de huevo o yemas, bien solos o mezclándolos con otros ingredientes; también se pueden emulsionar otros ingredientes o mezclas de ellos siempre que se introduzca aire mediante unas varillas.
28. **Engrasar**- acción de poner grasa a un molde o envase para evitar que los alimentos se peguen.
29. **Enharinar**- cubrir levemente una superficie con harina.
30. **Espolvorear**- esparcir sobre una cosa otro hecho polvo.
31. **Glasear**- cubrir con “sirop” muy espeso, casi cristalizado para dar brillo.
32. **Glucosa**- clase de azúcar en forma líquida muy espesa.
33. **Grumos**- partes espesas sin disolver en una mezcla homogenizar- pasar por un proceso algo para que cada uno de sus componentes sean iguales entre sí.
34. **Jalea**- conserva transparente preparada con el jugo de las frutas ricas en pectina- substancia química que no tiene color.
35. **Leche agria**- leche cortada- suero y grumos.
36. **Levadura**- sustancia con ciertos hongos que producen enzimas capaces de iniciar la fermentación. Estos hongos se activan al mezclar la levadura con agua tibia y azúcar.

37. **Mantequilla**- es un producto que se elabora con la grasa de la leche; por tanto, es un producto de origen animal.
38. **Margarina**- oleo margarina- es un producto graso que se prepara de aceites vegetales por eso es clasificada como producto vegetal.
39. **Masa**- mezcla de un líquido con harina de consistencia bastante molida.
40. **Mezclar**- combinar dos o más ingredientes hasta que estén bien unidos mediante movimientos circulares en cualquier dirección.
41. **Moca**- nombre con el que se identifica la mezcla de chocolate y café en azucarados y bizcochos.
42. **Moldear**-poner un preparado dentro de un molde.
43. **Pasteurizar**- proceso por el cual someten a la leche a altas temperaturas sin que llegue a hervir, para matar algunas bacterias sin afectar su valor nutritivo.
44. **Pizca**- porción muy pequeña de una cosa.
45. **Punto de nieve**- clara de huevo batida con consistencia dura para que forme picos.
46. **Rallar**- desmenuzar algo por acción de un guayo –rallo-
47. **Sabores**- extractos que agregamos a las recetas para hacerlas más gustosas- vainilla, brandy, coco, china, limón y otros.
48. **Soda de hornear**- “baking soda” ingrediente cuya función es hacer que el bizcocho suba.
49. **Temperatura ambiente**- temperatura del salón- fuera de la nevera con dos horas de anticipación.
50. **UHT**- “Ultra High Temperature” -temperatura más alta que usada en el proceso de pasteurización que esteriliza la leche de toda bacteria para que dure de 1-2 años sin abrirse fuera de la nevera.

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #3

Instrucciones: Escoge seis términos culinarios y completa la siguiente tabla con la información requerida.

Término culinario	Lámina	Definición	Procedimiento (¿Cómo se hace?)
<b>Ejemplo:</b>  Punto de nieve		Clara de huevo batida con consistencia dura para que forme picos.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Usar huevos a temperatura ambiente.</li><li>2. Usar utensilios limpios y secos. Cualquier residuo en ellos puede hacer que las claras no lleguen a montarse.</li><li>3. Separa las yemas de las claras (que no que rastro de la yema en la clara).</li><li>4. Echa las claras en un recipiente, añade una pizca de sal y empieza a batir con una batidora eléctrica con un aspa de globo a muy baja velocidad al principio.</li><li>5. Subir a velocidad alta hasta que las claras adquieran la textura y consistencia adecuadas.</li><li>6. Para saber si ya están levanta el aspa de batidora y observar si las puntas o picos de las claras están firmes y rígidas.</li></ol>
1.			
2.			
3.			

4.			
5.			
6.			

### III. Abreviaturas comunes en las recetas de cocina

Algo muy común es encontrar en las recetas de cocina abreviaturas y símbolos referidos a cantidades de ingredientes y a veces se desconoce su significado. Para descifrarlos rápidamente y obtener el resultado esperado, nada mejor que tenerlos a la mano a la hora de ponerse el delantal.

Unidad de medida "Español"	Abreviatura	Unidad de medida "Ingles"	Abreviatura
Galón	gl.	gallon	gal
Cuartillo	cllo.	quart	qt
Pinta	pt.	pint	pt
Taza	t. / tz.	cup	c
Onza fluida	oz fl.	Fluid ounce	fl oz
Cucharada	cda.	tablespoon	tbsp
Cucharaditas	cdta.	teaspoon	tsp
Libra	lb. / #	pound	lb / #
Onza	oz.	ounce	oz
Litro	l. / lt.	liter	lt
Mililitro	ml.	Milliliter	ml
Kilogramo	kg.	kilogram	kg
Gramo	gr.	gram	g
miligramo	mg.	milligram	mg
Grados Farenheit	°F	Grades Farenheit	°F
Grados Celsius	°C	Grades Celsius	°C
Paquete	pqt.	package	pkg
Unidades	ea.	unit	ea
Docena	doz.	dozen	doz
Lata	lt.	can	c
Hora	hr.	hour	hr
Segundo	seg.	seconds	sec
Minuto	min.	minute	min
Pulgada	pulg. / "	inches	in. / "
Milímetros	mm.	millimeter	mm.
Centímetros	cm.	centimeter	cm.
Pizca	Menos 1/8 de cdta.	pinch or a dash	less than 1/8 of a teaspoon
Al gusto		To taste	TT

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #4

Instrucciones: Escribe las abreviaturas para los siguientes términos que se utilizan en la receta.

1. Onzas: \_\_\_\_\_
2. Fahrenheit: \_\_\_\_\_
3. Mililitro: \_\_\_\_\_
4. Kilogramo: \_\_\_\_\_
5. Cucharadita: \_\_\_\_\_
6. Cucharada: \_\_\_\_\_
7. Celsius: \_\_\_\_\_
8. Libras: \_\_\_\_\_
9. Taza: \_\_\_\_\_
10. Galón: \_\_\_\_\_
11. Cuartillo: \_\_\_\_\_
12. Pulgadas: \_\_\_\_\_
13. Gramo: \_\_\_\_\_
14. Litro: \_\_\_\_\_
15. Onza fluida: \_\_\_\_\_
16. Pinta: \_\_\_\_\_
17. Unidades: \_\_\_\_\_
18. Hora: \_\_\_\_\_
19. Minuto: \_\_\_\_\_
20. Segundo: \_\_\_\_\_

## **Día #3**

### **IV. Mediciones**

Las medidas precisas se encuentran entre los aspectos más importantes de la producción de alimentos. Los ingredientes y las porciones deben medirse correctamente para garantizar una calidad de producto constante. En otras palabras, el chef debe poder preparar una receta de la misma manera cada vez, y el tamaño de las porciones debe ser el mismo de un pedido al siguiente. En una cocina, las medidas pueden ser hechas de tres formas: ***peso, volumen y conteo.***

#### **Peso:**

Se refiere a lo pesado o ligero que es un ingrediente y se expresa en términos de libras, onzas, kilogramo y gramo. El peso puede ser usado para medir ingredientes líquidos o secos (por ejemplo, 2 libras de huevo para una receta de pan); y para medir porciones (por ejemplo, 4 onzas de pavo rebanado para un sándwich).

El peso es generalmente la forma más exacta de medir. Para medir pesos se usan básculas.

#### **Volumen:**

Se refiere a la cantidad de espacio que ocupa un ingrediente. Se calcula matemáticamente como: altura por el ancho y por el largo y se expresa en términos de galón, cuarto, pinta, taza, onzas líquidas, cucharadas y cucharaditas.

El volumen es utilizado comúnmente para medir líquidos (por ejemplo, 2 tazas de caldo). También puede ser usado para medir ingredientes secos cuando la cantidad es demasiado pequeña para ser pesada con exactitud (por ejemplo,  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal).

Aunque, la medición por volumen es algo menos exacta que la medición por peso, es generalmente más rápido de hacer la medición por volumen.

La palabra onza tiene dos significados. Es una medida de peso y es una medida de volumen (conocida más exactamente como onza fluida). Si bien es cierto que una taza estándar contiene 8 onzas fluidas, no es cierto que los contenidos de esa taza estándar pesarán 8 onzas. Por ejemplo, el peso total de una taza de medir llena de cubitos de manzana, depende del tamaño de esos cubitos.

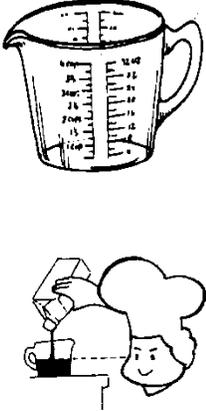
No es inusual que ambas mediciones, peso y volumen, se usen en una misma receta. Cuando en una receta el ingrediente se expresa en peso, ¡hay que pesarlo! Y cuando se exprese en volumen, ¡hay que medirlo!

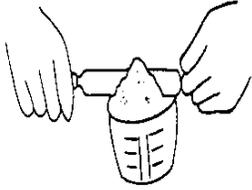
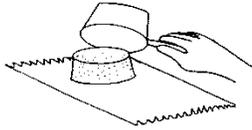
### **Conteo:**

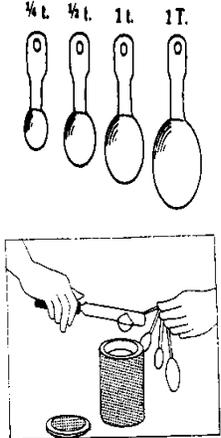
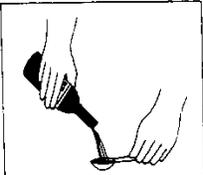
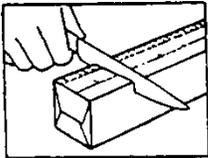
Se refiere al número de artículos individuales. El conteo es utilizado en recetas (por ejemplo, 4 huevos) y en el control de porciones (por ejemplo, 2 filetes de pescado). También, el conteo es comúnmente usado en las compras, para indicar el tamaño de los artículos individuales.

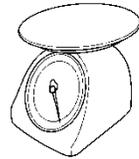
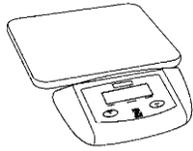
## Técnicas de pesar y medir

¿Cómo medir para ser un buen cocinero? ¿Qué debes hacer? La exactitud de las medidas en los ingredientes, es un factor muy importante ya que de esto depende el éxito de la receta. Para que nuestras recetas sean perfectas debemos respetar algunos pasos necesarios cuando manipulamos los ingredientes ya que al hacerlo cuidadosamente tal como se indica en a continuación garantiza el éxito de nuestras recetas.

I. Equipo para medir		Explicación	¿Cómo hacerlo?
Núm.	Ilustración		
1	<p>Medir ingredientes líquidos.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las tazas para medir líquidos se emplean para medir ingredientes como la leche, agua y los aceites. Por lo general estas tazas son de cristal o plástico transparente para poder ver claramente la cantidad de líquido. Tiene una manija, un pico para verter y espacio suficiente por encima de la línea superior de la medida, que permite medir completamente sin riesgo de derramar el líquido. Estas tazas traen a un lado las marcas graduadas de las cantidades específicas.</li> </ul>	<p>Identifica diferentes medidas y medie un líquido siguiendo las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloca la taza de medir sobre una superficie plana.</li> <li>Inclínate, hasta que la taza quede a tu mismo nivel.</li> <li>Vierte el líquido en la taza hasta la línea que indica la medida deseada.</li> </ul>
2	<p>Medir ingredientes Sólidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las tazas de medir solidos se emplean para medir ingredientes como la harina, azúcar, arroz etc. Las tazas de medir para los ingredientes secos se venden en un set que incluye medidas de 1/8, 1/4 -, 1/3 – 1/2 - y 1 taza. No tienen Picos de vertido, de modo que</li> </ul>	<p>Identifica diferentes medidas y medie un sólido siguiendo las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Echa el ingrediente con una cuchara en la taza hasta llenar. Elimina el exceso con una espátula. Sin acomodar.</li> </ul>

		<p>la parte superior de la taza está a nivel con la parte superior la medida especificada.</p>	
3	<p>Medir ingredientes cremosos, suaves o húmedos.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para medir este tipo de ingredientes hay que acomodar y presionarse hasta que quede compactada, hasta que tome la forma de la taza.</li> </ul>	<p>Identifica diferentes medidas y medie un ingrediente cremoso siguiendo las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Echa el ingrediente con una cuchara en la taza hasta llenar, acomoda y presiona el ingrediente en la taza y nivela.</li> </ul>
4	<p>Medir cantidades pequeñas de ingredientes secos, cremosos, suaves o húmedos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cucharas de medir que se emplean para medir cantidades más pequeñas de todo tipo de ingrediente. Un juego típico de cucharas medidoras en el</li> </ul>	<p>Identifica diferentes medidas y medie diferentes ingredientes siguiendo las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzca la cuchara de la medida deseada.</li> <li>• Nivela con una espátula o filo de un cuchillo.</li> </ul>

		<p>sistema tradicional incluye 1/8 cucharadita, 1/4 cucharadita, 1/2 cucharadita, 1 cucharadita, 1 cucharada.</p>	
5	<p>Medir cantidades pequeñas de ingredientes líquidos.</p> 		<p>Identifica diferentes medidas y medie diferentes ingredientes siguiendo las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierte el líquido en la cuchara de la medida deseada hasta el borde de ésta.</li> </ul>
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los empaques de las barras de margarina o mantequilla vienen marcados en cucharadas. Simplemente corta la cantidad deseada.</li> </ul>	<p>Identifica diferentes medidas y corta diferentes tamaños de una barra siguiendo las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colócala sobre el picador y corta la cantidad necesaria con un cuchillo pequeño afilado.</li> </ul>
<b>II. Equipo para pesar</b>		Explicación	¿Cómo hacerlo?
Núm.	Ilustración		
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una balanza de cocina es un aparato electrónico o mecánico que sirve para pesar ingredientes. La indicación de la báscula puede</li> </ul>	<p>Identifica diferentes medidas y pesa diferentes alimentos siguiendo las siguientes instrucciones:</p> <p><b>Balanza Digital</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca la balanza sobre una superficie plana.</li> </ul>



ser digital o analógica. Para poder pesar alimentos líquidos o en polvo en una balanza de cocina, el aparato suele incluir el recipiente oportuno. Las balanzas electrónicas disponen de una función de tara para que descuenta automáticamente el resultado el peso del recipiente. Están disponibles para calibrado en gramos, onzas o libras

- Mantén pulsado el botón encender hasta que se muestren ceros dobles. Esto indica que la balanza está encendida y lista.
- Coloca el recipiente vacío que vas a utilizar para contener el objeto que necesitas pesar en la báscula y pulsa el botón "Tara" que se encuentra junto al botón de encendido. Esto pone a cero la escala y elimina el peso del contenedor. Cuando se quita el recipiente, la báscula reflejará un número negativo. Esto es normal. Si has colocado el contenedor de nuevo en la balanza, volverá a cero.
- Selecciona el sistema de medidas a utilizar.
- Coloca el objeto que deseas pesar en el recipiente. Retira las manos y espera hasta que aparezca un número. El número que aparece en la pantalla se muestra en libras, onzas o gramos, dependiendo de lo que hayas seleccionado.

#### **Balanza mecánica**

- Coloca la balanza sobre una superficie plana.
- Coloca el recipiente vacío que vas a utilizar para contener el objeto que necesitas pesar en la báscula, pon en cero la escala para elimina el peso del contenedor. Cuando se quita el recipiente, la báscula reflejará un número negativo. Esto es normal. Si has colocado el contenedor de nuevo en la balanza, volverá a cero.
- Coloca el objeto que deseas pesar en el recipiente. Retira las manos y listo.

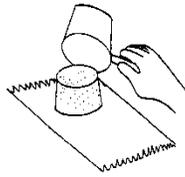
## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #5

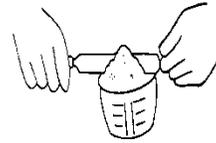
Instrucciones: Identifica que representa cada uno de los diagramas presentados.



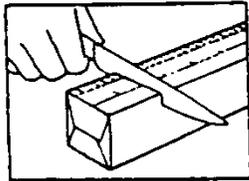
1. \_\_\_\_\_



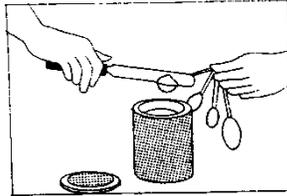
2. \_\_\_\_\_



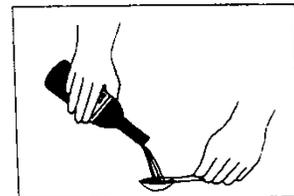
3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #6

Instrucciones: Indica cual equipo de cocina utilizarías para medir los siguientes ingredientes.

- |                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| A. Taza de medir líquido (TL) | D. Batidora (BT) |
| B. Taza de medir sólido (TS)  | E. Cernidor (C)  |
| C. Cucharas de medir (CM)     | F. Balanza (BL)  |

- \_\_\_\_\_ 1. Leche
- \_\_\_\_\_ 2. Harina
- \_\_\_\_\_ 3. Vainilla (poca cantidad)
- \_\_\_\_\_ 4. Sal (poca cantidad)
- \_\_\_\_\_ 5. Huevos
- \_\_\_\_\_ 6. Habichuelas
- \_\_\_\_\_ 7. Jugo de china
- \_\_\_\_\_ 8. Pollo
- \_\_\_\_\_ 9. Arroz
- \_\_\_\_\_ 10. Mantequilla
- \_\_\_\_\_ 11. Manteca vegetal
- \_\_\_\_\_ 12. Espinaca
- \_\_\_\_\_ 13. Almendras
- \_\_\_\_\_ 14. Frutas
- \_\_\_\_\_ 15. Pasta alimentaria

## Día #4

### Ejercicios a realizar para entregar al maestro

#### Actividad de aprendizaje #7

Instrucciones: Practica las siguientes medidas de peso y volumen

#### ¿Qué necesitas?

#### Equipo:

Taza de medir líquido  
Taza de medir sólidos  
Chucharas de medir  
Espátulas  
Balanzas para pesar alimentos

#### Materiales:

Agua  
Azúcar moscabada  
Harina de trigo  
Manteca vegetal

#### Parte # 1: Medidas de Volumen “Líquidos”.

- Mida los siguientes alimento
  - a.  $\frac{1}{4}$  taza de agua
  - b.  $\frac{3}{4}$  tazas de agua
  - c.  $\frac{1}{2}$  taza de agua
  - d. 1 taza de agua
  - e.  $1 \frac{1}{2}$  taza de agua
  - f.  $1 \frac{3}{4}$  taza de agua
  - g.  $2 \frac{1}{4}$  taza de agua
  - h. 1 cuartillo de agua

#### Parte# 2: Medidas de Volumen “Sólidos”, “Húmedos” o “Cremosos”.

- Mida los siguientes alimentos
  - a.  $\frac{1}{4}$  taza de harina
  - b.  $\frac{3}{4}$  tazas de harina
  - c.  $\frac{1}{2}$  taza de harina
  - d. 1 taza de harina
  - e.  $1 \frac{1}{2}$  taza de harina

- f. 1  $\frac{3}{4}$  taza de harina
- g. 2  $\frac{1}{4}$  taza de harina
- h.  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar negra
- i.  $\frac{1}{2}$  taza de manteca vegetal

**Parte# 3:** Medir cantidades pequeñas de ingredientes “líquidos y sólidos”.

- Mida los siguientes alimentos
  - a. 1 cucharada de harina
  - b. 1 cucharadita de harina
  - c.  $\frac{1}{2}$  cucharada de harina
  - d.  $\frac{1}{2}$  cucharadita de harina
  - e. 1  $\frac{1}{2}$  cucharada
  - f. 1  $\frac{1}{4}$  cucharadita
  - g. 1 cucharada de agua
  - h.  $\frac{1}{2}$  cucharada de agua

**Parte #4:** Medidas de Peso (anota el peso)

- Pese los siguientes alimentos
  - a. 3  $\frac{1}{2}$  taza de agua \_\_\_\_\_
  - b. Alimento A \_\_\_\_\_
  - c. Alimento B \_\_\_\_\_
  - d. Alimento A y B \_\_\_\_\_

**Parte #5:** Mide las siguientes medidas para contestar las preguntas.

1. ¿Cuántas cucharaditas hay en una cucharada?
2. ¿Cuántas cucharadas hay en una taza?
3. ¿Cuántas tazas hay en 1 Cuartillo?
4. ¿Cuántas tazas hay en 4 Cuartillos?
5. ¿Cuántas onzas hay en una taza?
6. ¿ $\frac{1}{4}$  de taza +  $\frac{1}{4}$  de taza =?
7. ¿ $\frac{1}{2}$  taza +  $\frac{1}{4}$  taza=?

## **Sistemas de Medidas**

Hay dos tipos de sistema de medidas: El sistema inglés y el sistema métrico. Los formatos de medición de peso, volumen y conteo se usan tanto en los sistemas de medición métricos como en el sistema inglés. Ambos sistemas se utilizan en las operaciones de servicio de alimentos, por lo que los chefs deberían poder preparar recetas en cualquiera de ellos.

El sistema inglés, es el sistema usado principalmente en Estados Unidos. Con el que la mayoría de los estudiantes probablemente están familiarizados, es en realidad el sistema más difícil de entender. Este utiliza libras y onzas para peso y galón, cuarto, pinta, taza, onzas líquidas, cucharadas y cucharaditas para volumen.

El sistema métrico es el sistema más utilizado en el mundo. Las unidades de medida en volumen en el sistema métrico son el litro y el mililitro. Las unidades de peso de medida en el sistema métrico son kilogramo y gramo.

Lo más importante que un chef debe saber sobre el sistema métrico es que no es necesario convertir entre el sistema métrico y el sistema inglés en la preparación de recetas. Si una receta está escrita en el sistema métrico, use un equipo de medición métrico; Si está escrito en el sistema inglés., utilice equipos de medición en sistema inglés. Afortunadamente, la mayoría de los equipos de medición modernos están calibrados en incrementos en ambos sistemas. La necesidad de convertir cantidades surgirá solo si el equipo adecuado no está disponible.

### **Sistema Inglés**

#### **Unidades de medida “volumen”**

Las unidades de medida en volumen incluyen galón, cuarto, pinta, taza, onzas líquidas, cucharadas y cucharaditas. La relación entre estas unidades de volumen de medida se muestra a continuación:

<b>Unidades de volumen “Medidas y equivalencias”</b>						
<b>Galón (gl.)</b>	<b>Cuartillo (cilo.)</b>	<b>Pinta (pt.)</b>	<b>Taza (t.)</b>	<b>Onzas fluidas (oz fl.)</b>	<b>Cucharadas (Cda.)</b>	<b>Cucharaditas (Cda.)</b>
1 galón	4 cuartillos	8 pintas	16 tazas	128 onzas fluidas		
$\frac{1}{2}$ galón	2 cuartillos	4 pintas	8 tazas	64 onzas fluidas		
	1 cuartillo	2 pintas	4 tazas	32 onzas fluidas		
		1 pinta	2 tazas	16 onzas fluidas		
			1 taza	8 onzas fluidas	16 cucharadas	
			$\frac{1}{2}$ taza	4 onzas fluida	8 cucharadas	
					4 cucharadas	
					2 cucharadas	
					1 cucharada	3 cucharaditas

### **Unidades de medida “peso”**

Las unidades tradicionales de medida de peso en el sistema inglés son libras y onzas. La relación entre libras y onzas se muestra a continuación.

<b>Unidades de peso “Medidas y equivalencias”</b>	
<b>Libras (lb., #)</b>	<b>Onzas (oz.)</b>
1 libra	16 onzas
$\frac{1}{2}$ libra	8 onzas
$\frac{1}{4}$ libra	4 onzas
$\frac{1}{8}$ libra	2 onzas

## Sistema Métrico

### Unidades de medida “volumen”

Las unidades de medida en volumen en el sistema métrico son el litro (L) y el mililitro (ml.). Un litro es igual a 1,000 mililitros. La relación entre sistema métrico y el sistema inglés se muestran a continuación:

Unidades de volumen “Medidas y equivalencias” entre el sistema métrico y el sistema inglés								
Litro (l.)	Mililitro (ml.)	Onzas fluidas (oz fl.)	Galón (gl.)	Cuartillo (cilo.)	Pinta (pt.)	Taza (t.)	Cucharada (cda.)	Cucharadita (cdta.)
3.8 l.	3,800 ml.	128 oz fl.	1 gl.	4 cilo.	8 pt.	16 t.		
1 l.	1,000 ml.	33.8 oz fl.						
0.95 l.	946 ml.	32 oz fl.	¼ gl.	1 cilo.	2 pt.	4 t.		
	750 ml.	25.4 oz fl.						
	500 ml.	16.9 oz fl.						
0.47 l.	474 ml.	16 oz fl.		½ cilo.	1 pt.	2 t.		
0.24 l.	237 ml.	8 oz fl.		¼ cilo.	½ pt.	1 t.		
	30 ml.	1 oz fl.						
	15 ml.						1 cda.	
	5 ml.							1cdta.

\* La conversión de litro / mililitro a galón / cuartillo / pinta / taza / onza líquida es una aproximación cercana debido al redondeo.

### Unidades de medida “peso”

Las unidades de peso de medida en el sistema métrico son kilogramo (kg) y gramo (g). Un kilogramo es igual a 1000 gramos. La relación entre el sistema métrico y el sistema inglés se muestra a continuación:

Unidades de volumen Medidas y equivalencias” entre el sistema métrico y el sistema inglés			
Kilogramo (kg)	Gramo (g)	Libra (lb. /#)	Onza (oz.)
1 kg	1,000 g	2.2 lb.	35.2 oz.
	454 g	1 lb.	16 oz.
	28.35 g		1 oz.
	1 g		0.035 oz.

## Otras medidas:

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

**Longitud:** A veces las recetas incluyen medidas de longitud. Por ejemplo, lo largo y ancho de un recipiente o el tamaño de una hortaliza. En el **Sistema inglés** se mide en pulgadas (plg.) y el **sistema métrico** en milímetros (mm) o centímetros (cm).

**Tiempo:** En la receta se indica en cuantos minutos, segundos u horas debe cocinarse el alimento.

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #8

Instrucciones: Identifica las siguientes medidas en Sistema Ingles (SI) y Sistema Métrico (SM).

1. Cucharadita: \_\_\_\_\_
2. Cucharada: \_\_\_\_\_
3. Onzas: \_\_\_\_\_
4. Gramo: \_\_\_\_\_
5. Fahrenheit: \_\_\_\_\_
6. Mililitro: \_\_\_\_\_
7. Celsius: \_\_\_\_\_
8. Pulgadas: \_\_\_\_\_
9. Libras: \_\_\_\_\_
10. Kilogramo: \_\_\_\_\_

11. Litro \_\_\_\_\_

12. Taza \_\_\_\_\_

13. Pinta \_\_\_\_\_

14. Cuartillo \_\_\_\_\_

15. Galón \_\_\_\_\_

### Conversión básica de las unidades de medida en volumen o peso

Para cambiar de		A
<b>Dividir Por:</b>		
Onzas	16	Libras
Onzas	8	Tazas
Pintas	2	Cuartillo
Cucharadita	3	Cucharada
Cucharada	16	Tazas
Mililitros	1,000	Litros
Gramos	1,000	Kilogramo
Gramos	28.35	Onzas
Onzas Fluidas	33.8	Litros
Tazas	16	Galón
Tazas	4	Litros
Mililitros	15	Cucharada
Mililitros	5	Cucharadita
Mililitro	240	Taza
Mililitro	29.57	Onzas fluidas
Mililitro	28.35	Onzas

Para cambiar de		A
<b>Multiplicar Por:</b>		
Libras	16	Onzas
Cuartillo	2	Pintas
Cucharada	3	Cucharadita
Tazas	16	Cucharada
Litros	1	Mililitros
Kilogramo	1	Gramos
Onzas	28.35	Gramos
Litros	33.8	Onzas Fluidas
Libras	0.45	Kilogramo
Kilogramos	2.2	Libras
cucharaditas	5	mililitros
cucharadas	15.0	mililitros
Onzas Fluidas	29.57	mililitros

Litros	4	Tazas
Pintas	0.47	Litros
Cuartillo	0.95	Litro
Galón	3.785	Litro
Galón	16	Tazas
Galón	4	Cuartillo
Mililitro	0.034	Onzas Fluidas
°Fahrenheit	Resta 32, después multiplica por 5, después divide entre 9	°Celsius
°Celsius	Multiplica por 9, divide entre 5, después suma 32	°Fahrenheit

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #9

Instrucciones: Usando las tablas de conversión básica de las unidades de medida encuentra las diferentes equivalencias entre las medidas del sistema inglés al sistema métrico.

1. 16 libras. = \_\_\_\_\_ oz.
2. 13 libras. = \_\_\_\_\_ oz.
3. 32 onzas. = \_\_\_\_\_ lbs.
4. 112 onzas. = \_\_\_\_\_ lbs.
5.  $\frac{1}{4}$  libras. = \_\_\_\_\_ oz.
6.  $\frac{3}{4}$  libras. = \_\_\_\_\_ oz.
7. 5 kilogramos= \_\_\_\_\_ libras
8. 5 litros= \_\_\_\_\_ onzas fluidas.
9. 64 cucharadas = \_\_\_\_\_ = tazas
10. 5 cuartillos= \_\_\_\_\_ = pintas
11. 350 °Fahrenheit = \_\_\_\_\_ °Celsius
12. 225 °Fahrenheit = \_\_\_\_\_ °Celsius
13. 95 °Celsius = \_\_\_\_\_ °Fahrenheit
14. 25 °Celsius = \_\_\_\_\_ °Fahrenheit
15. 10 cucharaditas = \_\_\_\_\_ mililitros
16. 10 tazas = \_\_\_\_\_ litros
17. 3.5 galones = \_\_\_\_\_ Cuartillo
18. 24 cucharadas = \_\_\_\_\_ tazas

## Día #6

### Conversión de Recetas de Cocina (Alteración de la receta estandarizada)

El alterar y adaptar una receta es una tarea que requiere sumo cuidado, pues un cambio exagerado en la misma puede afectar su calidad. Una receta se altera para aumentar o reducir la cantidad de ingredientes que incluye, para añadirle variedad a la misma o cuando existen condiciones especiales de salud.

Cuando se dobla una receta, simplemente lo que se hace es hacer la misma dos veces, o sea, si la receta requiere una taza de leche, se medirán dos, y así sucesivamente se duplicará la cantidad de los otros ingredientes. Muchas veces la ración que indica la receta es demasiado para el número de personas; por tal razón, hay que reducir sus cantidades de acuerdo a la cantidad de personas a las cuales se les va a servir.

Algunas recetas se alteran, ya sea para cambiar su sabor, apariencia o mejorar la calidad de la misma. Esto se logra al añadirle sabores, frutas y otros ingredientes que aumentan su valor nutritivo o mejoran la apariencia y calidad del producto. Pueden alterarse los ingredientes de una receta, sin que se afecte su procedimiento o viceversa; o pueden alterarse ambos.

Cuando existen condiciones especiales de salud, tales como: hipertensión, hipotensión, diabetes y otras, hay que hacer alteraciones y adaptaciones en la receta. Estas se hacen al añadir, quitar, sustituir o reducir algunos de los ingredientes. Además, se varía el método de cocción de los alimentos.

Ejemplos de lo expuesto anterior mente:

- Hornear en lugar de freír, Usar aceite en lugar de manteca, Usar cocoa en lugar de chocolate, Usar leche desnatada en lugar de leche integra, Usar jugos en lugar de sabores artificiales o agua, Usar leche en lugar de agua, etc.

Al hacer alteraciones en una receta se recomienda considerar los siguientes aspectos:

- El propósito de la alteración, el presupuesto, el equipo, el número de personas, La cantidad de ingredientes que se indican en la receta, los alimentos a sustituirse por otros, Las condiciones de salud de las personas.

## Procedimiento para alterar una receta

**Paso 1:** Divida el rendimiento deseado (nuevo) entre el rendimiento de la (vieja) receta para obtener el factor de conversión.

$$\frac{\text{Nuevo Rendimiento}}{\text{Viejo Rendimiento}} = \text{Factor de Conversión}$$

**Ejemplo:** Si la receta original tiene un rendimiento 50 porciones y se desea alterar para 30 porciones se divide 30/50 y el resultado será 0.60

**Paso 2:** Multiplique cada cantidad de los ingredientes por el factor de conversión para obtener la nueva cantidad.

$$\text{Vieja Cantidad} \times \text{Factor de Conversión} = \text{Nueva Cantidad}$$

**Ejemplo:** Si la receta original indica 8 libras de carne molida, se multiplica 8 x 0.60 y el resultado será 4.80 libras. Esta cantidad equivale a 4 libras con 1 onza, de acuerdo a la conversión de decimales a onzas que se explica a continuación:

$$0.0 \text{ a } 0.09 = 0 \text{ oz}$$

$$0.10 \text{ a } 0.29 = \frac{1}{4} \text{ oz}$$

$$0.30 \text{ a } 0.59 = \frac{1}{2} \text{ oz}$$

$$0.60 \text{ a } 0.79 = \frac{3}{4} \text{ oz}$$

$$0.80 \text{ a } 0.99 = 1 \text{ oz}$$

**Paso 3:** Redactar la receta con las nuevas cantidades de ingredientes.

Repetir el mismo procedimiento, independientemente si se desea reducir o aumentar

**Ejercicios a realizar para entregar al maestro**

**Actividad de aprendizaje #10**

Instrucciones: Altera las siguientes recetas.

<b>Kung Pao Pollo</b>	
<b>Porciones: 2</b>	<b>Porciones: 6</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Ingredientes</b>
<p><b>Marinado:</b>            1 cucharada Salsa de soya            1 cucharadita Vinagre de arroz            2 cucharaditas Agua fría            1 Huevo            1 cucharada Aceite vegetal            2 cucharaditas Fécula de maíz</p> <p><b>Salsa:</b>             1 cucharada soya oscura            2 cucharada soya clara            1 cucharada vinagre de arroz            1 cucharada caldo de pollo            1 cucharada azúcar granulada            ½ cucharadita sal            ½ cucharadita aceite de sésamo            1 cucharadita fécula de maíz            1 libra caderas de pollo, cortado en cubos de ½ "            2 tazas aceite vegetal            6 chiles rojos pequeños secos enteros            1 ajo picado (minced)            1/8 cucharadita Granos de pimienta, molida            ¼ taza maní, sin sal</p>	<p><b>Marinado:</b>            _____ cucharada Salsa de soya            _____ cucharadita Vinagre de arroz            _____ cucharaditas Agua fría            _____ Huevo            _____ cucharada Aceite vegetal            _____ cucharaditas Fécula de maíz</p> <p><b>Salsa:</b>             _____ cucharada soya oscura            _____ cucharada soya clara            _____ cucharada vinagre de arroz            _____ cucharada caldo de pollo            _____ cucharada azúcar granulada            _____ cucharadita sal            _____ cucharadita aceite de sésamo            _____ cucharadita fécula de maíz            _____ libra caderas de pollo, cortado de cubos de ½ "            _____ tazas aceite vegetal            _____ chiles rojos pequeños secos enteros            _____ ajo picado (minced)            _____ cucharadita Granos de pimienta, molida            _____ taza maní, sin sal</p>

**Procedimiento:**

1. Combine los ingredientes de la marinada; mezclar bien. Añadir los trozos de pollo y deje marinar, idealmente de 10 a 30 minutos.
2. Combine todos los ingredientes de la salsa, batiendo la fécula de maíz al final.
3. Poner un wok a fuego alto. Calentar las 2 tazas de aceite a 350 F o hasta que un trozo de cebollín caído en el aceite haga burbujas, chisporrotear, y se mueve alrededor. Deslice cuidadosamente el pollo en el wok; freír durante 3-4 minutos, hasta que los cubos se separen y se vuelvan blancos. Retirar y escurrir sobre papel de toalla. Deje únicamente una cucharada de aceite de la sartén.
4. Caliente el aceite, agregar los chiles, y saltee hasta que la piel empieza a ponerse rojo oscuro y chiles regordeta.
5. Añadir ajo; sofría hasta que huele el aroma de ajo, 10 segundos y añadir los granos de pimiento. Regrese el pollo al wok; saltear 30 segundos. Mezcle la salsa y verter en el centro. Mezcle con pollo, cocinar hasta que espese la salsa, agregar el maní, y mezclar bien. Servir caliente.

## **Análisis de recetas/ Plan para gestión del tiempo durante la preparación de alimentos**

Cada vez que realices una receta, esta hay que analizarla muy bien para poder planificar el trabajo. De esta manera garantizas que la receta además que te quede bien, tengas a la mano todo lo que necesitas para llevarla a cabo.

A continuación, encontraras un formulario para hacer el análisis de la receta, esta hoja se llenará con todas las recetas que realicen en el taller ya sea individual o en grupo, con esta garantizas que las tareas se distribuyan mejor entre todos los integrantes y hacer una buena utilización del tiempo que tienes disponible. Cabe destacar que este plan se tiene que llevar a cabo como se redacta. Las instrucciones para completar son las siguientes: (1) Lee cuidadosamente la receta. (2) Trabajar en cooperación con tus compañeros para dividir tareas. (3) Completa la tabla de forma clara, precisa y cronología exacta de las tareas a realizar y tiempo estimado para cada tarea.

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Miembro responsable</b>	<b>Alimento/ equipo necesario</b>


Una vez terminada la receta harás una reflexión sobre tu experiencia durante la preparación de la receta.

**Actividades sugeridas:** Medir, pesar, cortar, rallar, pelar, moler, marinar, sazonar, saltear, freír, hervir, mezclar, etc.

### Reflexión

**Instrucciones:** Durante el día de laboratorio anota lo más relevante para ti como, por ejemplo: como fueron las actividades en el laboratorio... Aprendí que... La tarea más significativa fue... Me gustaría aclarar o discutir en clase lo siguiente... o Cualquier comentario que quieras compartir con tu maestra...

**Reflexión:** (Mínimo 100 palabras)

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #11

Instrucciones: Analiza la siguiente receta utilizando el formulario “Análisis de recetas/ Plan para gestión del tiempo”.

#### **Papas rojas “Baby” Bliss**

**Porciones:** 2 de ¼ libra

#### **Ingredientes**

- ½ Libra Papas rojas “Baby”, limpias
- 1/8 Taza Aceite de Oliva
- 2 Cucharadas Perejil fresco, minced
- 1 Cucharadas Romero fresco, minced
- 1 Cucharada Ajo, minced
- ½ Cucharaditas, Salt
- ½ Cucharaditas Pimienta Negra

#### **Procedimiento:**

1. Hervir las Papas durante unos 5 minutos en la cantidad adecuada de agua. Colar.
2. En un tazón pequeño, mezcle el perejil, el romero, el ajo, la sal y la pimienta, y aceite de oliva al gusto. Añadir las papas y revuelva para distribuir uniformemente.
3. Precalentar el horno a 350 grados.
4. Coloque las papas en una bandeja para hornear. Hornear al descubierto durante 15-20 minutos, o hasta que las papas estén suaves por dentro y crujientes y doradas en el exterior.





Con el fin de consignar los costos apropiados a los ingredientes de la receta de cocina que se está preparando, es necesario convertir los costos (o precios) de los productos comprados en costos (o precios) unitarios.

Encontrar el costo unitario, es decir, el costo de una unidad particular (por ejemplo, un solo huevo) en un paquete que contiene múltiples unidades (por ejemplo, un paquete de 30 docenas) dividir el costo A.P. del paquete por el número de unidades en el paquete.

Los costos de lo comprado se denominan como "Costo A.P." Las palabras A.P. significan: "as purchased" (o, tal como se compró).

$$\frac{\text{Costo A.P.}}{\text{Número de Unidades}} = \text{Costo Unitario}$$

**Ejemplo #1:** Un paquete de hot dogs tiene 10 unidades. Si el paquete cuesta \$1.00, cada hot dogs cuesta \$1.00.

$$\frac{\$1.00}{10} = \$ 0.10$$

**Ejemplo #2:** Una caja de latas # 10 contiene seis latas individuales. Si la caja de la pasta de tomate cuesta \$ 23.50, cada lata cuesta \$ 3.92.

$$\frac{\$23.50}{6} = \$3.92$$

Si su receta utiliza menos del total de la lata, debe seguir dividiendo el costo de la lata hasta que llegue a la unidad deseada.

**Ejemplo:** Si se necesita 1 taza de pasta de tomate, dividir el precio de la lata (\$ 3.92) por el total número de tazas que figuran en la lata para llegar al costo por taza (unidad). La lata #10 de pasta de tomate tiene aproximadamente 13 tazas. Utilizando la fórmula, cada taza cuesta ¢0.30. Puede reducirse aún más si es necesario.

$$\frac{\$3.92}{13} = 0.30¢$$

La información de los costos está en los recibos de compras. Pero, también, es necesario examinar la etiqueta de los productos o el empaquetado para conseguir alguna información más precisa sobre el tamaño, peso o el número de servidas o porciones.

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #12

Instrucciones: Determina el Costo Unitario de los siguientes productos.

1. Una docena de huevos que te ha costado \$1.69. ¿Cuál es el costo por unidad de este producto?
2. Un fardo de arroz de 25 libras te ha costado \$12.98. ¿Cuál es el costo por unidad basado en 1libra?
3. Un galón (128 onzas) de jugo de china te ha costado \$1.78. ¿Cuál es el costo por unidad de este producto si decides servir una porción de 8 onzas?
4. Una bolsa de pollo (muslo y caderas) de 10 libras te ha costado \$6.25. ¿Cuál es el costo por unidad de este producto si decides servir una porción de ½ libra?
5. Una caja de harina leudante (presto) de 3 libras (6 tazas) te ha costado \$2.96. La receta de bizcocho de chocolate lleva 2 tazas. ¿Para cuantas recetas puedes utilizar la caja que compraste? ¿Cuál es el costo por unidad de este producto? ¿Cuál es el total del costo por unidad de este producto para la receta?

Encuentre el costo por unidad de los siguientes productos

Producto	Paquete	Costo A.P	Costo por unidad
Perejil	60 mazos	\$12.60	_____ mazo
Papas	50 libras	\$13.50	_____ libras
Espárragos	30 libras/ caja	\$93.90	_____ libras
Pepinillos	48 libras (60 piezas)	\$13.92	_____ pieza
Lechuga	24 cabezas/caja	\$17.00	_____ cabeza

## Día# 8

### Porcentaje de rendimiento

El porcentaje de rendimiento es la relación entre el peso de un ingrediente después de la limpieza, pelado o preparado con la cantidad comprada. Es utilizado para:

- Calcular el importe mínimo a ordenar.
- Determinar el costo de la receta.
- Determinar el número máximo de porciones que una cantidad comprada puede rendir.

El porcentaje de rendimiento es una herramienta vital para determinar la cantidad de un producto que se compra o se usa en una receta. Este cálculo es fundamental para realizar un pedido de alimentos preciso.

El cálculo incorrecto de su pedido de alimentos puede resultar en tener demasiado o muy poco de un ingrediente determinado.

Demasiado de un ingrediente te pondrá en la situación de buscar alternativas para utilizar el exceso de producto. Por otro lado, quedándose sin un ingrediente solo puede llevar a la decepción para los clientes que anhelan probar el plato.

Determinar el porcentaje de rendimiento de las recetas con anticipación llevará a una mayor eficiencia y a una operación más productiva. Utilizar las siguientes fórmulas y consejos, que a continuación se explican podrá reducir los costos de alimentos y crear una línea de base más saludable.

### Pasos para hacer una prueba de rendimiento para obtener porcentaje de rendimiento

**Paso 1:** Pesar el ingrediente tal como se adquirió antes de limpiar, cortar y pelar.

**Paso 2:** Pelar, cortar y limpiar el ingrediente como se requiere en la receta estandarizada.

**Paso 3:** Pesar el producto recortado obtener el E.P.Q

**Paso 4:** Divida el peso E.P.Q por el peso **A.P.Q** para obtener el porcentaje de rendimiento.

$$\frac{\text{Cantidad de Peso comestible E.P.Q}}{\text{Cantidad de Peso tal como se compró A.P.Q}} = \text{Porcentaje de rendimiento}$$

**Ejemplo:** El peso de 5 libras de papas (A.P.Q) después del pelado es de 4 libras (E.P.Q). La división de 4 libras papas peladas (E.P.Q) por 5 libras de papas sin pelar (A. P.Q) da un porcentaje de rendimiento del 80%.

$$\frac{4 \text{ libras}}{5 \text{ libras}} = 80\%$$

**Nota:** Las Letras **E.P.Q** significa: "edible portion" o (porción comestible). Las letras **A.P.Q** significan: "as purchased" (o, tal como se compró). **Porcentaje de rendimiento:** relación de lo utilizable en peso de un ingrediente después de la limpieza y el corte de la cantidad comprada.

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #13

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada premisa, contesta y calcula de acuerdo a la información estudiada en el tema porcentaje de rendimiento.

1. Defina el porcentaje de rendimiento en sus propias palabras. ¿Cómo usaría un chef el porcentaje de rendimiento?
2. Menciona 3 frutas o vegetales con un bajo porcentaje de rendimiento.
3. Menciona 3 frutas o vegetales con un alto porcentaje de rendimiento.
4. Explique qué fruta tendría un mayor porcentaje de rendimiento cuando se usa para preparar una ensalada de frutas. Las fresas o el melón cantaloupe.
5. Usted tiene 8  $\frac{1}{2}$  libras de pistachos enteros que desea usar para hacer una receta de helado. Después de quitar las cascacas le quedan 4  $\frac{1}{4}$  libras de pistachos. ¿Cuál es el porcentaje de rendimiento de los pistachos?
6. 2. Usted compra una caja de calabazas que pesa 50 libras. Después de quitarle la cascaca y las semillas, tienes 31  $\frac{1}{2}$  libras. ¿Cuál es el porcentaje de rendimiento de la calabaza?

7. Tiene 6 repollos lila, cada uno pesa 2 ¼ libras. Si después de limpiar y cortar en juliana te le sobran 170 onzas de repollo, ¿Cuál es el porcentaje de rendimiento?
8. Compraste 25 libras de batatas. Después de limpiar las batatas, hay 6.25 libras de cáscaras. ¿Cuál es el porcentaje de rendimiento?

## Día #9

### Usando el porcentaje de rendimiento para calcular la cantidad a comprar (A. P.Q)

Las mayorías de las recetas tienen la lista de ingredientes con la porción comestible. Ejemplo 12 libra de papa peladas.

Para encontrar la cantidad **A. P.Q** requerido para una receta, se divide la cantidad **E.P.Q** en la receta por el porcentaje de rendimiento.

$$\frac{\text{Cantidad E.P.Q}}{\text{Porcentaje de rendimiento}} = \text{Cantidad A.P.Q}$$

**Ejemplo:** Una receta requiere 12 libras de papas peladas con un porcentaje de rendimiento del 80%; por lo tanto, se requerirán 15 libras de papas.

$$\frac{12 \text{ libras}}{0.80\%} = 15 \text{ libras}$$

### ¿Qué hacer si no tiene el tiempo para realizar una prueba de rendimiento?

El porcentaje de rendimiento es una herramienta extremadamente útil. Sin embargo, en realidad, no siempre puede haber tiempo suficiente para hacer una prueba de rendimiento real.

A continuación, se presenta una tabla que proporciona un porcentaje de rendimiento de un muestreo de artículos e información con respecto al peso comprado de ciertas frutas y vegetales.

APPROX. WGT/EA	ITEM	YIELD %	APPROX. WGT/EA	ITEM	YIELD %
2# ea	Anise	75		Melons:	
	Apples	76		Cantaloupe	50
	Apricots	94		Casaba	50
	Artichokes	48		Cranshaw	50
	Asparagus	56		Honeydew, no rind	60
	Avocado	75		Watermelon, flesh	46
.44# ea	Bananas	68		Mushrooms	97
	Beans, green/wax	88		Mustard Greens	68
	Beans, lima, in shell	40		Nectarines	86
	Beets, no tops	76		Okra	78
	Beets, with tops	49	.33# bu	Onions, green (10-12)	60
	Beet greens	56		Onions, large	89
	Blackberries	92		Orange sections	70
	Blueberries	92	.33# bu	Parsley	76
1.5# bu	Broccoli	61		Parsnips	85
	Brussels sprouts	74		Peaches	76
2.5# ea	Cabbage, green	79		Pears	78
	Cantaloupe, no rind	50		Peas, green, in the shell	38
	Carrots, no tops	82	.33# ea	Peppers, green	82
	Carrots, with tops	60	.19# ea	Peppers, fryers	85
2# head	Cauliflower	45		Persimmons	82
2# bu	Celery	75	4# ea	Pineapple	52
	Celery root (celeriac)	75		Plums, pitted	85
	Chard	77		Pomegranates	54
26 oz ea	Coconut	53		Potatoes, red	81
	Collards			Potatoes, chef	85
.58# ea	Cucumbers	95		Potatoes, sweet	80
1.25# ea	Eggplant	81		Radishes, with tops	63
	Endive, chicory, escarole	74		Radishes, no tops	85
	Figs	82		Raspberries	97
	Fruit for juice*			Rhubarb, no leaves	86
16 oz	Grapefruit	45*	3# ea	Rutabagas	85
3.5 oz	Lemon	45*		Salsify	64
2.2 oz	Lime	35*	.03# ea	Shallots	89
6.6 oz	Oranges, Fla.	50*		Spinach	74
.125# ea	Garlic bulb (10-12 cloves)	87		Squash:	
	Grapefruit sections	47	.83# ea	Acorn	78
	Grapes, seedless	94	1.8# ea	Butternut	52
	Kale	74		Hubbard	66
	Kohlrabi	55	.36# ea	Yellow	95
.75# bu	Leeks	52	.58# ea	Zucchini	95
2.25# head	Lettuce, iceberg	74		Strawberries	87
	Lettuce, leaf	67			

\* the yield percentages of producing juice.

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #14

Instrucciones: Usando el porcentaje de rendimiento calcula la cantidad a comprar.

1. La receta de tarta de fresa necesita 52 ½ libras de manzanas peladas y cortadas. Las manzanas tienen un porcentaje de rendimiento de 76%. ¿Cuál es la cantidad de manzanas que se debe ordenar?
2. El chef Carlos tiene previsto prepara una ensalada de frutas. Entre las frutas que lleva la receta está el melón honeydew, melón casaba, melón cashew. La cantidad que necesita la receta de cada melón es de 2 ¼ libra. El melón honeydew tiene un porcentaje de rendimiento de 60%, el melón casaba tiene un porcentaje de rendimiento de 50% y el melón cashew tiene un rendimiento de 50%. ¿Cuál es la cantidad de que el chef Carlos tiene que comprar de cada melón?
3. La receta de guacamole necesita 2 libras de aguacate. Luego de quitarle la cáscara y la semilla, este tiene un porcentaje de rendimiento de 75%. ¿Cuántas libras de aguacate necesitas comprar?

### Usando el porcentaje de rendimiento para calcular el costo de un ingrediente

Debido a que el recorte disminuye la cantidad utilizable de un ingrediente, el costo del ingrediente debe incrementarse en la cantidad que se descarta. Los chefs pueden usar el porcentaje de rendimiento para calcular con precisión el costo de un ingrediente después de recortar.

$$\frac{\text{Costo A.P.Q}}{\text{Porcentaje de rendimiento}} = \text{Costo E.P.Q}$$

**Ejemplo:** Las papas cuestan \$ 0.41 por libra y tienen un porcentaje de rendimiento del 80%; Por lo tanto, el verdadero costo de la porción comestible de papas peladas es \$ 0.51 por libra.

$$\frac{\$0.41 \text{ por libra}}{0.80\%} = \$0.51 \text{ por libra}$$

### Condiciones que pueden afectar el porcentaje de rendimiento:

- La habilidad de un empleado para limpiar y recortar el producto.
- El tamaño del producto.
- La condición del producto.

### Cuando ignorar el Porcentaje de Rendimiento

- Cuando una receta requiere un ingrediente por conteo. (Ejemplo: 4 papas)
- Si el producto ya está limpiado, pelado y/o recortado.

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #15

Instrucciones: usa el porcentaje de rendimiento para recalcular el costo de un ingrediente.

Ingrediente/ cantidad	Costo del ingrediente (A.P.Q)	% de rendimiento	Costo del ingrediente (E.PQ)
Piña	0.69¢ libra	62 %	
Melón de agua	0.88¢ libra	56 %	
Brócoli	0.98¢ libra	71 %	
Melocotones	0.96¢ libra	94 %	
Celery	\$1.49 libra	75 %	
Lechuga iceberg	\$1.58 libra	84 %	
Setas	\$1.99 libra	97 %	
Coliflor	\$1.89 libra	70%	
Pimiento Morrón	\$1.99 libra	92%	
Cebolla	0.59¢ libra	96%	

## Día #10

### Costo de la Receta de Cocina

Una receta estándar, listando los ingredientes y sus cantidades, así como también el número y tamaño de las porciones, debe usarse con el fin de determinar el costo de los artículos (o platos) de un menú. Una vez que se tenga la receta correcta, el costo total de la misma se obtiene de la siguiente manera:

**Paso 1:** Determine el costo de la cantidad dada de cada ingrediente de receta con los procedimientos de costo unitario descritos anteriormente.

**Paso 2:** Sume todos los costos de los ingredientes para obtener el costo total de la receta.

**Sumar el Costo unitario de cada ingrediente= Costo de la receta de cocina**

El formulario a continuación te ayudará a llevar a cabo el proceso para obtener el costo de la receta. Con este podrás organizar la información de los costos de las recetas para que puedas hacer los cálculos cómodamente. Este proporciona espacio para enumerar cada ingrediente, la cantidad de cada ingrediente necesario, el costo de cada unidad y el costo total del ingrediente. El rendimiento total, el tamaño de la porción y el costo por porción también lo podemos encontrar en este formulario. Tenga en cuenta que no hay espacio para los procedimientos de receta, porque estos son generalmente irrelevantes en el costo de la receta.

### Formulario para el costeo de recetas

Artículo del menú: \_\_\_\_\_.

Categoría del menú: \_\_\_\_\_.

Rendimiento total: \_\_\_\_\_.

Tamaño de porción: \_\_\_\_\_.

Ingredientes	Cantidad	Costo Unitario	Costo en la receta
Total del costo de la receta			
Número de Porciones			
Costo por porción			
Porcentaje para el costo de la porción:			
Precio de venta de la porción:			

El ejemplo a continuación explica como determinar el costo de la receta siguiendo los pasos que se explicaron anteriormente y como completar el formulario para el costo de la receta.

**Ejemplo:** Al hacer los calculos de la receta de Mousse de chocolate se determinó que el costo unitario de cada ingrediente de la receta es el siguiente:

Costo Unitario Basado en la Receta de Mousse de Chocolate			
Ingrediente Comprado	Costo por Unidad	Ingrediente Comprado	Costo por Unidad
 Huevos docena \$2.88	c0.24/ c/u	 Mantequilla 1 lb. \$1.96	c0.49/ ½ taza
 Café instantaneo 3.5 oz. \$3.50	c0.07 cucharadita	 Sal 26 oz. \$1.67	c0.01/ ¼ cucharadita
 Azúcar granulada 4 lb. \$3.52	c0.11/ ¼ taza	 Crema batida 6.5 oz. \$3.70	c0.05/ cucharada
 Chocolate semi dulce 36 oz. \$6.84	c0.19/ onza		

**Nota:** Es importante aclarar que al hacer los cálculos del costo por unidad es importante fijarse bien en las medidas, porque en muchos casos el paquete tiene una unidad de medida y la receta tiene otro. Así que, si ese es el caso deberás hacer una conversión en la medida para poder hacer el cálculo. **Ejemplo:** En la receta de Mousse de chocolate hay varios ejemplos entre estos la mantequilla. El empaque de mantequilla esta expresado en libras, mientras que la receta esta expresada en tazas, por lo que la conversión seria la siguiente:

- Primero cambiar de libras a onzas: 1 libra x 16= 16 onzas.
- Segundo cambiar de onzas a tazas: 16 onzas ÷ 8= 2 tazas.
- Tercero buscar cuantas unidades de medida requerido por la receta tiene el empaque. En este caso el paquete de mantequilla tiene 4 unidades de ½ taza.

Una vez realices estos cálculos procedes a buscar el costo por unidas siguiendo la formula.

$$\frac{\$1.96}{4} = \text{¢}0.49$$

Aunque determinar el costo unitario es un paso sencillo muchas veces requiere hacer un buen análisis junto con la receta que se está trabajando.

**Ejemplo:** Para completar este formulario lo primero que tienes que hacer es escribir, el nombre de la receta, con la cantidad de porciones, el tamaño de la porción, los ingredientes con las cantidades que requiere la receta. Una vez tengas los costos unitarios de todos los ingredientes de la receta los colocas en el espacio provisto. Lugo solo resta determinar el costo del ingrediente en la receta. En la receta de Mousse de chocolate, los Huevos tienen un costo por unidad de ¢0.24 y la receta requiere 4 huevos, por lo que el costo de los huevos para la receta es de ¢0.96. Una vez hecho esto con cada ingrediente solo tenemos que sumarlos todos para obtener el costo total de la receta.

## Formulario para el costeo de recetas

Artículo del menú: Mousse de chocolate.

Categoría del menú: Postre.

Rendimiento total: 4.

Tamaño de porción: 3.5 Onzas.

Ingredientes	Cantidad	Costo Unitario	Costo en la receta
Huevos	4	¢0.24	¢0.96
Café	1 cucharadita	¢0.07	¢0.07
Azucar	¾ taza	¢0.11	¢0.33
Chocolate semidulce	6 onzas	¢0.19	\$1.14
Mantequilla	½ taza	¢0.47	¢0.49
Sal	¼ cucharadita	¢0.01	¢0.01
Cobertura de crema batida	8 cucharadas	¢0.05	¢0.40
<b>Total del costo de la receta</b>			<b>\$3.40</b>

## Costo por porción

El costo total de la receta de cocina nos sirve para calcular el **costo por porción**, que es la cifra más útil para el control de los costos de los alimentos.

$$\frac{\text{Costo Total de la Receta}}{\text{Número de porciones}} = \text{Costo por Porción}$$

**Ejemplo:** Para determinar el costo por porción es necesario tener el costo total de la receta. En la receta de Mousse de chocolate el costo de la receta es de \$3.40. Siguiendo la fórmula, el costo por porción para la receta de Mousse de chocolate es de ¢0.85.

$$\frac{\$3.40}{4} = \text{¢}0.85$$

## Formulario para el costeo de recetas

Artículo del menú: Mousse de chocolate.

Categoría del menú: Postre.

Rendimiento total: 4 .

Tamaño de porción: 3.5 Onzas.

Ingredientes	Cantidad	Costo Unitario	Costo en la receta
Huevos	4	¢0.24	¢0.96
Café instantaneo	1 cucharadita	¢0.07	¢0.07
Azucar	¾ taza	¢0.11	¢0.33
Chocolate semidulce	6 onzas	¢0.19	\$1.14
Mantequilla	½ taza	¢0.46	¢0.49
Sal	¼ cucharadita	¢0.01	¢0.01
Cobertura de crema batida	8 cucharadas	¢0.05	¢0.40
Total del costo de la receta			\$3.40
Número de Porciones			4
Costo por porción			¢0.85

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #16

Instrucciones: Determina el Costo por porción de las siguientes recetas

1. La receta de Arroz con Griego tiene un rendimiento de 4 porciones de 8 onzas y el costo total para elaborarla es de \$3.85. ¿Cuál es el costo por porción?
2. La receta pechugas en salsa Alfredo tiene un rendimiento de 20 porciones de  $\frac{1}{4}$  de libra y el costo total para elaborarla es de \$10.49. ¿Cuál es el costo por porción?
3. La receta de ensalada de coditos tiene un rendimiento de 15 porciones de  $\frac{1}{2}$  taza y el costo total para elaborarla es de \$6.74. ¿Cuál es el costo por porción?

## Día #11

### Establecer el precio de venta

El costo de una porción de alimento es sólo uno de los factores utilizados para determinar el precio de venta de un plato en el menú. El costo porción de varias recetas puede necesitar ser calculada con el fin de determinar lo que cuesta para servir un plato terminado. Esto incluye el costo operacional (Costo que hacer funcionar el negocio, tales como salarios, local, impuestos, publicidad etc.).

El porcentaje costo de los alimentos representa el costo de todos los alimentos utilizados dividido por el total de ventas en un restaurante. El porcentaje costo de los alimentos es utilizado para determinar los precios de venta de cada artículo de menú individual en la manera siguiente:

**Paso 1:** Determine el costo total de todos los componentes en un plato terminado

**Paso 2:** Divida el costo total del plato por el porcentaje de costos del alimento deseado.

**Nota:** Este cálculo hace ya sea para una receta completa, una porción de la receta o varias porciones que compondrán un plato.

$$\frac{\text{Costo del plato}}{\% \text{ costo de los alimentos (en decimal)}} = \text{Precio de venta}$$

**Ejemplo #1:** Si la administración quiere lograr un costo de alimentos del 35%, En la receta de Flan de Queso se divide el costo total de la receta de \$ 2.56 en 35%. El precio de venta propuesto será de \$7.31.

### Formulario para el costeo de recetas

Artículo del menú: Mousse de chocolate.

Categoría del menú: Postre.

Rendimiento total: 4

Tamaño de porción: 3.5 Onzas.

Ingredientes	Cantidad	Costo Unitario	Costo en la receta
Huevos	4	c0.24	c0.96
Café	¼ taza	c0.07	c0.07
Azucar	¾ taza	c0.11	c0.33
Chocolate semidulce	6 onzas	c0.19	\$1.14
Mantequilla	½ taza	c0.46	c0.49
Sal	¼ cucharadita	c0.01	c0.01
Coberturade crema batida	8 cucharadas	c0.05	c0.40
Total del costo de la receta			\$3.40
Número de Porciones			4
Costo por porción			€0.85
Porcentaje para el costo de la porción:			30%
Precio de venta de la porción:			\$2.83

## Ejercicios a realizar para entregar al maestro

### Actividad de aprendizaje #17

Instrucciones: Determina el precio de venta para las siguientes recetas

1. El costo para elaborar la receta de Arroz con consomé es de \$4.54. ¿Cuál es el precio de venta basado en el 40%?
2. El costo para elaborar la receta de churrasco en salsa blanca es de \$ 9.49. ¿Cuál es el precio de venta basado en el 50%?
3. La receta de ensalada de verde tiene un rendimiento de 15 porciones de ½ taza y el costo total para elaborarla es de \$6.94. ¿Cuál es el costo por porción? ¿Cuál es el precio de venta de cada porción basado en el 40%?

### Ganancia

La ganancia es un cálculo simple que expresa la diferencia entre el precio de los ingredientes que fueron comprados y el precio al que se vendieron. Esta es la resta del costo de la receta, porción o plato al precio de venta.

$$\text{Precio de venta} - \text{Costo de la receta, porción o plato} = \text{Ganancia}$$

Para propósitos de presupuesto y establecimiento de objetivos, es común que las ganancias se expresen como porcentajes. Para expresar la ganancia en porcentaje se divide la ganancia entre el precio de venta y se multiplica por 100.

$$\frac{\text{Ganancia}}{\text{Precio de venta}} \times 100 = \%$$

**Ejemplo:** El precio de venta de una porción de la receta de Mousse de chocolate es \$2.83, si le restas los 0.85¢ que costo producirla, la ganancia es de \$1.98. Para expresar la ganancia en porcentaje se divide la ganancia de \$1.98 entre \$2.83, precio de venta multiplicado por 100. El porcentaje de ganancia es del 70%.

Artículo del menú: Mousse de chocolate.

Categoría del menú: Postre.

Rendimiento total: 4.

Tamaño de porción: 3.5 Onzas.

Ingredientes	Cantidad	Costo Unitario	Costo en la receta
Huevos	4	c0.24	c0.96
Café	¼ taza	c0.07	c0.07
Azucar	¾ taza	c0.11	c0.33
Chocolate semidulce	6 onzas	c0.19	\$1.14
Mantequilla	½ taza	c0.46	c0.49
Sal	¼ cucharadita	c0.01	c0.01
Coberturade crema batida	8 cucharadas	c0.05	c0.40
Total del costo de la receta			\$3.40
Número de Porciones			4
Costo por porción			€0.85
Porcentaje para el costo de la porción:			30%
Precio de venta de la porción:			\$2.83

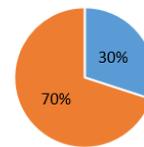
Ganancia:

$$\$2.83 - c0.85 = \$1.98$$

Porcentage:

$$\$1.98 \div \$2.83 \times 100 = 70\%$$

Costo y ganancia: Mousse de chocolate



■ Costo de alimentos ■ Ganancia

## Actividad de aprendizaje #18

Instrucciones: Determina la ganancia o porcentaje de ganancia en las premisas a continuación.

1. El precio de venta de la porción de Cheesecake de Almendra es de \$3.50, si producir la porción de esta receta costo \$1.25. ¿Cuál es el porcentaje de ganancia?
  - a. 64%
  - b. 74%
  - c. 66%
  - d. Ninguna de las anteriores.
2. La porción de 4 onzas de Papas Majadas con Queso y Tocineta está a la venta \$1.79. El costo para producirla la porción es de ¢0.49. ¿Cuánto es la ganancia?
  - a. \$2.15
  - b. \$1.30
  - c. \$1.05
  - d. \$1.00

3. El especial del día del Restaurante la Casita del Sabor es Pechuga Cordon Blue acompañado de Papas Gratinadas y Ensalada Verde. Este tiene un precio de venta de \$12.99. Producir los diferentes elementos tuvo un costo de: Pechuga Cordon Blue \$1.79, las Papas Gratinadas \$1.24, y la Ensalada Verde \$0.79 para un total de \$3.84. ¿Cuál es el porcentaje de ganancia?
  - a. 70%
  - b. 40%
  - c. 50%
  - d. 66%
  
4. Una cliente le ordeno a Marta 70 Cupcakes de Vainilla Rellenos de Chocolate. Marta se los cotizo a \$0.95 c/u. Producir la receta le costó \$12.54. ¿Cuánto es la ganancia?
  - a. \$50.96
  - b. \$52.96
  - c. \$53.96
  - d. Ninguna de las anteriores
  
5. Hoy en el Restaurante Rincón Criollo vendieron un total de 64 bebidas de Piña Colada de 12 onzas. Estas tienen un precio de venta de \$5.00. Para producir cada una el costo de \$ 1.69 ¿Cuánto es la ganancia? ¿Cuáles el porcentaje de esa ganancia? Escribe tu respuesta en una oración completa.

### Otros métodos para establecer el precio de venta

1. Fijación de precios de los competidores-Se cobra aproximadamente lo que cobra la competencia para elementos de menú similares.
2. Fijación de precios psicológicos- Se utiliza una vez que el precio de venta este establecido. Se basa en cómo un cliente reacciona a los precios del menú. Por ejemplo, un cliente puede estar más dispuesto a ordenar a \$ 6.00 para una hamburguesa con papas fritas si se baja el precio a \$ 5.95.

**Nota:** Es importante reconocer que el control de la porción es un factor determinante para el éxito financiero de cualquier negocio de comidas. Se pueden regular las porciones mediante el uso de taza de medir, cucharas de servir, Escalas, Cucharones o por cualquier otro medio que provea medidas exactas y correctas.

## CLAVES DE RESPUESTA DE EJERCICIOS DE EJERCICIOS DE PRÁCTICA

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #1

Respuestas: Contestaciones pueden variar. Evaluación a discreción del maestro.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #2

Respuestas: A. 2, B. 6, C. 4, D. 5, E. 7, F. 3, G. 1

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #3

Respuestas: Contestaciones pueden variar. Evaluación a discreción del maestro.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #4

Respuestas: 1. oz., 2. °F, 3. mL, 4. kg, 5. Cda., 6. Cda., 7. °C, 8. lb. ó #, 9. t., 10. gl, 11. cilo., 12. pulg., 13. g., 14. L., 15. oz fl., 16. pt., 17. Un., 18. hr., 19. min., 20. Seg.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #5

Respuestas: 1. Medir ingredientes, 2. Medir ingredientes cremosos, suaves o húmedos, 3. Medir ingredientes Sólidos, 4. Medir barra de mantequilla, 5. Medir cantidades pequeñas de ingredientes sólidos, 6. Medir cantidades pequeñas de ingredientes líquidos, 7. Pesar alimentos.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #6

Respuestas: 1. TL, 2. TS ó BL, 3. CM, 4. CM, 5. TL ó BL, 6. TL ó BL, 7. TL, 8. BL, 9. TS ó BL, 10. TS ó BL, 11. TS ó BL, 12. TS ó BL, 13. TS ó BL, 14. TS ó BL, 15. TS ó BL.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #7

Respuestas: **Parte #1:** Evaluación observada por el maestro, **Parte #2:** Evaluación observada por el maestro, **Parte #3:** Evaluación observada por el maestro, **Parte #4:** Evaluación observada por el maestro, **Parte #5:** 1. 3 cucharaditas 2. 16 cucharadas 3. 4 tazas 4. 16 tazas 5. 8 onzas 6.  $\frac{1}{2}$  taza 7.  $\frac{3}{4}$  tazas.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #8

Respuestas: 1. SI, 2. SI, 3. SI, 4. SM, 5. SI, 6. SM, 7. SM, 8. SI, 9. SI, 10. SM, 11. SM, 12. SI, 13. SI, 14. SI, 15. SI.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #9

Respuestas: 1. 96 onzas, 2. 208 onzas, 3. 2 libras, 4. 7 libras, 5. 4 onzas, 6. 12 onzas, 7. 11 libras, 8. 169 onzas fluidas, 9. 4 tazas, 10. 10 pintas, 11. 176.667 Celsius, 12. 107.222 Celsius, 13. 203 Fahrenheit, 14. 77 Fahrenheit, 15. 50 mililitros, 16. 2.50 litros, 17. 14 cuartillos, 18.  $1 \frac{1}{2}$  taza.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #10

Respuestas:

Kung Pao Pollo	
<b>Porciones: 2</b>	<b>Porciones: 12</b>
<b>Ingredientes</b> <b>Marinado:</b> 1 cucharada Salsa de soya 1 cucharadita Vinagre de arroz 2 cucharaditas Agua fría 1 Huevo 1 cucharada Aceite vegetal 2 cucharaditas Fécula de maíz  <b>Salsa:</b> 1 cucharada soya oscura 2 cucharada soya clara 1 cucharada vinagre de arroz 1 cucharada caldo de pollo 1 cucharada azúcar granulada ½ cucharadita sal ½ cucharadita aceite de sésamo 1 cucharadita fécula de maíz 1 libra caderas de pollo, cortado en cubos de ½ " 2 tazas aceite vegetal 6 chiles rojos pequeños secos enteros 1 diente de ajo picado (minced) 1/8 cucharadita Granos de pimienta, molida ¼ taza maní, sin sal	<b>Ingredientes</b> <b>Marinado:</b> <u>6</u> cucharada Salsa de soya <u>6</u> cucharadita Vinagre de arroz <u>12</u> cucharaditas Agua fría <u>6</u> Huevo <u>6</u> cucharada Aceite vegetal <u>12</u> cucharaditas Fécula de maíz  <b>Salsa:</b> <u>6</u> cucharada soya oscura <u>12</u> cucharada soya clara <u>6</u> cucharada vinagre de arroz <u>6</u> cucharada caldo de pollo <u>6</u> cucharada azúcar granulada <u>3</u> cucharadita sal <u>3</u> cucharadita aceite de sésamo <u>6</u> cucharadita fécula de maíz <u>6</u> libra caderas de pollo, cortado de cubos de ½ " <u>12</u> tazas aceite vegetal <u>36</u> chiles rojos pequeños secos enteros <u>6</u> diente de ajo picado (minced) <u>3/4</u> cucharadita Granos de pimienta, molida <u>1 ½</u> taza maní, sin sal

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #11

Respuestas: Contestaciones pueden variar. Evaluación a discreción del maestro.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #12

Respuestas: 1. ¢0.14 cada unidad. 2. ¢0.52 cada libra. 3. ¢0.11 cada porción de 8onzas. 4. ¢0.31 cada porción de ½ libra. 5. Puedo utilizarla para 3 recetas/ ¢0.49 por unidad (1taza) /¢0.98 costo por unidad para la receta.

Producto	Paquete	Costo A.P	Costo por unidad
1. Perejil	60 mazos	\$12.60	<u>0.21¢</u> mazo
2. Papas	50 libras	\$13.50	<u>0.27¢</u> libras
3. Espárragos	30 libras/ caja	\$93.90	<u>\$3.13</u> libras
4. Pepinillos	48 libras (60 piezas)	\$13.92	<u>0.23¢</u> pieza
5. Lechuga	24 cabezas/caja	\$17.00	<u>0.71¢</u> cabeza

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #13

Respuestas: 1. Contestación puede variar, 2. Contestación puede variar, 3. Contestación puede variar, 4. Fresa, 5. 50%, 6. 63%, 7. 78%, 8.75%.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #14

Respuestas: 1. 69.07 lb/la cantidad mínima de manzanas que debe ordenarse para asegurarse de que haya suficientes es 70 libras. 2. Melón honeydew 3 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> libras, melón casaba 4 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> libras, melón cashew 4 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> libras. 3. 2.66/ la cantidad mínima de aguacate a comprar para asegurarse de que haya suficientes es 3 libras.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE #15

Respuestas:

Ingrediente/ cantidad	Costo del ingrediente (A.P.Q)	% de rendimiento	Costo del ingrediente (E.PQ)
Piña	0.69¢ libra	62 %	\$1.11 libra
Melón de agua	¢0.88 libra	56 %	\$1.57 libra
Brócoli	¢0.98 libra	71 %	\$1.38 libra
Melocotones	¢0.96 libra	94 %	\$1.02 libra
Celery	\$1.49 libra	75 %	\$1.98 libra
Lechuga iceberg	\$1.58 libra	84 %	\$1.88 libra
Setas	\$1.99 libra	97 %	\$2.05 libra
Coliflor	\$1.89 libra	70%	\$2.70 libra
Pimiento Morrón	\$1.99 libra	92%	\$2.16 libra
Cebolla	0.59¢ libra	96%	\$0.61 libra

### Actividad de aprendizaje #16

Respuestas: 1. 0.96¢, 2. 0.52¢, 3. 0.45¢.

**Actividad de aprendizaje #17**

Respuesta: 1. \$11.35, 2. \$18.98, 3. El costo por porción es de ¢0.46, el precio de venta es \$1.15.

**Actividad de aprendizaje #18**

Respuestas: 1. a, 2. b, 3. A, 4. c, 5. La ganancia es de \$211.84, lo que equivale a un 66% de ganancia.

## REFERENCIAS

Blocker, L. H. (2007). Culinary Math. New Jersey: John Wiley & Sons, INC.

Culinary Essentials. (2010). California: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Labensky, S. R. (2010). On Cooking: A Textbook of Culinary Fundamentals. New Jersey: Pearson Education, Inc.

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](http://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><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras</li> <li>▪ Uso de láminas, videos pictogramas.</li> <li>▪ Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (highlighters), subrayar palabras importantes.</li> <li>▪ Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones.</li> <li>▪ Hablar con claridad, pausado</li> <li>▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante</li> <li>▪ Añadir al material información complementaria</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leerle el material o utilizar aplicaciones que convierten el</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilizar la computadora para que pueda escribir.</li> <li>▪ Utilizar organizadores gráficos.</li> <li>▪ Hacer dibujos que expliquen su contestación.</li> <li>▪ Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones</li> <li>▪ Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual.</li> <li>▪ Contestar en el folleto.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grabar sus contestaciones</li> <li>▪ Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado.</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores.</li> <li>▪ Lugar ventilado, con buena iluminación.</li> <li>▪ Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija.</li> </ul> <p><b>Aprendiz auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas.</li> <li>▪ Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ambiente se le permita moverse, hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar.</li> <li>▪ Permitir que realice las actividades en</li> </ul>	<p><b>Aprendiz visual y auditivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparar una agenda detallada y con códigos de colores con lo que tienen que realizar.</li> <li>▪ Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda.</li> <li>▪ Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear.</li> <li>▪ Utilizar “post-it” para organizar su día.</li> <li>▪ Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas.</li> <li>▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.</li> </ul> <p><b>Aprendiz multisensorial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas.</li> <li>▪ Establecer mecanismos para</li> </ul>

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

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

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