



**Área:**  
Servicio

**Nivel:**  
Técnico  
Básico

VICEMINISTERIO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA

# Guía de trabajo

# **GASTRONOMÍA**

Educación Técnica Tecnológica y Productiva



ESTADO PLURINACIONAL DE  
**BOLIVIA**

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
EDUCACIÓN TÉCNICA TECNOLÓGICA Y PRODUCTIVA  
CARRERA GASTRONOMÍA  
NIVEL TÉCNICO BÁSICO**

Edgar Pary Chambi  
**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

Viviana Mamani Laura  
**VICEMINISTRA DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA Y ESPECIAL**

Ximena Aguirre Calamani  
**DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA**

**EDICIÓN, DISEÑO E ILUSTRACIÓN:**  
Viceministerio de Educación Alternativa y Especial  
Dirección General de Educación Alternativa

**Cómo citar este documento:**  
Ministerio de Educación. "Educación Técnica Tecnológica y Productiva - Carrera Gastronomía".  
La Paz, Bolivia.

**Depósito legal:**  
4 - 1 - 365 - 2023 P.O.

**Impreso en:**  
EDITORIAL DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA 

**LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA**  
Av. Arce, Nro. 2147  
[www.minedu.gob.bo](http://www.minedu.gob.bo)

# Índice

<b>Presentación</b>	5
Orientaciones metodológicas	7
<b>Módulo I. Técnicas culinarias e historia de la gastronomía I</b>	9
<b>Unidad temática N° 1.</b> Técnicas y cortes	9
<b>Unidad temática N° 2.</b> Clasificación de los alimentos	21
<b>Unidad temática N° 3.</b> Carnes pescados y mariscos	27
<b>Unidad temática N° 4.</b> Condimentos, especias y hierbas aromáticas	28
<b>Unidad temática N° 5.</b> Técnicas y métodos de cocción	29
<b>Unidad temática N° 6.</b> Elaboración de fondos	31
<b>Unidad temática N° 7.</b> Elaboración de salsas madres y derivados	36
<b>Unidad temática N° 8.</b> Elaboración de guarniciones simples y compuestas	39
<b>Unidad temática N° 9.</b> Elaboración de menús	40
<b>Módulo II. Inocuidad alimentaria, seguridad ocupacional Y Medio Ambiente</b>	43
<b>Unidad temática N° 1.</b> Infraestructura adecuada	43
<b>Unidad temática N° 2.</b> Normas técnicas de seguridad y Medio Ambiente	47
<b>Unidad temática N° 3.</b> Equipo de protección personal	48
<b>Unidad temática N° 4.</b> Soporte básico de vida y botiquín de primeros auxilio	48
<b>Unidad temática N° 5.</b> Identificación de residuos sólidos, líquidos y gaseoso	53
<b>Unidad temática N° 6.</b> Clasificación de residuos sólidos: plástico, vidrio, papel y orgánicos	54
<b>Unidad temática N° 7.</b> Reciclaje de residuos	55
<b>Unidad temática N° 8.</b> Protección del entorno	55
<b>Unidad temática N° 9.</b> Uso eficiente de gas y eficiencia energética	56
<b>Unidad temática N° 10.</b> Introducción a la contabilidad	58
<b>Unidad temática N° 11.</b> Elementos de costos	60
<b>Unidad temática N° 12.</b> Estudio y control de los materiales	61
<b>Unidad temática N° 13.</b> Estudio y control de sueldos y salarios	62
<b>Unidad temática N° 14.</b> Costos indirectos de producción	64

# Índice

<b>Módulo III. Técnicas culinarias e historia de la gastronomía II. Región del altiplano, región de los valles, región del oriente</b>	65
<b>Unidad temática N° 1.</b> Cocina nacional	65
<b>Unidad temática N° 2.</b> La gastronomía en Bolivia	66
<b>Unidad temática N° 3.</b> Utensilios de la cocina Boliviana	67
<b>Unidad temática N° 4.</b> Gastronomía de Cochabamba	68
<b>Unidad temática N° 5.</b> Gastronomía de Chuquisaca	74
<b>Unidad temática N° 6.</b> Gastronomía de Tarija	76
<b>Unidad temática N° 7.</b> Trabajo de campo	78
<b>Módulo IV: Procedimientos básicos de repostería, pastelería y panadera I</b>	79
<b>Unidad temática N° 1.</b> La repostería	79
<b>Unidad temática N° 2.</b> Masa quebrada	84
<b>Unidad temática N° 3.</b> Masas batidas	89
<b>Unidad temática N° 4.</b> Masas fritas	91
<b>Unidad temática N° 5.</b> Pasteles con base de masa quebrada	95
<b>Bibliografía</b>	98

# Presentación

El Ministerio de Educación, a través del Viceministerio de Educación Alternativa y Especial y la Dirección General de Educación Alternativa, presenta las Guías de Trabajo en Educación Técnica Tecnológica y Productiva. Estos materiales revisten una singular relevancia, porque serán entregados por primera vez a los participantes que se encuentran desarrollando sus procesos formativos en los Centros de Educación Alternativa.

Los facilitadores de las carreras Técnicas Tecnológicas y Productivas de los Centros de Educación Alternativa lideraron la producción de las guías de trabajo, basándose en sus experiencias y en las orientaciones del currículo. Los contenidos y actividades propuestos tienen como objetivo brindar una formación que trascienda lo cognitivo, abarcando también las dimensiones del ser, saber, hacer y decidir, en el marco del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo, establecido en la Ley de Educación N° 070 “Avelino Siñani – Elizardo Pérez” y están vinculadas a las vocaciones y potencialidades productivas de cada región.

Estos materiales se constituyen en una herramienta para formar a las personas jóvenes y adultas, no solo para el mundo laboral, sino también para ser actores de cambio, promotores de la innovación y generadores de emprendimientos productivos, contribuyendo a la reactivación económica.

Es fundamental destacar el papel dinámico que desempeñan las Personas Jóvenes y Adultas en la configuración de las transformaciones sociales. En este contexto, la formación Técnica, Tecnológica y Productiva es un tema central y prioritario, con el desafío de avanzar hacia la reactivación económica, la igualdad social y la eliminación de la pobreza. Todo ello se aborda desde un enfoque transformador e inclusivo para una educación plural.

Finalmente, este documento se configura como una herramienta de orientación, punto de partida esencial para el desarrollo de los procesos formativos. Los facilitadores deben enriquecer, contextualizar los contenidos y las propuestas de actividades según su experiencia profesional y las demandas particulares de los participantes.

Edgar Pary Chambi

**MINISTRO DE EDUCACIÓN**



# Orientaciones para uso del texto

Para aprovechar al máximo esta guía y lograr el desarrollo de las actividades propuestas, utilizamos la siguiente iconografía que indica el inicio de los momentos metodológicos y las actividades correspondientes.



**Objetivo holístico:** orienta el proceso formativo articulado a las dimensiones Ser, Saber, Hacer y Decidir.



**Práctica:** conocimientos previos a partir de nuestra experiencia y realidad, antes de abordar los contenidos.



**Teoría:** comprendemos conceptos y categorías que permitan profundizar el debate que nos proponga cada Unidad Temática.



**Valoración:** nos apropiamos de criterios que nos permitan profundizar en nuestra reflexión y análisis de la realidad a partir de los contenidos.



**Producción:** promovemos la aplicación creativa del conocimiento, donde los participantes compartirán los resultados de su proceso formativo.



**Actividades:** desarrollamos actividades que incluyan consignas concretas y precisas que faciliten la internalización de los conocimientos adquiridos.



**Escanear código QR:** nos invita a explorar temáticas complementarias a los contenidos desarrollados. Al escanearlo, podremos acceder a una variedad de recursos audiovisuales.



# Módulo I

Técnicas culinarias e historia de la gastronomía I



## Objetivo holístico del módulo

Desarrollamos valores humanos y actitudes positivas, mediante procesos formativos en gastronomía y alimentación, correspondiente al módulo de técnicas culinarias e historia de la gastronomía, aplicando técnicas, procedimientos e instrumentos para la elaboración de diversos platos y productos típicos de las regiones de Bolivia empleando los alimentos adecuados, para revalorizar nuestra cultura culinaria y ancestral y ofrecer alimentación saludable.



## Unidad temática N° 1. Técnicas y cortes

Fortalecemos valores de responsabilidad y puntualidad, conformando grupos de trabajo organizados que conceptualicen, analicen y sean críticos sobre la historia de la gastronomía, a través de la investigación produciendo textos y socializando en el aula taller textos, para consolidar lo nuevos conocimiento.

### Respondamos en nuestros cuadernos las siguientes preguntas

- 1: ¿Qué conocemos sobre la historia de la gastronomía?
- 2: ¿Qué tipo de alimentos conocemos de los antepasados?
- 3: ¿Qué tipo de utensilios usaron antiguamente y cómo pasó esto de generación en generación hasta estos tiempos?
- 4: ¿Qué procesos sufrió la gastronomía hasta nuestros tiempos?
- 5: ¿Cuántos gramos tiene un kilo de harina y a cuántas tazas se tendrá?
- 6: ¿Conocemos al primer Chef que escribió sus primeras recetas?

**Actividad 1.** El facilitador entregará el texto a los participantes, para luego presentar la temática, socializando con la ayuda de un Data Show.

**Actividad 2.** Intercambiamos conocimientos, una vez concluida la presentación, los participantes llenarán algunos datos solicitados más adelante.



## Historia de la gastronomía

### Historia de la gastronomía

La gastronomía es un campo de estudio considerado como un arte, que examina las relaciones entre los seres humanos y su forma de alimentación, así como el contexto cultural en el que se desarrolla la cocina. Se enfoca en la cultura, las técnicas de cocción, la información nutricional y las ciencias alimentarias.

No todos los cocineros son gastronómicos, incluso aquellos que tienen el título de “chef”. Un verdadero gastronómico se dedica a experimentar, descubrir, investigar, comprender y documentar la forma en que los seres humanos comemos en diferentes culturas.

La historia de la gastronomía se remonta a la antigüedad clásica, cuando surgieron los primeros libros de recetas. Esto fue impulsado en parte por la presencia de alimentos provenientes de distintas regiones de África, Asia y Europa del norte en la Roma Imperial.

En la Edad Media, la cocina bizantina y árabe tuvieron una gran influencia, ya que heredaron las tradiciones de la cocina griega y romana. Especialmente en regiones dominadas por los moros, como el sur de España e Italia, la gastronomía era altamente valorada, a pesar de la presencia de hambrunas y pobreza. Durante este período, también eran comunes los tratados culinarios.

Con el Renacimiento europeo, la gastronomía adquirió aún más importancia, especialmente en Francia. El barroco y la residencia borbónica fomentaron las artes culinarias entre la nobleza, en tiempos en los que incluso la clase baja sufría de hambre.

La Revolución Francesa en 1789 marcó un hito en la gastronomía de la época, con tratados culinarios destacados como “Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería” [1611] del español Francisco Martínez Motiño.

En la Edad Contemporánea, la gastronomía se popularizó y dejó de ser exclusiva de los sectores aristocráticos. Sin embargo, posteriormente volvió a convertirse en un símbolo de estatus, esta vez en manos de la burguesía.

Con la aparición de restaurantes y la producción en masa de alimentos durante la Revolución Industrial, se produjo un cambio paradigmático en la alimentación occidental.

En el siglo XX, con la producción masiva de alimentos, la gastronomía se diversificó probablemente, diferenciando entre la cocina “casera” o de restaurantes “artísticos” y la comida rápida. En este contexto, surgió la nueva cocina, que intenta combinar tradición y simplicidad en una nueva forma de cocinar.



Los participantes investigan y llenan las respuestas sobre los tipos de gastronomía ancestral que hay

### **Tipos de gastronomía, respondamos en nuestros cuadernos**

- Gastronomía nacional.
- Gastronomía Gourmet.
- Gastronomía vegana.
- Gastronomía Religiosa.

### **Técnicas y cortes**

**Importancia de la gastronomía:** Importancia de la gastronomía: La gastronomía nos brinda la oportunidad de incorporar al contexto artístico, nos dice mucho de la cultural de cada región del mundo, es una carta de presentación hacia los visitantes, ya que además de darnos ricos sabores, puede mostrarnos sobre las costumbres y el estilo de vida de las personas.

**Técnicas y cortes.** Las técnicas y cortes de cocina se refieren al conjunto de procesos aplicados a los alimentos para hacerlos más fáciles de digerir, deliciosos y para prolongar su tiempo de conservación. Esto incluye la limpieza, la preparación previa en frío y la cocción o cocinado final.

**Técnicas básicas de la cocina**

TÉCNICA	CONSISTE EN:
SALTEAR	Saltear es una técnica de cocción en la que se cocina a fuego alto durante un corto período de tiempo para dorar el exterior de los alimentos y evitar la pérdida de sus jugos.
ESCALFAR O POCHEAR	Escalfar o pochar es una técnica de cocción en la cual se cocina un alimento a una temperatura baja, sin llegar al punto de ebullición, y permitiendo que se haga en su propio jugo. Esta técnica se puede realizar utilizando agua o caldo como medio de cocción.
REDUCIR	Reducir implica disminuir el volumen de agua con el objetivo de lograr una mayor concentración.
BAÑO MARÍA	El baño María es una técnica de cocción en la cual se calienta indirectamente el alimento a cocinar, colocándolo en un recipiente de cristal dentro de una cacerola o recipiente con agua, de modo que recibe un calor suave.
GUISAR O ESTOFAR	Guisar o estofar implica someter un alimento al calor directo del fuego. Se trata de un método de cocción mixta que comienza salteando la carne para formar una costra, luego se agrega una salsa y se cocina sin tapar hasta que se evapora.
BLANQUEAR O ESCALDAR	Implica sumergir, consumir un alimento en agua hirviendo y luego enfriarlo rápidamente en agua o hielo. Esta técnica se utiliza habitualmente con tomates, espárragos u otras verduras, ya sea para pelarlos o para congelarlos posteriormente.
ADOBAR, MACERAR O MARINAR	Adobar, macerar o marinar implica sumergir un alimento crudo en una mezcla de vinagre o grasa, sal y diversas especias como orégano, ajo, pimienta o pimentón. Esta técnica se utiliza comúnmente en carnes y pescados.

## Brigadas de cocina, equipos mayores y menores

Se conoce como brigada de cocina a la estructura organizativa jerárquica en una cocina, que clasifica las tareas y poderes en un orden de importancia. Esta organización se aplica principalmente en grandes cocinas como las de restaurantes y hoteles, con el fin de ofrecer una amplia variedad de platos. La forma del trabajo surgió de la naturaleza del negocio. En los establecimientos de gran tamaño, el trabajo de la cocina se divide en áreas específicas. En los negocios más pequeños, no existen divisiones y todas las áreas son realizadas por uno o varios cocineros con sus ayudantes.

**Brigada pequeña.** Se distingue por tener dos áreas de producción separadas por temperatura: una sala fría y una sala caliente. Además, cuenta con un chef de cocina.

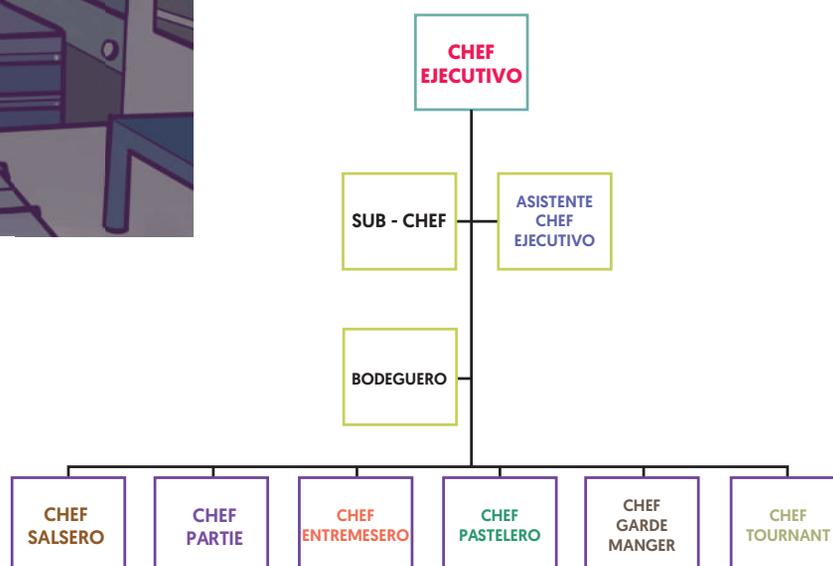
**Brigada mediana.** Incluye un Chef ejecutivo, un sub chef, un entremesero, un salsero, un cuarto frío y un pastelero. Por favor, avísame si necesitas ayuda con algo más.

**Brigada grande.** Está compuesta por un Chef ejecutivo, un sub chef, un asistente de Chef ejecutivo, un bodeguero, un Chef salsero, un Chef de partie, un Chef entremesero, un Chef pastelero, un Chef garde manger y un Chef tournant.

**Equipos mayores.** Los equipos principales son esenciales en la equipación de una cocina o restaurante, ya que facilitan la realización de las tareas de preparación y elaboración de los platos de manera más sencilla y eficiente.



**Equipo menores de cocina.** Los equipos menores de cocina son todos los utensilios, instrumentos o artefactos, tanto manuales como eléctricos, que tienen un tamaño pequeño. Este conjunto de equipos incluye:



## **El jefe de cocina. CHEF**

El jefe de cocina, conocido como Chef, es la máxima autoridad en la cocina y posee cualidades académicas y una amplia experiencia profesional. Su función principal es dirigir todo el establecimiento y atender sus responsabilidades de la siguiente manera:

- Supervisa y asigna el trabajo a las diferentes brigadas, asegurándose de que no falten productos en la elaboración de los platos.
- Hace visitas a centros de abasto, supermercados, carnicerías, mercados, entre otros.
- Elabora los menús, prepara las recetas y estandariza los procesos.
- Sugiere las compras de los productos a utilizar.
- Establece los horarios de las brigadas y asigna las vacaciones del personal.
- Vigila el orden y la limpieza en el trabajo de las brigadas para evitar la contaminación.
- Supervisa la formación del personal de cocina y se encarga de brindar instrucciones cuando sea necesario.
- Se ocupa del rendimiento de la producción.
- Coordina la atención en el comedor junto con el Maître, ya que tiene un conocimiento completo de todas las operaciones de la empresa.

## **El subjefe de cocina. (Sub-Chef)**

También conocido como Sub-Chef, es la persona encargada de reemplazar al chef en su ausencia y desempeñar las mismas funciones. Sus responsabilidades incluyen:

- Supervisar directamente a las brigadas de trabajo.
- Brindar ayuda a las brigadas de trabajo en momentos de urgencia y ocupar cualquier puesto que esté vacante

## **Salsero. (Saucier)**

- Es responsable de la preparación de diferentes tipos de salsas calientes.
- Prepara guisos basados en carne.
- Es responsable de la presentación final del plato.
- En ausencia del puesto de parrillero, también se encarga de preparar carnes a la parrilla ya la plancha.

## **Entremesero. (Entremetier)**

- Es el cocinero encargado de preparar todas las verduras para los acompañamientos de los platos, también conocidos como guarniciones.
- Se encarga de la preparación de sopas, cremas y consomés.
- Prepara papas, arroces y pastas.
- Es responsable de los aperitivos, también conocidos como entradas, que son los platos que se sirven antes de las sopas y platos principales.

### **Chef de cuarto frío. (Garde manger)**

- Es responsable de deshuesar, cortar y porcionar todas las carnes para las diferentes brigadas.
- Prepara rellenos a base de carne, aves y pescados para las diferentes brigadas.

### **Parrillero**

- Es el encargado de preparar todas las carnes a la parrilla ya la plancha, así como de realizar todas las frituras en general.
- Trabaja en estrecha colaboración con el salsero, especialmente cuando las preparaciones de carne requieren salsas.
- Además, el parrillero es responsable de preparar salsas, marinadas y chimichurris para las carnes a la parrilla.

### **Pastelero**

- Se encarga de preparar todo tipo de pasteles y masas dulces en general. Esto incluye la preparación de tortas con sus respectivas salsas y rellenos.
- Es responsable de la elaboración de postres fríos y calientes.
- Monta todo el servicio de té.
- También se encarga de preparar los servicios de alimentación para el personal.

### **Ayudante**

- Trabaja concisamente con cada uno de los otros jefes mencionados anteriormente.
- Realice la mise en place al comienzo de cada jornada.
- Trabaja bajo las órdenes de los jefes y del chef.

### **Pinche**

- Trabaja concisamente con cada uno de los otros jefes mencionados anteriormente.
- Realice la mise en place al comienzo de cada jornada.
- Trabaja bajo las órdenes de los jefes y del chef.

### **Actividad 1**

Anotemos las funciones de los componentes de la brigada de cocina.

### **Actividad 2**

Señalemos la importancia de las funciones.

### **Actividad 3**

Analicemos la importancia del trabajo en equipo en la cocina.

CARGO O DENOMINACIÓN	FUNCIONES QUE CUMPLE	VALORACIÓN DE ESAS FUNCIONES
Jefe de cocina o Cheff		
Salsero		
Entremesero		
Pinche		



**Actividades:** Elaboremos en grupos un “plano” o mapa de la cocina detallando la ubicación de los elementos del equipo mayor, mesas y otros, buscando una funcionalidad óptima

## Clasificación de tablas

Las tablas de cortar para la cocina tienen como función principal proporcionar una superficie plana y estable para realizar cortes de forma segura. También protegen tanto la mesa como los filos de los cuchillos de cocina, lo cual ya hemos mencionado en otro artículo del blog sobre consejos para cuidar los cuchillos. Además, nos ayudan a mantener el espacio de trabajo limpio y ordenado.

### Cada color con su grupo de alimentos

Cada color de las tablas de cortar de polietileno tiene su propio grupo de alimentos asignado. En las cocinas profesionales, se utilizan colores específicos para identificar las tablas según los alimentos que se pueden cortar en ellas. Esto se hace con el propósito de evitar la contaminación cruzada y la mezcla de sabores y olores. Sería muy problemático cortar verduras en una tabla en la que previamente se haya cortado carne roja o pescado crudo, por ejemplo.

Cada uno de estos colores en las tablas de corte tiene asignado un tipo específico de alimento:

- La tabla de color rojo se utiliza para cortar carnes rojas.
- La tabla de color azul se utiliza exclusivamente para pescados y mariscos.
- La tabla de color verde se utiliza para cortar vegetales y frutas.
- La tabla de color marrón se utiliza para carnes cocinadas.
- La tabla de color blanco se utiliza para cortar pan y productos de pastelería.

Cada uno de estos colores en las tablas de corte tiene un propósito específico en las cocinas profesionales. Sin embargo, también existen otros colores como lavanda, naranja o negro, que no están asignados a ningún alimento en particular. Estos colores se utilizan principalmente con fines de presentación de alimentos.

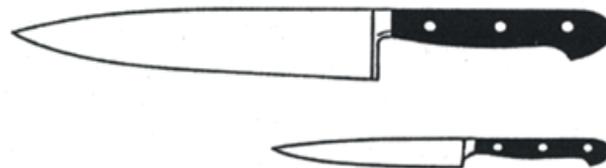
### Cuidados y mantenimiento de la tabla de corte

Las tablas de corte también necesitan recibir cuidados y mantenimiento. Siempre es necesario lavar las tablas de corte de polietileno después de usarlas, especialmente cuando se cortan alimentos crudos como carne o pescado. Es importante evitar el uso de lejía, ya que puede hacer que la tabla pierda color. Después del lavado, es crucial secarlas correctamente y no guardarlas en cajones o lugares cerrados hasta que estén completamente secos, ya que esto puede promover el crecimiento de bacterias.

## Manejo de cuchillo y técnicas de corte

El manejo del cuchillo y las técnicas de corte son fundamentales en la cocina. Existen varios tipos de cuchillos, pero nos enfocaremos en dos: el cuchillo francés o de cocinero y el cuchillo puntilla o pelador. A partir de estos dos ejemplos, vamos a desarrollar nuestras habilidades en la cocina.

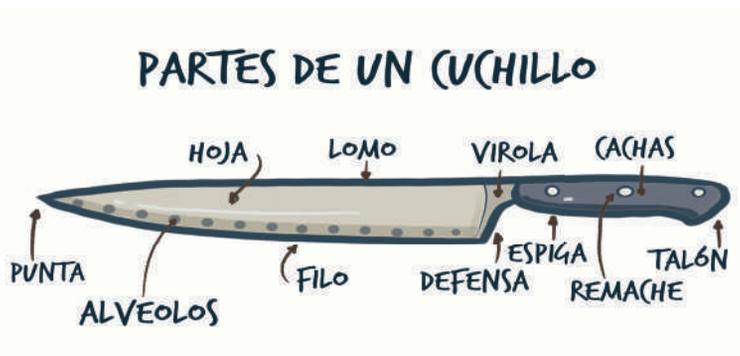
Los cuchillos son altamente valorados en el ámbito de la gastronomía, siendo considerados como la herramienta más importante en la cocina de un cocinero o chef. El cuchillo francés, también conocido como cuchillo del chef, está diseñado para realizar cortes, rebanados y picados en diversas longitudes, pero todos con una forma similar.



Cuando es manejado correctamente por un experto, este cuchillo se convierte en una herramienta de gran respeto y se vuelve sumamente valioso para el procesamiento de alimentos.

**Partes del cuchillo.** Cada participante debe tener su propio utensilio de trabajo, como un cuchillo de cocina, y conocer la función de cada una de sus partes. Partes de un cuchillo: El cuchillo está compuesto por las siguientes partes:

1. Punta de la hoja.
2. Centro de la hoja.
3. Inicio del filo.
4. Base de la hoja.
5. Protector del mango.
6. Remaches.
7. Alargamiento.
8. Cacho.
9. Lomo del cuchillo.
10. Cabeza.
11. Tope de mitra.



### Manejo de cuchillo y técnicas de corte

El uso y las técnicas de corte con el cuchillo son fundamentales en la cocina. Existen diversos tipos de cuchillos, pero nos enfocaremos en dos de ellos: el cuchillo francés o de cocinero, y el cuchillo puntilla o pelador. Basándonos en estos dos ejemplos, vamos a desarrollar nuestra labor culinaria.

La posición de la mano juega un papel crucial al usar cuchillos para cortar.

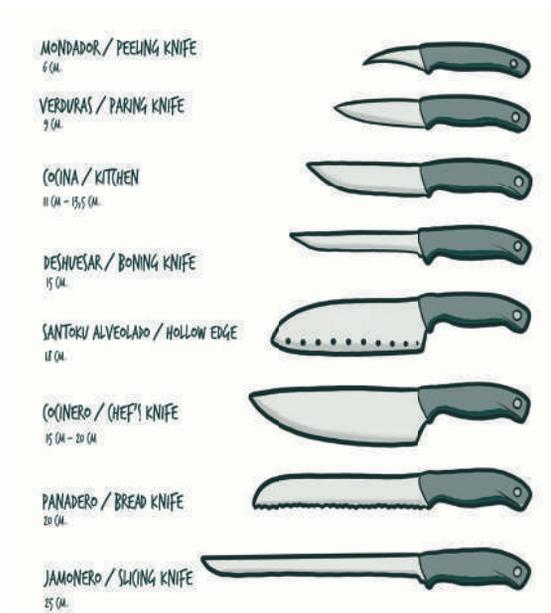
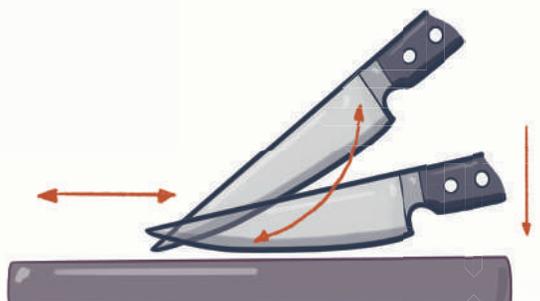
El modo en que se lleva a cabo el movimiento con el cuchillo puede ser explicado de la siguiente manera.

Los siguientes elementos también se emplean en diversas tareas.



## Manejo y precauciones del cuchillo: A continuación se presentan algunas recomendaciones importantes

- Cuando manipulemos un cuchillo, aseguremonos de llegar paralelo a cuerpos o pegado a nuestras piernas mientras caminemos.
- El mango del cuchillo siempre debe estar seco y limpio.
- Al entregar el cuchillo a otra persona, evitemos ofrecer la hoja con el filo mirando hacia ella. Siempre entreguemos el cuchillo por el mango.
- Es recomendable transportar el cuchillo en una funda para evitar accidentes y proteger el filo.



- Cada cuchillo tiene una función específica.
- Es importante utilizar una tabla de corte.
- El cuchillo siempre debe estar afilado.
- Si no se están utilizando los cuchillos, deben guardarse en un lugar visible, con el mango hacia arriba y el filo hacia abajo. Además, deben mantenerse fuera del alcance de los niños y nunca deben lavarse junto con otros utensilios.
- Nunca dejemos los cuchillos en las placas de cocina o en lugares calientes.
- Después de cada uso, es recomendable lavar el cuchillo de inmediato.



**En nuestros cuadernos anotemos: ¿Qué otros tipos de cuchillos conocemos?**

### Mise en place

El término mise en place, también conocido como MEP, se refiere a la preparación y disposición de todos los ingredientes y utensilios necesarios para elaborar una receta de cocina o preparar una mesa para los comensales correspondientes. Como su nombre en francés indica, "mise en place" significa literalmente "puesto en su mesa".





Hay dos conceptos de este término, la puesta en marcha en la cocina y la puesta en marcha en el salón, que implica la preparación de un comedor antes de comenzar el servicio.

En lo que respecta a la cocina, una buena mise en place facilita probablemente el proceso de cocción, ya que nos permite visualizar, planificar y organizar la preparación de nuestros platos. Podría decirse que es una especie de guion visual del plato que nos permite ser eficientes en la cocina.

Preparar la mise en place implica colocar tanto los ingredientes que utilizaremos durante el proceso de cocción como recopilar de los cajones y estantes de la cocina todos los utensilios y menaje que necesitaremos. De esta manera, evitaremos sorpresas o imprevistos: ingredientes faltantes, pescado difícil de limpiar, batidora sucia, etc. Cuando dispongamos de los alimentos, deberán estar ya pesados o medidos, limpios y listos para ser utilizados. Todo esto evitará que tengamos que improvisar sobre la marcha.



### **Clasificación, cortes y categorías. Cortes en verduras, hortalizas y tubérculos**

#### **Evaluación**

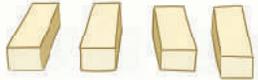
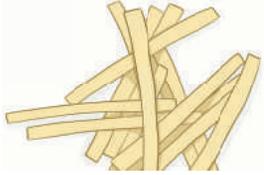
Con la ayuda del facilitador/a preparemos un buffet de ensaladas, utilizando correctamente los cuchillos.

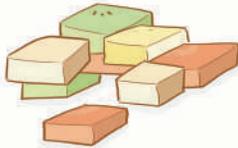
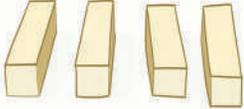
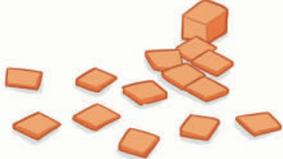
#### **Actividad 1**

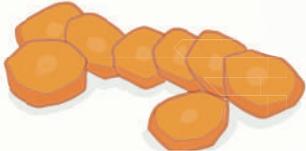
Realicemos diferentes tipos de corte según la indicación del facilitador/a, poniendo atención en el manejo de los cuchillos, la posición de la mano y al mismo tiempo expliquemos en qué casos se emplean estos tipos de corte.

Con la ayuda del tu facilitador/a preparar un buffet de ensaladas, utilizando correctamente los cuchillos.

## Cortes en verduras, hortalizas y tubérculos

1	<p><b>CONCASSE:</b> Este tipo de corte se utiliza específicamente para el tomate sin piel y sin semillas. También es conocido como corte en forma de media luna.</p>	
2	<p><b>TORNEADO CLÁSICO:</b> Este método de corte se utiliza habitualmente para guarniciones de papas, zanahorias, zapallo, entre otros. La cocción se realiza al dente y también se puede saltear y espolvorear con perejil picado.</p>	
3	<p><b>BASTON:</b> Este corte se utiliza cómodamente para hacer papas fritas. Consiste en cortar las papas en rodajas de aproximadamente 6 mm de grosor por 6 a 7 cm de largo.</p>	
4	<p><b>ALLUMETTES (fósforo):</b> Se refiere a las papas, al hilo o bastón que se cortan en rodajas muy finas, con un espesor de aproximadamente 1 mm.</p>	
5	<p><b>BRUNOISE:</b> Este corte se utiliza para preparar sopas, ensaladas y salsas. Consiste en cortar los ingredientes en dados muy pequeños de aproximadamente 3 mm por 5 mm. Se realiza en ingredientes como la cebolla, cebollín, ajo, puerro o papa.</p>	
6	<p><b>CHIFONADE:</b> Este corte se utiliza en vegetales de hojas como la lechuga, espinaca, perejil y otros. Consiste en cortar las hojas en tiras y largas muy finas.</p>	

7	<b>CASCOS, CUARTOS O GAJOS:</b> Este corte se utiliza normalmente en papas, huevos duros y tomates. Consiste en cortarlos en cuatro trozos a lo largo.	
8	<b>CHIPS:</b> Este corte es específico para las papas y consiste en rebanadas muy delgadas, ideales para hacer papas fritas.	
9	<b>CORTE ABANÍCO:</b> Es un tipo de corte utilizado en tubérculos y verduras, especialmente en ensaladas y otros platos.	
10	<b>JULIANA:</b> Son cortes muy finos que se realizan en la cebolla y otras verduras.	
11	<b>EMINCE:</b> Este corte consiste en tiras gruesas de 1 cm de ancho por 4 de largo, y se utiliza en las carnes.	
12	<b>PAISANO:</b> Este corte implica realizar cortes de 1 cm de largo por ½ de ancho	
13	<b>MACEDONIA:</b> Consiste en realizar cortes en dados grandes, aproximadamente de 1 cm, en frutas.	
14	<b>PARMANTIERE:</b> Es un corte exclusivo de la papa, donde se cortan las papas en cubitos de 1 cm por 1 cm.	

15	<b>NOICETTE:</b> Consiste en dar forma redonda a la comida, similar a pequeñas pelotas, utilizando un sacabocados o una cucharita para papas.	
16	<b>PLUMA:</b> Se refiere a un corte juliana muy fino que se utiliza comúnmente en la cebolla.	
17	<b>VAN DICKE:</b> Se trata de un corte decorativo que se utiliza comúnmente en frutas y verduras, donde el corte se realiza en forma de zigzag.	
18	<b>VICHI:</b> Se refiere a un corte que se realiza en la zanahoria y otras verduras. <b>VICHI MAIGRE:</b> Es un corte de rodajas delgadas.	
19	<b>VICHI GROS:</b> Se trata de un corte en rodajas gruesas	



## Unidad temática N° 2. Clasificación de los alimentos

Antes de empezar a ver la clasificación de los alimentos, es necesario tener clara la idea o el concepto de: **¿Qué son los alimentos?**

### En nuestros cuadernos realicemos las siguientes actividades

1. Elaboremos los conceptos sobre lo que son los alimentos.
2. Anotemos las ideas importantes para recordar y aplicar después.

### En nuestros cuadernos respondamos las siguientes preguntas

¿Qué consumimos a la hora del desayuno, almuerzo y cena?

Desayuno	Almuerzo	Cena
<p>.....</p> <p>.....</p> 	<p>.....</p> <p>.....</p> 	<p>.....</p> <p>.....</p> 

- Analicemos. ¿Podremos vivir sin alimentarnos? ¿Por qué?
- ¿Es importante alimentarnos regularmente? ¿Por qué?
- ¿Todos nuestros alimentos son iguales?

**Recordemos:** Esta información sirve para la preparación de los platos y ofrecer una dieta alimenticia adecuada a las necesidades de cada persona.

Para elaborar los alimentos y presentarlos en mesa, es necesario partir de los productos naturales que son de diversas clases.



#### Escanear código QR: Clasificación de los alimentos

Con la ayuda de un Data Display observemos el siguiente video:  
[https://www.youtube.com/watch?v=PaO8nU5VutM&ab\\_channel=CarlotaGLwatch?v=PaO8nU5VutM&ab\\_channel=CarlotaGL](https://www.youtube.com/watch?v=PaO8nU5VutM&ab_channel=CarlotaGLwatch?v=PaO8nU5VutM&ab_channel=CarlotaGL)

### Hortalizas

Las hortalizas pueden ser clasificadas con base en la parte de la planta a la que pertenecen:

- Frutos: berenjena y pimientos.
- Bulbos: ajo, cebolla, puerro, chalote, entre otros.
- Coles: repollo, brócoli, coles de Bruselas y coliflor.
- Hojas y tallos tiernos: acelga, achicoria, borraja, cardo, endibias, escarola, espinacas y lechuga.
- Inflorescencia: alcachofa.



- Pepónidos: calabacín, calabaza y pepino.
- Raíces: nabo, rábanos, remolacha de mesa y zanahoria.
- Tallos jóvenes: apio, espárrago blanco y trigoero.



## **Tubérculos**

Es importante tener conocimiento sobre qué es un tubérculo, pero también los expertos en nutrición y botánica han desarrollado una clasificación para comprender los diferentes tipos de tubérculos existentes. Según sus características principales, se pueden identificar 4 categorías principales:



- Radicales o de raíz: Son fácilmente reconocibles debido a la presencia de una gran raíz en lugar de un tallo. Esto se debe a que crece desde la base de la planta.
- Hidropónicos: Este tipo de tubérculos crecen sin suelo, utilizando una técnica agrícola que involucra el cultivo en un medio inerte o mediante soluciones minerales.
- Tropicales: Como su nombre indica, son cultivos específicos de climas tropicales. En cuanto a su apariencia, pueden parecer más exóticos debido a sus colores y su gran tamaño.
- Comestibles: Son los más conocidos, ya que forman parte fundamental de la dieta tanto de adultos como de niños. En su mayoría, crecen en áreas secas y se caracterizan por ser una importante fuente de energía.



**Papa Nativa.** Originaria de Bolivia y Perú, esta variedad de tubérculo es uno de los cuatro alimentos más consumidos en el mundo, junto con el trigo, el maíz y el arroz. Bolivia cuenta con más de 1.000 variedades de papa, lo que significa que hay opciones para todos los gustos y platos. Las papas pueden ser consumidas en forma de hojuelas, bastones o puré, ya sea hervida, frita, al horno, pura o acompañada de ensaladas y carnes. Entre las diversas variedades se destacan la “pinta boca”, la “quillupuya” y la “yari”.

**Oca.** Esta raíz tuberosa tiene un sabor dulce y delicado, y es una excelente fuente de energía debido a su contenido de carbohidratos. Además, contiene vitaminas que benefician la piel, la vista y el cabello. Por lo general, se consume hervida o al horno, y puede ser acompañada con ensaladas y diversos tipos de carnes. Antes de cocinar la oca, se recomienda dejarla al sol para que adquiera un sabor aún más dulce y agradable.

También es posible deshidratarla para conservarla por largos períodos de tiempo.

**Chuño.** Fue uno de los alimentos favoritos de los incas. Esta papa deshidratada, de textura similar a la harina, se caracteriza por su larga duración. Requiere un proceso prolongado de rehidratación y cocción. Tradicionalmente, se utiliza para preparar el plato llamado “ch’uñu phuti”. Además, acompaña platos típicos y también se emplea en forma de harina para hacer lawas (sopas) y postres. De la misma familia se encuentran la tunta (papa lavada) y la caya (oca).

**Yuca.** Con un sabor parecido al de la papa, esta raíz tiene propiedades energéticas gracias a su alto contenido de carbohidratos y bajo contenido de grasa. Su contenido de fibra ayuda al cuerpo a eliminar tóxicos y residuos. Se puede consumir hervida en agua, frita, horneada o en forma de puré. Además, se utiliza como guarnición en platos con carne o sopas. También se emplea en forma de harina para preparar buñuelos, empanadas y postres. Las hojas jóvenes se pueden consumir como espinacas.

**Arracacha.** Conocida como la “zanahoria blanca”, su sabor es una delicada combinación de apio, repollo y castañas asadas. Esta raíz es de fácil digestión y es una fuente de energía debido a su contenido de almidón. Al ser cocida al horno, adquiere un sabor muy agradable. Se sirve normalmente hervida o cocida con ají y acompañada de guisos. También se utiliza mucho en la preparación de postres tanto dulces como salados. Las hojas tiernas se pueden consumir como verduras, ya sean cocidas o crudas.



**Actividad:** En los siguientes espacios, anotemos los tubérculos propios de la región que conocemos y sus principales propiedades. Usemos los nombres regionales.

## Legumbres

Son las semillas secas que se obtienen de plantas que tienen vainas como ser arveja, haba, vainita, tarwi, incluyendo las judías verdes, las habas, las lentejas y los garbanzos. Estos alimentos son una fuente importante de carbohidratos y proteínas. Además, contienen cantidades significativas de fibra.

**El palmito.** es el corazón de varias especies de palmera, y su sabor es similar al de la nuez. Es una buena fuente de vitamina C y fibra, por lo que su consumo proporciona sensación de saciedad. Se consume cocido y se puede combinar en ensaladas y platos fríos. Queda muy bien acompañada con mayonesa, vinagreta y otras salsas. También se utiliza como pasta para untar.



**Achojcha.** Con un sabor que combina el pepino y el pimiento dulce, esta verdura es rica en fibra. Tiene un bajo contenido calórico, lo que la hace popular en planes dietéticos para bajar de peso. Se puede consumir tanto cruda como cocida. Usualmente, se utiliza rellena o en ají, y es un excelente acompañamiento en diversas ensaladas.

**Haba.** Antes considerado como un alimento para personas de bajos recursos, ha dado un salto para llegar a la alta cocina. Con bajos niveles de azúcar, sal y grasa, su contenido de fibra ayuda a combatir enfermedades intestinales. Las habas necesitan ser cocidas y pueden ser utilizadas en una variedad de platos: con almejas, jamón y guisos con diferentes tipos de carne. Las habas secas no presentan problemas de almacenamiento. Con ellas se pueden preparar sopas, purés y ensaladas.



**Actividad:** Anotemos otras legumbres propias de la región y en qué comidas se las emplea.

### **Cereales - Granos - Leguminosas - Semillas**

Pueden ser consumidos en su forma natural o como productos derivados. Entre los más comunes se encuentran el trigo, arroz, maíz, avena, cebada y centeno, así como los productos elaborados a partir de sus harinas, como el pan y las pastas para sopa, entre otros. Estos alimentos son ricos en almidones y constituyen una fuente fácil y directa de energía.

**Cañahua.** Posee un gran valor nutritivo y energético. Contiene altos niveles de proteínas y fibra en comparación con el trigo y la quinua. Gracias a su bajo índice glucémico, es recomendable para personas con diabetes. Se puede preparar en sopas, guisos, albóndigas, refrescos y bebidas calientes. Cuando se mezcla con harina de trigo, mejora con gran calidad nutricional del pan y otras masas.

**Choclo.** Se trata de una variedad de maíz que se presenta en forma de espiga llena de granos carnosos y tiernos. Es una excelente fuente de grasa, hierro y fibra. Existen más de 300 variedades de maíz dulce. Puede consumirse entero, ya sea hervido o asado. Cuando se desgrana, se utiliza en ensaladas y se combina con todo tipo de carnes. Es común su uso tradicional en sopas, y su harina se utiliza para la elaboración de pan y otras masas en general. Además, los granos del choclo son beneficiosos para la preparación de bebidas, tanto alcohólicas como sin alcohol.

**Tarwi.** Es altamente nutritivo y tiene un ligero sabor amargo. Su contenido de proteínas y grasas es superior al de otras leguminosas. La calidad de su aceite es similar al aceite de maní y soja. Se utiliza en sopas, entradas, platos principales y postres. En la región andina, los granos cocidos y desamargados son populares en estofados y ensaladas. La harina de tarwi mejora el valor proteico y calórico del pan.

**Poroto.** Tiene un alto contenido de proteínas y fibra. Es una excelente fuente de minerales y destaca por su equilibrado valor de vitaminas del grupo B. Se puede consumir cocido, frito o al horno. Con la harina de poroto se pueden preparar flanes, refrescos y panes. En las comunidades guaraníes de Bolivia se consume un platillo llamado “Cumanda”, que consiste en semillas cocidas, luego molidas y aderezadas con legumbres.

**Amaranto.** Es considerado un grano sagrado por los pueblos originarios de América debido a sus extraordinarias cualidades nutricionales. Ofrece más proteínas que el maíz, el trigo y la soja, y contiene el doble de calcio que la leche. Los granos de amaranto se pueden utilizar para preparar sopas, postres, papilas, tortas, budines, bebidas y más. También se pueden mezclar con miel de abeja, miel de caña o chocolate. Las hojas tiernas del amaranto se pueden consumir como hortalizas o licuadas para obtener puré.

**Maní.** Tiene su origen en Bolivia, donde existen más de 60 variedades. Es un antioxidante natural que contiene altos niveles de minerales, proteínas y grasas monoinsaturadas que ayudan a reducir el colesterol y actúan como agentes anticancerígenos. El maní es un alimento muy versátil, ya que se puede consumir crudo, asado al horno o frito. Se utiliza como ingrediente en platos dulces y salados, así como en la elaboración de galletas, mazapanes y otras delicias de repostería. El aceite de maní es muy solicitado en otras regiones del mundo.

**Chía.** Contiene ácidos grasos esenciales como el Omega-3, que son difíciles de encontrar en otros alimentos. Ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos. Además, contiene antioxidantes, fibra, proteínas y vitaminas. En la cocina boliviana, las semillas de chía se pueden agregar a la leche o al yogur. También se utiliza en ensaladas de frutas o verduras, aderezos, mermeladas, postres, helados, sopas, salsas, cremas y budines. El uso de las semillas de chía se ha extendido en la elaboración de pan y repostería en general.

**Quinoa.** Es conocido como el “súper grano” debido a su valor nutricional y contenido de proteínas, que supera a otros cereales y productos de origen animal. La variedad de quinoa real es originaria de Bolivia y es única en el mundo. Se puede consumir en forma de hojuelas, grano entero y harina. Se utiliza en sopas, guisos, tortillas, jugos y repostería, entre otros platos. Las hojas de quinoa también se consumen en ensaladas y su contenido nutritivo se compara con el de la espinaca.



## Frutas

**Actividad 1.** Llevemos al aula – cocina una variedad de frutas que hay en la estación.

**Actividad 2.** Analicemos las frutas para identificar sus diferencias.

**Actividad 3.** Bajo la dirección del facilitador, organicemos o clasifiquemos las frutas.

Son una fuente importante de fibra, vitaminas y minerales. Destacan la vitamina C en los cítricos y la vitamina A en las zanahorias y verduras de hoja. También contienen vitamina K y ácido fólico. En las verduras se encuentran minerales como sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. Muchas vitaminas hidrosolubles se encuentran en las verduras.

Son alimentos naturales que no requieren cocción para su consumo. Se utilizan en su estado natural y son excelentes para preparar postres, refrescos y aderezos.

Incorporar frutas en nuestra dieta diaria ayuda a mantener una alimentación saludable y equilibrada. Aportan los nutrientes necesarios para el organismo.

Existen muchas frutas en nuestras regiones, que se dividen en diferentes categorías según su naturaleza: neutras, dulces, ácidas y semiácidas.

Las frutas neutras son ricas en nutrientes importantes como vitaminas, minerales, oligoelementos y proteínas. Algunas de ellas son: palta o aguacate, almendra, avellana, maní o cacahuete, cacao, castaña, coco, arándano, nuez.

Las frutas dulces contienen simples, lo que les da su sabor característico. Algunas de ellas

son: albaricoque, cereza, chirimoya, ciertas variedades de ciruela, dátiles, granada, grosella, guanábana, guayaba, higo, melón, níspero, papaya, pera, pitahaya, sandía, uva.

Las frutas ácidas son: naranja, toronja, limón, maracuyá, manzana y piña. Estas frutas son excelentes para reducir el colesterol en la sangre.

Las frutas semiácidas son especialmente ricas en proteínas de alto valor alimenticio. Algunas de ellas son: guayaba, fresa, lima, mandarina, mango, maní, melocotón, sagú y tomate.

Las frutas dulces son ricas en vitaminas y minerales. Son compatibles entre sí, pero no son compatibles con las frutas neutras ni con las frutas ácidas.



**Valoración:** Observemos unas láminas de frutas y señalemos sus nombres regionales, en nuestros cuadernos anotemos sus propiedades alimenticias, medicinales y dónde se producen.

El facilitador hace las siguientes preguntas y pide a los estudiantes que respondan en sus cuadernos e intercambiando opiniones entre ellos:

¿Todas las frutas están presentes durante todo el año?

¿Hay frutas que se presentan en algunas épocas especialmente?

¿Cuáles?



### Unidad temática N° 3. Carnes, pescados y mariscos

**Carnes.** La carne es el tejido muscular de los animales que se consumen como alimento. Hay dos tipos de carne: roja y blanca. La carne roja proviene de mamíferos como la vaca, el cordero, la llama, el cerdo y algunas aves. La carne blanca incluye pescados, mariscos, pechuga de pollo y pavo.

En cuanto a las vitaminas y proteínas, la carne es especialmente rica en vitamina B6, vitamina B12 y vitamina A. También contiene cantidades pequeñas de vitamina E, ácido pantoténico y biotina. Además, la carne es una excelente fuente natural de hierro y zinc, que se absorbe fácilmente por el cuerpo.



**Valoración.** Tomando en cuenta la composición de los alimentos que se emplean para preparar el chairo paceño [SE PUEDE INDICAR OTRO PLATO REGIONAL], anotemos en nuestros cuadernos en qué ingredientes se encuentran los principios alimenticios señalados [glúcidos, lípidos o proteínas].

**Los pescados.** Son capturados en su entorno natural para ser consumidos como alimento. Son una excelente fuente de proteínas biológicas de alto valor. También son ricos en minerales fósforo, potasio, sodio, calcio, cobalto, magnesio, hierro, yodo y flúor. Además, contienen vitaminas como A, B1, B2, B3, B12, D y E. Los pescados también son una fuente de ácidos grasos poliinsaturados omega - 3, como el DHA y EPA, que son esenciales para el desarrollo normal del cerebro de los niños y niñas.

**Los mariscos.** son animales marinos invertebrados comestibles y se clasifican en crustáceos, moluscos y equinodermos. También son ricos en minerales como calcio, magnesio, fósforo, potasio, hierro, yodo y cloro.

**Respondamos las siguientes preguntas después de hacer un intercambio de opiniones entre nosotros**

- ¿Cambia el sabor de los alimentos elaborados cuando se usan los condimentos?
- ¿Qué condimentos conocemos?



## Unidad temática N° 4. Condimentos, especias y hierbas aromáticas

**Origen y procedencia.** Los condimentos, especias y hierbas aromáticas son productos vegetales que se utilizan para dar sabor y conservar los alimentos. La mayoría de estas especias tienen su origen en las regiones tropicales de Asia y en las islas Molucas en Indonesia, también conocidas como las islas de las Especias.

Los condimentos, especias y hierbas aromáticas se pueden clasificar en dos grupos:

1. Aquellos que modifican el sabor y aspecto de los alimentos, como la canela, el tomillo, el romero y el azafrán.
2. Aquellos que estimulan el paladar, como el pimentón, la pimienta y varias variedades de chiles.



**Características de los condimentos y hierbas aromáticas.** Las características de los condimentos y hierbas aromáticas son potenciar el sabor de los alimentos, dar color a los platos y no modificar el valor energético al final.

- La albahaca, ya sea fresca o seca, se recomienda agregar al plato para no perder su aroma.
- El azafrán, originario de los árabes, florece solo dos veces al año y se utiliza en sopas y guisos.
- La canela se encuentra en todo el mundo y se utiliza en infusiones, repostería y ciertos guisos.
- El orégano es muy utilizado en la cocina italiana y griega, es perfecto para ensaladas, pizzas y salsas con tomate.
- El romero se utiliza para potenciar el sabor de carnes a la plancha, al horno o guisadas.

- El tomillo es ideal para pescados, carnes, cremas, guisos y estofados.
- El comino aporta un sabor sutil al plato final y se utiliza con legumbres, guisos, carnes y verduras.
- La cúrcuma, originaria de la India, se utiliza en arroces debido a su color intenso y sabor.
- La salsa de soja se utiliza para dar un toque exótico a las ensaladas.
- El aceite de oliva es el condimento estrella de la cocina mediterránea.

Los condimentos que excitan al paladar son:

- El clavo, una especia muy aromática.
- La pimienta, que viene en diferentes variedades como verde, negra, blanca y rosa.
- La nuez moscada, que en realidad es un fruto procedente de Asia y América. Tiene un sabor especial que combina lo picante, cítrico y dulce, y también se considera afrodisíaco.
- El curry, que tiene un sabor fuerte y picante.
- El vinagre, que se obtiene al fermentar manzanas y se utiliza en ensaladas, escabeches y otros platos.

La aplicación de los condimentos en la elaboración del producto es amplia y se utiliza en casi toda la cocina para preparar diferentes platos, repostería, refrescos, licores y otros.

Asar los condimentos en la sartén permite liberar más aroma y sabor, e incluso es posible hacer salsas rápidamente de esta manera. Los condimentos enteros, como los clavos de olor y la canela, funcionan mejor en platos que se cocinarán lentamente, ya que pueden volverse amargos si se cocinan demasiado rápido.



## Unidad temática N° 5. Técnicas y métodos de cocción

### Técnicas y métodos de cocción

**Método.** Los métodos de cocción son los procedimientos generales empleados para preparar los alimentos.

### Método de cocción por medio húmedo

De acuerdo a lo explicado, en nuestros cuadernos conceptualicemos los métodos de cocción:

- Cocción por humedad.
- Calor seco.
- Pochado.
- Summer.
- Hervido.
- Blanquear.
- Vapor.
- Brasear.
- Cocción al horno.
- Cocción a la parrilla.
- Cocción a la Plancha.
- Cocción aerea.
- Cocción al vapor.
- Cocción a fuego lento.

### **Cocción al seco**

El rustido u horneado implica cocinar los alimentos usando aire caliente.

**Técnica.** Las técnicas de cocción son métodos específicos en los que se aplican estos procesos.

- Asar: Consiste en cocinar un alimento a alta temperatura durante un corto periodo de tiempo para obtener una corteza crujiente y un interior jugoso.
- Escalfar: Implica sumergir un alimento en agua caliente sin que llegue a hervir.
- Hornear: Cocción mediante concentración de aire caliente.
- Sancochar: Consiste en hervir el alimento y retirarlo cuando este medio cocido.
- Saltear: Consiste en cocinar los alimentos en una sartén con poco aceite a alta temperatura.
- Freír: Consiste en sumergir los alimentos en grasa caliente, ya sea de origen animal o vegetal.
- Sofreír: Es una forma ligera de freír los alimentos.
  - Hacer a la parrilla.
  - Cocción al vapor.

**La técnica de cocción.** Por expansión se basa en el uso de una temperatura muy baja, partiendo desde el frío, donde los alimentos se someten a la extracción de sus jugos, logrando un intercambio entre el líquido de cocción y los jugos del alimento, conocido como fenómeno de ósmosis. Algunas técnicas incluyen el uso de líquidos fríos, gratinar, glasear, confitar, entre otros.

Por otro lado, la cocción por concentración consiste en trabajar con temperaturas elevadas, lo que permite la coagulación inmediata de las proteínas de la superficie, manteniendo las características orgánicas del alimento, como su sabor, jugos y aromas. Algunas técnicas de cocción por concentración incluyen saltear, asar, risolar, freír, emparrillar, cocer en líquido hirviendo, cocer al horno, cocer al vapor, entre otras.

**La cocción mixta.** Combina las técnicas de cocción por expansión y cocción por concentración, como sellar carnes a alta temperatura y luego cocinarlas por expansión en líquido. Algunas técnicas mixtas incluyen el brasear, estofar, guisar, cocinar al vacío, sofritos, sudadas.

En cuanto a las técnicas de conservación de alimentos, a lo largo de la historia, la humanidad ha buscado prolongar la conservación de los alimentos para mantener su comestibilidad el mayor tiempo posible. Algunas técnicas de conservación de alimentos incluyen:



## Unidad temática N° 6. Elaboración de fondos

Los diferentes tipos de salsas son preparaciones cuyo propósito es transformar o realizar el sabor del plato principal. Hay dos grupos principales de salsas:

- Las salsas básicas internacionales: Estas se dividen en salsas elaboradas a partir de fondos de cocina emulsionados y salsas elaboradas a base de hortalizas.
- Las salsas derivadas: Estas se elaboran a partir de la primera salsa mencionada.

Uno de los primeros gastrónomos e investigadores en Francia, las salsas se clasifican en 4 familias básicas:

**ESPAGNOLE.** También conocida como salsa Española o salsa oscura. Está elaborada con una mezcla de harina oscura, grasa, vino y caldo de carne, y se utiliza para acompañar carnes.

**VELOUTE.** Es una salsa clara elaborada con caldo de carne o fumet de pescado ligado con harina y grasa.

**ALLEMANDE.** Hace referencia a la salsa alemana, también conocida como salsa Parisina. Se elabora con caldo de carne, harina, grasa, yemas de huevo y limón.

**BECHAMEL.** Se caracteriza por ser más espesa y se elabora con leche, harina y grasa.

Auguste Escoffier [1846-1935] llamó a estas salsas “SALSAS MADRE”, ya que a partir de ellas se pueden crear una variedad de salsas. Las salsas universales y tradicionales son:

- Mostaza de Dijon, típica de Francia.
- Salsa de soja, originaria de las regiones orientales.
- Llajua de Bolivia.
- Harissa, elaborada en Marruecos.
- Ají del Perú.
- Salsa roja de Chile.
- Salsa barbacoa de origen anglosajón.
- Pebre, típico de Chile.
- Guasaca, de Venezuela.
- Salsa Caruso, típica de Uruguay.

### Clasificación de las salsas

#### Comentemos sobre la clasificación de las salsas, y escribamos en nuestros cuadernos

Se clasifican en:

**1. Grandes salsas básicas.** Como la salsa madre mencionada anteriormente, garantizan los cimientos para una amplia variedad de preparaciones culinarias y son esenciales en la cocina profesional.

**2. Pequeñas salsas básicas.** Se obtiene a través de la emulsión y son fundamentales en la cocina. Algunos ejemplos de estas salsas incluyen la mayonesa, la holandesa, la bearnesa y la vinagreta. Estas salsas se utilizan frecuentemente como acompañamiento en diversos platos y realzan su sabor. También existen otras pequeñas salsas básicas como la mahonesa, las vinagretas y las salsas de botella como el ketchup, la tártara y la barbacoa. Aunque son más simples en comparación con las salsas madre, desempeñan un papel importante en la cocina.

**3. Salsas derivadas.** Son aquellas que se obtienen a partir de las salsas básicas principales. En el caso de las salsas emulsionadas, se elaboran a partir de una mezcla de aceite, vinagre y sal. Algunos ejemplos de estas salsas son la mayonesa, la salsa tártara, la salsa cocktail o andaluza. Por otro lado, las salsas calientes están compuestas por mantequilla, yemas de huevo, vino, vinagre, zumo de limón, pimienta y sal. Algunas salsas derivadas de este tipo son la salsa holandesa, la salsa mousseline y la salsa charron o bernesa. Estas salsas, tanto las emulsionadas como las calientes, se utilizan para realzar el sabor de diversos platos.

**4. Salsas emulsionadas.** Se preparan utilizando aceite, vinagre y sal como base, y entre ellas se encuentran la mayonesa, la salsa tártara, la salsa cocktail y la salsa andaluza.

**5. Salsas calientes.** Se componen de mantequilla, yemas de huevo, vino, vinagre, zumo de limón, pimienta y sal. Algunos ejemplos de estas salsas son la salsa holandesa y sus derivadas, la salsa mousseline, la salsa charron y la salsa bernesa.

Salsa caliente: se compone de mantequilla, yemas de huevo, vino, vinagre, zumo de limón, pimienta y sal, Ejm. Salsa holandesa y sus derivadas, salsa mousseline, salsa charron o bernesa.

### **Jugos, cárnicos (vacuno, aves, peces y mariscos) vegetales**

Los jugos cárnicos, ya sea de vacuno, aves, peces o mariscos, así como los jugos vegetales, son el resultado de una cocción prolongada de carnes o vegetales, que incluye un tiempo en el horno para caramelizar los huesos. Después de este proceso, se filtran para obtener un jugo concentrado y sabroso.

#### **Jugo de carne vacuno**

##### **Ingredientes**

- 1/ kilo de carne de res.
- 1 cebolla, dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 2 huesos blancos de res
- 2 tallos de apio.
- Sal cantidad necesaria.

**Preparación** En una olla sellar la carne e incorporar las verduras, incorporar la salsa inglesa y soya sellar por espacio de unos 5 minutos, incorporar un litro de agua, y cocinar a fuego lento, incorporar los huesos blancos, seguir hirviendo por el lapso de una hora.

Escurrir y licuar con el mismo jugo, incorporar la sal, nuevamente, llevar a la misma olla hacer hervir por unos minutos y servir.

Acompañado por cebollín picado, cebolla, limón. Presentar y degustar.

Busquemos recetas de:

- Jugo de aves.
- Jugo de peces y mariscos.
- Jugo de verduras.

**El Roux** y el medio espesante es una combinación de harina y que se utiliza como base para espesar algunas preparaciones. La grasa utilizada para el ROUX es la mantequilla, aunque también se puede utilizar aceite de oliva. La preparación del ROUX es la siguiente:

- Se mezcla harina tamizada y mantequilla en cantidades iguales.
- En un recipiente, se incorpora la mantequilla a una temperatura de 80 °C y se agrega toda la harina de una vez, mezclando bien.
- Cocemos a fuego bajo mientras quitamos constantemente.

### Existen diferentes tipos de Roux

- Roux blanco: Se cocina durante 2 a 3 minutos, asegurándose de que la harina no se tueste para mantener su color y sabor neutro.
- Roux rubio: La harina se tuesta ligeramente junto con la mantequilla.
- Roux oscuro: La harina se tuesta con la mantequilla hasta obtener un tono oscuro.

**Salsa por reducción.** Consiste en someter a líquido a fuego fuerte para que se evapore, obteniendo una salsa más concentrada en sabor y textura obteniendo al punto NAPA o NAPE.

**Salsa por espesada.** La forma más sencilla de espesar una salsa es mediante la reducción, sin necesidad de utilizar harina ni maicena. Otras formas de espesar incluyen el uso de harina, maicena, pan molido o crema.

**Salsa por emulsión.** Se refiere a un grupo de salsas cuya elaboración implica la emulsificación de algunos de sus ingredientes.

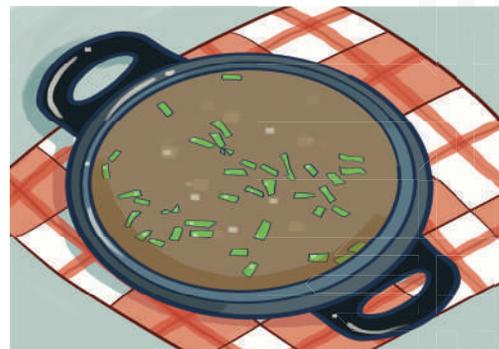
- Salsas emulsionadas calientes: Ejemplos de estas salsas son la *Salsa bearnesa* y la *Salsa holandesa*.
- Salsas emulsionadas frías: Ejemplos de estas salsas son la *Salsa mayonesa* y la *Salsa vinagreta*.

### Mantequillas compuestas y aceites saborizantes

**Mantequillas compuestas.** Las mantequillas compuestas son principalmente elaboradas a base de materia grasa a la que se le añaden diversos ingredientes crudos o cocidos. Estas mantequillas se utilizan especialmente en la cocina para acompañar carnes a la parrilla, pescados, salsas, cremas, entre otros. Se clasifican en 3 grupos distintos.

#### Mantequillas crudas con ingredientes crudos. Aquí hay algunas opciones

- Mantequilla de anchoas: Mezcla 1 kg de mantequilla con 300 gr de anchoas en puré y jugo de limón.
- Mantequilla de pimentón: Prepara 1 kg de mantequilla con 300 gr de pimentón rojo en puré y 100 gr de pimentón picado en brunoise, de preferencia color rojo.
- Mantequilla de ajo: Combina 1 kg de mantequilla con 200 gr de ajo molido, jugo de limón y pimienta.
- Mantequilla de albahaca: Mezcla 1 kg de mantequilla con 150 gr de albahaca finamente picada, jugo de limón y condimentos.



- Mantequilla de mostaza: Prepara 1 kg de mantequilla con 150 gr de mostaza, jugo de limón y condimentos.
- Mantequilla Maitre d'Hotel: Combina 1 kg de mantequilla con 200 gr de perejil finamente picado, ½ diente de ajo picado y condimentos.

### Mantequillas cocidas con ingredientes cocidos. Aquí tienes algunas opciones

- Mantequilla bersiy: Mezcla 1 kg de mantequilla con 10 gramos de chalota, 200 cc de vino blanco, 250 gr de médula de vacuno y 100 gr de perejil picado. Se utiliza para pescados.
- Mantequilla hotelera: Prepara 1 kg de mantequilla con jugo de limón, 100 gr de perejil y 200 gr de duxelle (un picado elaborado con champiñones, chalotas y cebolla finamente picados que se saltean con mantequilla). Se utiliza para pescados y carnes a la parrilla u horneadas.
- Mantequilla Marchand d'vin: Combina 1 kg de mantequilla con jugo de limón, 100 gr de perejil, 100 gr de chalota, 200 gr de vino tinto y 200 gr de glaseado de carne. Se utiliza para carnes a la parrilla.
- Mantequilla café de París.
- Mantequilla polonesa.

**Aceites saborizantes.** Existen diversos tipos de aceites saborizantes en diferentes esencias. Algunos ejemplos incluyen aceite de almendras, coco, fresa, mango, moka, naranja, mantequilla, nuez, piña, entre otros.

**Mantequillas, rodas o de crustáceos.** La mantequilla de langostino es una variedad de mantequilla que se prepara utilizando langostinos.

### Derivaciones y aplicaciones

**Elaboración de fondos.** Los fondos son líquidos obtenidos al cocinar carnes, pescado y hortalizas en abundante agua a fuego lento y durante un tiempo prolongado, generalmente con hierbas aromáticas. Estos fondos se utilizan como base para preparar sopas o salsas. Algunos ejemplos de fondos son:

**Fondo oscuro.** Este fondo oscuro es de ternera y los ingredientes que utilizamos son los siguientes:

#### Ingredientes

- 1 ½ de huesos de res con algo de carne.
- 1 zanahoria picada de forma irregular.
- ½ puerro picado.
- 3 tallos de apio picado.
- 3 dientes de ajo picado.
- 2 cebollas picadas de forma irregular.
- 3,5 litros de agua.
- 100 grs. De pasta de tomate.
- 3 tomates de forma irregular.
- Aceite cantidad necesaria.
- ½ taza de vino tinto.
- Perejil, orégano, culantro y hojas de laurel.



**Fondo claro.** El fondo claro es un caldo básico que se prepara con una o varias carnes blancas como ternera, aves, etc., huesos, hortalizas, hierbas aromáticas o bouquet garni (un manojito de hierbas aromáticas atadas con hilo) y condimentos como pimienta negra, vino blanco, clavos, etc. Todo esto se coloca en una olla, se cubre con agua y se cocina a fuego lento durante un tiempo prolongado sin agregar sal.

### Ingredientes

- Huesos de pollo.
- Apio picado irregular.
- cebolla picado irregular.
- perejil.
- hojas de laurel.
- zanahoria picado irregular.
- pimienta negra.
- 4 litros de agua.



### Preparación

- En una olla incorporar el agua 4 lt. Y esperar que rompa en hervor.
- Una vez picadas las verduras, lavarlas muy bien e incorporar las hojas de laurel, pimienta, perejil y llevar a la olla, hervir a fuego lento por el lapso de 4 horas, enfriar y utilizar en cualquier tipo de preparación que realices.

**Fondo de fumet.** Este fondo se prepara utilizando pescados, mariscos y, por supuesto, hortalizas.

### Ingredientes

- 1 kg de Cabezas de pescado.
- 1 zanahoria.
- 3 apio.
- 2 dientes de ajo.
- ½ Puerro.
- ½ cebolla.
- Aceite c/n.
- 3 ½ litros de agua.



### Preparación

- Llevar una olla a fuego, incorporar aceite y sellar el pescado.
- Incorporar las verduras y sofreír.
- Agregar el agua, esperar que rompa en hervor por el lapso de 40 min.
- Pasar por un tamiz, enfriar, y llevar a congelar para luego utilizar en las recetas que deseen.



## Unidad temática N° 7. Elaboración de salsas madres y derivados

Las salsas madres son utilizadas como base para elaborar otros tipos de salsas, aportando sabor, textura y armonía a los platos. Son prácticamente el complemento de cualquier plato que se presente.

En la actualidad se conoce 6 salsas madres y son:

1. *Salsa bechamel.*
2. *Salsa veloute.*
3. *Salsa española.*
4. *Salsa holandesa.*
5. *Salsa de tomate o pomodoro.*
6. *Salsa mayonesa.*



**Salsa por espesado.** Conocido también como ligazones, Se utiliza para espesar salsas líquidas.

**Ingredientes** Roux blanco.

- 60 grs. De harina
- 60 grs. De mantequilla

**Preparación** Diluir la mantequilla a fuego lento y añadir la harina tamizada por el lapso de 2 minutos.

**Ingredientes** Roux rubio.

- 60 grs. De harina
- 60 grs. De mantequilla

**Preparación** Diluir la mantequilla a fuego lento y añadir la harina tamizada por el lapso de 4 minutos.

**Ingredientes** Roux oscuro.

- 60 grs. De harina
- 60 grs. De mantequilla

**Preparación** Diluir la mantequilla a fuego lento y añadir la harina tamizada por el lapso mayor a los 5 minutos.

**Mantequilla trabajada,** se necesita 60 gr. De harina y 60 gr. De mantequilla se mezcla ambos ingredientes hasta integrar por completo y se utiliza.

**Lurin.** 4 cucharas de agua por cuatro cucharas de maicena, se mezcla estos y se utiliza.

### **Salsa española y demi glace** ✓

Está preparado a base de caldo de res y un roux oscuro, a diferencia de otras salsas esta es oscura, se utiliza para acompañar carne de res.

**Preparación** En un sartén cocinar la harina y la mantequilla, cuando la harina comienza a tostarse, incorporar el fondo oscuro poco a poco, cocinar a fuego lento hasta que espese un poco, y utilizar

**Ingredientes**

- 40 grs. De mantequilla.
- 40 grs. De harina de trigo.
- 700 ml. De caldo de res o fondo oscuro.

## Salsa bechamel y demana

Es una de las más simples y utilizadas, se utiliza para su elaboración leche, harina y mantequilla, combina muy bien con pastas horneadas, lasañas, vegetales, pescados y pollo.

**Preparación** En una olla a fuego lento sofreirá la harina con la mantequilla sin dejar de mover hasta que comience a dorar, agregar la leche poco a poco, mezclar vigorosamente, una vez integrado, incorporar la nuez moscada, la sal, pimienta y utilizar.

### Ingredientes

- 1/3 De taza de harina tamizada.
- 1/3 de taza de mantequilla.
- 5 tazas de leche caliente.
- 1 pizca de nuez moscada.
- Sal y pimienta

## Salsa por emulsión

Forman un conjunto de salsas cuya característica de elaboración es pasar por la emulsión de un par de sus ingredientes, suelen ser grasos, como el aceite, cebo, mantequilla y otros.

## Salsa holandesa y bernausse

Esta salsa acompaña a pecados y ensaladas.

### Ingredientes

- 200 grs. De mantequilla.
- El jugo de un limón.
- 4 yemas de huevo.
- Pizca de sal.

**Preparación** Funde la mantequilla y dejar que temple, aparte bate las yemas de huevo, cuando empiecen a montar añádelas a la mantequilla fundida, sin dejar de mezclar. Cuando tengan una crema fina, agrega el jugo de limón y la sal sin dejar de mover. Utilizar en el plato de su preferencia



## Salsa mayonesa

**Preparación** En una licuadora incorporar los huevos, sal batir, luego incorporar el aceite y limos hasta obtener una mezcla espesa.

### Ingredientes

- 2 yemas de huevo.
- 2 grs. De sal.
- 25 ml. De jugo de limón o 1 cuchara de vinagre.
- 300 ml de aceite.

## Salsa vinagreta

Se trata de una salsa emulsionada de origen Ruso, que contienen como ingrediente principal cualquier líquido ácido como el vinagre, y se acompaña mediante una mezcla de un medio graso como ser un aceite, nata agria, mayonesa o yogur natural.



## Mantequillas compuestas y aceites saborizados

Existen variedad de mantequillas compuestas y aceites saborizantes como arriba mencionamos.

### Ingredientes

- ½ Litro de caldo blanco.
- 30 grs de mantequilla.
- 30 grs. De harina.
- Sal.

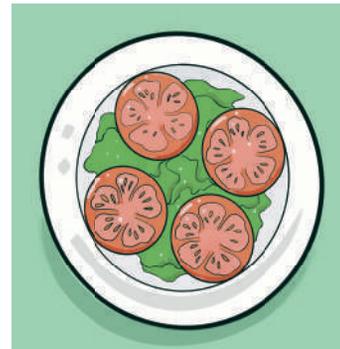
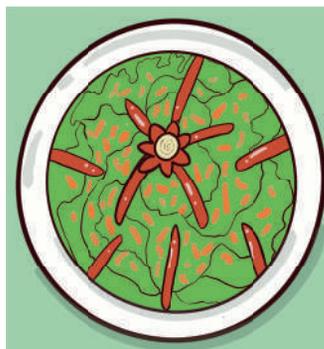
**Preparación** Sofreirá la harina con la mantequilla sin dejar que se tueste demasiado poco a poco agregar el caldo. Sazonar y cocinar a fuego lento por 15 min.

**Elaboración de guarniciones simples y compuestas.** Las guarniciones son los que acompañan al plato fuerte, que lo complementan en sabor, color y textura. Pueden ser arroces, papas, pastas. Ensaladas, tartas o salsas.

### Elaboración de ensaladas y entremeses

#### Ensalada Rusa

- Zanahoria, Papa, Nabo, Vainitas.
- Taza De Alverjas.
- Champiñones Alcaparras.
- Paquete De Salchichas.
- Mayonesa.
- Huevos.



#### Preparación

- Lavar todas las verduras a utilizar.
- Limpiar las zanahorias, nabos y alverjas.
- Una vez listas las verduras procedemos a picarlas las zanahorias, nabo, papa en corte, parmanriere, las vainas, salchichas corte sesgo, Champiñones corte rebanado.
- Zanahorias, nabo, vainas, alverja y papa, se pasa por una cocción al dente con sal al gusto,
- Champiñones y salchichas se saltean.
- Los huevos se cocinan durante 10 minutos luego enfriar y pelarlas, en corte cuartos gajos, reservar para decorar.
- Una vez todo listo se procede a la mezcla de todos los ingredientes más la mayonesa.
- Servir en los platos con una pequeña decoración y a degustar.





## Unidad temática N° 8. Elaboración de guarniciones simples y compuestas

Es necesario que pongamos mucha atención en la preparación, pues escribiremos todos los pasos que seguimos para la presentación del producto

### Ensalada de repollo

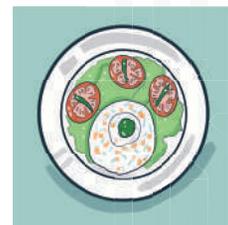
- 1 repollo.
- 6 cucharas de sésamo.
- 1 cuchara de azúcar.
- 2 cucharas de aceite de oliva.

### Preparación



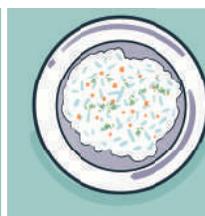
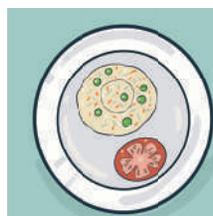
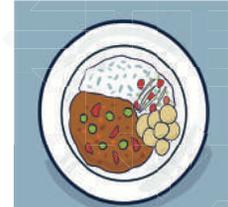
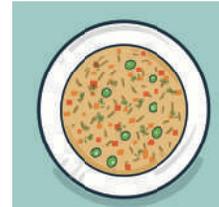
En nuestros cuadernos realicemos la receta de las siguientes ensaladas:

- Ensalada de maíz.
- Ensalada caprice.
- Ensalada jhoanna.
- Ensalada de repollo.



### Elaboraciones de guarniciones con arroz

- Arroz brasilero.
- Arroz lacne.
- Arroz griego.
- Arroz egipcio.
- Arroz con pollo.
- Arroz con pimentón y champiñones.
- Arroz a la valenciana.
- Arroz india.
- Arroz chaufa.
- Arroz blanco.
- Ensalada de arroz.
- Ensalada oriental.



### Elaboración de guarniciones con pastas

- Ensalada alemana.
- Ensalada de fideo a la danesa.

### Elaboración de guarniciones con tubérculos

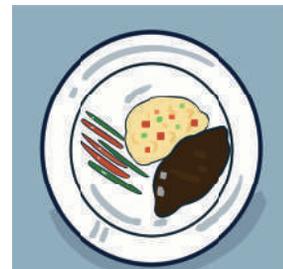
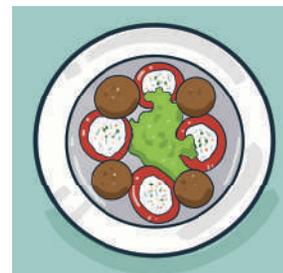
- Ensalada forestiere.
- Ensalada portuguesa.

### Elaboración con hortalizas

- Ensalada flamade.

### Elaboración de guarniciones mixtas

- Ensalada oriental.
- Ensalada dalila.
- Ensalada de vainas con manzanas.
- Ensalada hoteleta.
- Ensalada waldo.



## Unidad temática N° 9. Elaboración de menús

El término menú proviene del francés “menú” y se refiere a un conjunto de platos que conforman una comida, dependiendo del contexto en el que se desarrolle, ya sea desayuno, almuerzo, merienda o cena.

### Origen y características

La palabra “menú” es un término francés que comenzó a utilizarse en París en el siglo XVII, cuando aparecieron los primeros restaurantes. El francés lo tomó del latín “minutus” (pequeño) y se refiere a una pequeña lista. Se caracteriza por presentar platos definidos, que también están divididos y organizados por secciones como entradas, postres, bebidas, ensaladas, plato principal y otros.

### Clasificación de menús estándar

- Menú del día o de casa. Es una opción económica que ofrece el restaurante y varía diariamente.
- Menú gastronómico. Compuesto por una variedad de platos de la zona o preparado con un mismo ingrediente base.
- Menú degustación. Tiene como objetivo que los clientes prueben los platos que ofrecen el restaurante e innoven con diferentes opciones.
- Menú fijo. Es una carta típica que se ofrece todo el año, con pocos cambios en alimentos o precios.

- Menú cerrado. Es un menú breve y específico que ofrece platos determinados de forma fija.
- Menú ejecutivo. Suele tener más variedad y calidad, y un precio ligeramente más alto. La atención es mejor cuando el restaurante se encuentra en una zona de oficinas.
- Menú concentrado. Se solicita previamente, donde el cliente establece el día y la hora en la que acudirá al restaurante. Se ofrece para eventos como cumpleaños, cenas de empresas, aniversarios familiares, entre otros.
- Menú completo. El restaurante ofrece cuatro o más opciones de platos y guarniciones. Los comensales eligen el plato principal y lo acompañan con ensaladas de su preferencia. Se incluye la bebida y el pan.
- Menú sencillo o medio menú. Diseñado para que el comensal elija un plato con ensalada. El servicio incluye la bebida y el pan.
- Menú para llevar. Diseñado para llevar, los envases deben estar herméticamente cerrados para que los platos lleguen en buen estado.
- Menú cilíndrico. Consiste en la creación de una lista de platos que cambian con las estaciones.

### Estructura del menú

La estructura del menú varía según el tipo de evento, el número de invitados, los gustos, las necesidades o costumbres de los invitados, el presupuesto disponible, la fecha, la hora de la comida y los productos a utilizar.

Los tipos de estructuras de menú más conocidos son los siguientes:

- **Tiempos de comida.** Entremeses fríos y calientes, que se consumen como primer plato.
- **Grupo 2.** Caldos, sopas, cremas y consomés. También se sirven como primer plato, preferiblemente en la cena.
- **Grupo 3.** Verduras y ensaladas, que también pueden servirse como primer plato y, en muchas ocasiones, como guarnición de los platos principales a base de carne y pescado.
- **Grupo 4.** Pasta, huevos y arroces.
- **Grupo 5.** Pescados y mariscos, que generalmente se sirven después del primer plato y antes de las carnes. En la actualidad, se consideran platos principales.
- **Grupo 6.** Carnes, que casi siempre constituyen el plato fuerte y se suelen servir antes de los postres.
- **Grupo 7.** Postres, que suelen incluir frutas, fresas, pastelería, dulces de cocina y helados.

Otra estructura del menú podría ser la siguiente:

- **1er. Tiempo de comida.** Se puede incluir verduras, legumbres, cereales como pasta o arroz, acompañados de verduras.
- **2do. Tiempo de comida.** Puede consistir en carnes, pescados o huevos, acompañados de guarniciones como verduras cocinadas, ensaladas, papas, arroz o pastas.
- **3er. Tiempo de comida.** Se puede disfrutar de fruta fresca.
- **Pan.** Se recomienda preferiblemente integral debido a su contenido rico en minerales.



**Es un momento para reflexionar y realizar críticas constructivas de todo el contenido temático desarrollado**

Lo realizamos a través de una mesa redonda donde todos darán su opinión.

En nuestros cuadernos respondamos las siguientes preguntas:

¿En qué aplicaremos todo lo avanzado de este módulo?

¿De qué manera podemos aplicar los alimentos en nuestra cocina diaria?

¿Qué sugeriremos para mejorar nuestro trabajo en el área de gastronomía?

¿Qué estudia la gastronomía?

¿Cuántos tipos de cortes en verduras conocemos y cuáles son?



## Objetivo holístico del módulo

# Módulo II

Inocuidad alimentaria, seguridad ocupacional y medio ambiente

Desarrollamos buenos hábitos de comportamiento ambiental para el cuidado del ecosistema, a través de estudios que nos permitan tener un pensamiento reflexivo en el cuidado de la madre tierra, así contribuir buenas prácticas en mejorar nuestro medio ambiente.

### A través de preguntas rescatemos los conocimientos previos de nuestros participantes

- 1: ¿Qué conocemos sobre la contaminación ambiental de nuestro planeta?
- 2: ¿Cómo se organiza la basura?
- 3: ¿Conocemos sobre la Ley 1333 denominada Ley del Medio Ambiente?
- 4: ¿Qué tipos de residuos conocemos?
- 5: ¿Qué conocemos sobre un botiquín de primeros auxilios?
- 6: ¿Qué entendemos por contabilidad?



## Unidad temática N° 1. Infraestructura adecuada

Conscientes de los conocimientos previos de los participantes, entramos al desarrollo de la temática, el facilitador socializará los contenidos del módulo, con la ayuda de un Data Show, al mismo tiempo se suma la participación activa de los/as alumnas.

**Infraestructura adecuada.** La infraestructura adecuada para un restaurante consiste en tener un edificio cómodo, con una decoración apropiada y acorde, un espacio confortable donde los clientes puedan satisfacer completamente sus necesidades alimentarias.

**Instalación y montaje de restaurantes.** Para instalar un restaurante, este debe contar con:

- Equipo de refrigeración.
- Equipo de cocina.
- Máquinas de hielo.
- Estantería comercial.
- Cuchillos para chef.
- Herramientas de limpieza.
- Horno convector.
- Licuadoras de alto rendimiento.



- Los restaurantes se clasifican por Tenedores y son:



### **Categorías de los restaurantes**

**Con cinco tenedores, de lujo.** Un restaurante de lujo debe tener una organización eficiente, regida por normas y procedimientos, y contar con políticas internas y externas para su gestión.

Este tipo de restaurantes suelen estar decorados con maderas finas, y las mesas y sillas deben estar acorde con la decoración. También se utilizan alfombras de alta calidad, la música es suave, las luces son regulables y el aire acondicionado es ajustable.



- Los alimentos y bebidas deben ser de la más alta calidad, y la higiene es fundamental en todas las áreas, incluidos los salones, la cocina y los baños. Además, el personal debe estar debidamente uniformado.
- Debe haber una entrada separada para los clientes y otra para el personal de servicio.
- Se debe contar con una sala de espera adecuada y confortable.
- El comedor debe tener una capacidad acorde a la capacidad del restaurante.
- Se deben proporcionar teléfonos inalámbricos para los clientes.
- Debe haber un buffet frío a la vista.
- La cocina debe estar equipada con almacenes, bóvedas, cámaras frigoríficas y otros equipos necesarios.
- La carta del restaurante debe ofrecer una variedad de platos.
- La cubertería utilizada debe ser de acero inoxidable o plata.

**Con cuatro tenedores.** De segunda categoría, el restaurante debe contar con los siguientes elementos:

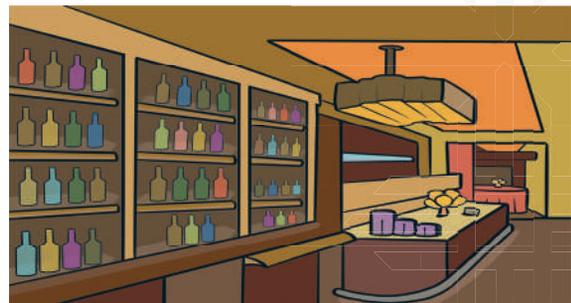
- Entradas independientes para los clientes y el personal.
- Una sala de espera para recibir a los clientes.
- Un guardarropa para que los clientes puedan dejar sus pertenencias.
- Un teléfono inalámbrico para mayor comodidad y comunicación.



- Comedores con el espacio adecuado según su capacidad.
- Aire acondicionado, calefacción y refrigeración para mantener la temperatura ideal.
- Mobiliario y decoración de alta calidad para crear un ambiente agradable.
- Servicios sanitarios separados para damas y caballeros.
- Cocinas equipadas con cámaras frigoríficas separadas para pescados y carnes, hornos, despensas, almacenes, bóvedas, fregadores y una adecuada ventilación exterior.
- El personal de servicio debe estar debidamente uniformado.
- Se debe utilizar cubertería de acero inoxidable de calidad.

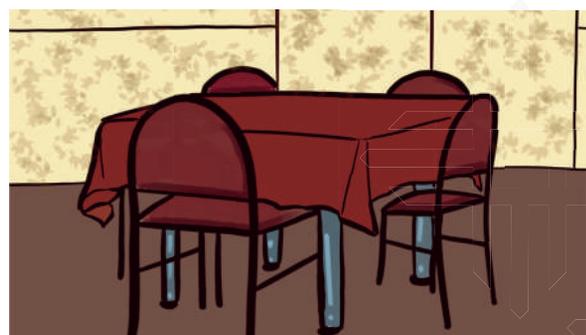
**Con tres tenedores.** De tercera categoría, el restaurante debe contar con los siguientes elementos:

- Entradas independientes para los clientes, separadas de las entradas del personal de servicio.
- Un guardarropa para que los clientes puedan dejar sus pertenencias.
- Un comedor con una superficie adecuada a su capacidad.
- Mobiliario de calidad para crear un ambiente agradable.
- Servicios sanitarios independientes para damas y caballeros.
- Una cocina equipada con una cámara frigorífica, despensa, almacenes, fregaderos y una ventilación al exterior.
- La carta de platos refleja la categoría del establecimiento.
- El personal de servicio debe estar debidamente uniformado.
- Se debe utilizar cubertería de acero inoxidable.



**Con dos tenedores.** De cuarta categoría, el restaurante debe contar con los siguientes elementos:

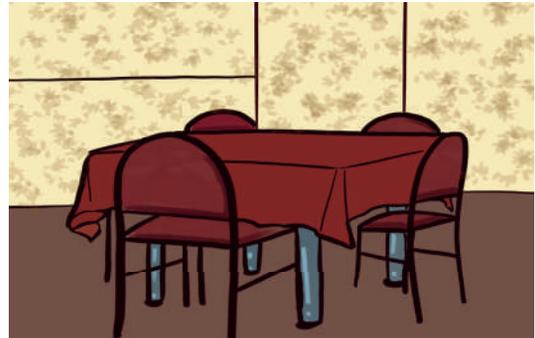
- Un comedor con una superficie adecuada a su capacidad.
- Mobiliario adecuado para brindar comodidad a los clientes.
- Cubertería de acero inoxidable, vajilla de loza o vidrio, cristalería sencilla y mantelería con servilletas de tela o papel.
- Servicios sanitarios indispensables para damas y caballeros.



- Una cocina equipada con fregadores con agua caliente, cámaras frigoríficas o neveras, despensas y extractores de humo.
- El personal de servicio debe estar uniformado, al menos con chaquetas blancas.
- La carta debe ser sencilla.

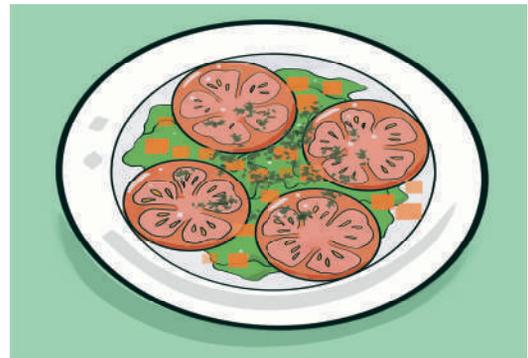
**Con un tenedor.** De quinta categoría, el restaurante debe contar con lo siguiente:

- Un comedor independiente de la cocina.
- Cubertería de acero inoxidable, vajilla de loza o vidrio, cristalería sencilla y servilletas de tela o papel.
- Un servicio sanitario decoroso.
- El personal debe estar perfectamente aseado.
- Una carta sencilla.



### **Cocina fría, caliente y área de cocina caliente área de coctelera**

**Cocina fría.** Se distingue por el uso de alimentos crudos, como vegetales, hortalizas, frutas, cereales, pastas y arroces. Estos alimentos se sazonan con sal, especias, hierbas, aceites y vinagre, lo que les proporciona sabor y aroma a los platos.

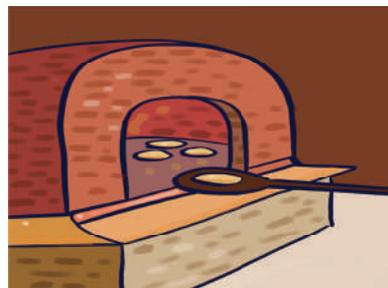


**Cocina caliente.** Se refiere al lugar donde se preparan los alimentos que requieren cocción. En este espacio, el chef de cocina se encarga de la preparación de los alimentos calientes.

**Área de coctelera.** Es un espacio exclusivo donde se preparan bebidas mezcladas con alcohol, así como la elaboración de jugos de frutas, jarabes, especias, refrescos y otros elementos.



**Área de pastelería, área de panadería.** Se refiere al espacio donde se elaboran dulces y pasteles, mientras que el área de panadería es donde se preparan panes, tanto salados como dulces, incluyendo productos como bollería.



**Instalaciones y diseño de salón.** El diseño y las instalaciones del salón se adaptan al espacio disponible y deben proporcionar comodidad al cliente. Es por esta razón que se clasifican los tenedores según el diseño y el nivel de confort que ofrecen.

**Área de recepción.** Es el espacio donde se recibe a los clientes y se les brinda un trato amable y cortés.

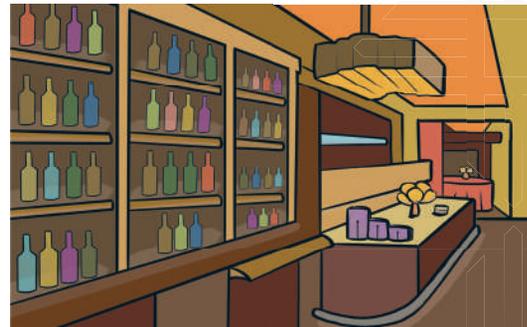
**Área de bar y coctelera.** Se refiere al espacio donde se preparan para la venta las mezclas de diferentes bebidas alcohólicas. Por lo general, este espacio es de tamaño reducido y cuenta con una barra y taburetes donde se ofrecen diferentes tipos de bebidas y cócteles.

**Área de salón.** Se refiere a la instalación donde se acomodan los comensales, y debe ser espaciosa y cómoda.



## Unidad temática N° 2. Normas técnicas de seguridad y Medio Ambiente

- **Extintores y formas de sofocar incendios:** Un extintor es un dispositivo portátil diseñado para combatir incendios incipientes y extinguir el fuego. Existen tres tipos de extintores: A, B y C, los cuales se utilizan para apagar fuegos que involucran combustibles sólidos, líquidos o gaseosos respectivamente. Además, también hay extintores de tipo D, utilizados para metales, y de tipo F, utilizados para fuegos en cocinas. El extintor de CO<sub>2</sub> funciona mediante la liberación de dióxido de carbono almacenado a alta presión, el cual sofoca la llama al reducir la temperatura y eliminar el oxígeno presente en el fuego.
- **Uso de extintor:** Un extintor es un recipiente cilíndrico de acero que contiene un agente extintor a presión. Este sistema de protección activa se utiliza para controlar incendios y cuenta con un dispositivo que previene la activación accidental, el cual debe ser.





## Unidad temática N° 3. Equipo de protección personal

**Equipo de protección personal.** El equipo de protección personal consiste en piezas o dispositivos que evitan que una persona esté en contacto directo con los peligros presentes en entornos de riesgo.

**Clasificación de equipos de protección personal.** Los equipos de protección personal brindan protección a los usuarios en sus lugares de trabajo, previniendo accidentes y problemas de salud. Es importante utilizar el equipo adecuado para cada tipo de trabajo, ya que cada situación laboral conlleva diferentes riesgos.

**Protección de las vías respiratorias.** Para proteger las vías respiratorias, es necesario identificar primero los riesgos o contaminantes presentes en el entorno de trabajo y el respirador adecuado. Es importante que el respirador sea compatible con otros equipos de protección personal, se ajuste correctamente al rostro, se sugiere eliminar el bigote o barba, y se mantenga en buen estado sin rayaduras ni perforaciones.

**Protección de brazos y manos.** Esta parte del cuerpo es propensa a lesiones como cortes, quemaduras, a temperaturas extremas, pinchazos, golpes, agentes químicos, biológicos o eléctricos. El uso adecuado de guantes puede ayudar a prevenir o al menos minimizar las lesiones en las manos. Es importante elegir guantes de la talla adecuada u homologados según el trabajo que se esté realizando.

**Protección de piernas y pies.** Los zapatos de seguridad son fundamentales para proteger las piernas y los pies, y deben ser adecuados para el tipo de trabajo que se realiza.

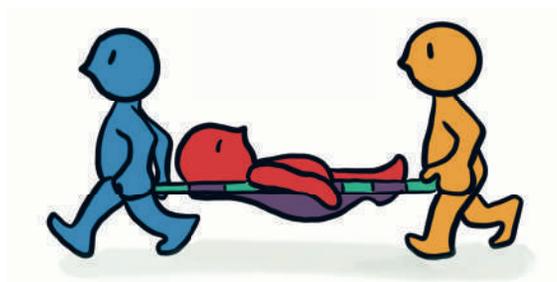
**Ropa protectora.** La ropa protectora se refiere a prendas diseñadas para sustituir o cubrir la ropa personal y que están para proteger contra uno o más peligros. Es importante seleccionar la ropa de protección adecuada según el tipo de trabajo que se desempeñe.

Ventajas y limitaciones de los equipos de protección personal (EPP):





## Unidad temática N° 4. Soporte básico de vida y botiquín de primeros auxilios



El ciclo de eventos adversos, también conocido como ciclo de desastres, comprende una serie de acciones que deben llevarse a cabo antes de que prevengan los eventos adversos. Estas acciones incluyen:

- **Prevención.** Se refiere a las medidas y acciones tomadas para evitar que los eventos adversos ocurran o para reducir su impacto.
- **Mitigación.** Consiste en la implementación de medidas para reducir los efectos negativos de los eventos adversos en caso de que ocurran.
- **Alerta.** Implica la emisión de advertencias y avisos tempranos para informar a la población sobre la inminencia de un evento adverso y permitir que tomen las precauciones necesarias.
- **Evacuación.** Es el proceso de trasladar a las personas de un área de peligro a un lugar seguro durante un evento adverso.

Estas actividades forman parte de un enfoque integral para hacer frente a los eventos adversos y minimizar sus consecuencias.

### Cinemática del trauma

La Cinemática del trauma se trata de comprender y analizar el lugar del accidente con el fin de identificar las posibles lesiones, de tal manera que se pueda proporcionar un tratamiento rápido y eficaz al herido.

### Fases del evento traumático

Incluyen la prevención del evento, el suceso traumático y la transferencia de energía, y la etapa posterior de cuidado del paciente.

### Etapa de apoyo básico de vida

Las cuatro fases de cualquier acción de primeros auxilios son las siguientes:

- Verificar que la situación es segura.
- Planificar las acciones de primeros auxilios en función de la evaluación previa.
- Tomar medidas prestando primeros auxilios y asistencia psicológica.
- Evaluar los efectos de los primeros auxilios y controlar a la persona.

Etapa	Acciones
<b>Examinar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es importante examinar la situación y asegurarse de que no haya peligro antes de acercarse a la persona. Se debe verificar que no haya peligro para la víctima, para usted mismo y para cualquier otra persona presente. También se debe examinar el estado de la persona, verificando si hay hemorragia o asfixia (en caso de haberla, la intervención debe ser inmediata), si está consciente, si está respirando, si tiene lesiones y si hay signos de shock o trauma psicológico.</li> </ul>
<b>Planificar</b>	<p>Obtención de ayuda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicite o pida a alguien más que solicite ayuda médica.</li> </ul> <p>Planificación de medidas de primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basándose en la evaluación inicial o básica, se deben planificar las medidas a adoptar hasta que llegue el profesional.</li> <li>• Evaluar se puede proporcionar ayuda en función de las habilidades y conocimientos disponibles.</li> <li>• Asegurar la seguridad personal.</li> </ul>
<b>Actuar</b>	<p>Brindar los primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar los primeros auxilios necesarios en caso de emergencias que pongan en riesgo la vida o en caso de lesiones específicas, ampliadas en la evaluación inicial.</li> <li>• Brindar asistencia psicológica.</li> <li>• Hablar con la persona y su familia.</li> <li>• Informarles sobre lo que está sucediendo y lo que se va a hacer. En caso de ser necesario, prepare a la persona para el traslado.</li> </ul>
<b>Evaluar</b>	<p>Evaluar el resultado de las medidas de primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurarse de que la ayuda médica llegará pronto.</li> <li>• Verificar que las medidas tomadas en la evaluación inicial son las adecuadas. Si la persona pierde el conocimiento, es necesario tomar medidas de soporte vital.</li> </ul>

Fuente: Federación internación de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, 2010.

### **Escenario de acción (primera etapa)**

El primer paso es la evaluación del escenario (primera etapa). El proceso de evaluación del paciente comienza al evaluar la escena desde lejos antes de acercarse a la víctima. La apariencia del escenario influye en la evaluación completa del paciente. El escenario nos proporciona información sobre cómo ocurrió el accidente, la situación previa al incidente y el nivel de seguridad presente.

### **Acercamiento (segunda etapa)**

Se establece el primer contacto con la víctima. En esta etapa, es posible detectar situaciones de emergencia en personas conscientes, como pueden ser cuerpos extraños en las vías respiratorias, ahogamiento y hemorragias, situaciones en las que es necesario tomar medidas de tratamiento adecuado de inmediato.

### **Evaluación inicial (tercera etapa)**

Esta etapa tiene como objetivos identificar y tratar situaciones de emergencia en personas inconscientes.

### **Condiciones de alto riesgo**

Condiciones de alto riesgo se refiere a la situación en la que el herido se encuentra en peligro de muerte en las próximas horas. Esto se diagnostica mediante la evaluación de los signos vitales.

### **Evaluación secundaria**

La evaluación secundaria consiste en una revisión exhaustiva del cuerpo de la persona, desde la cabeza hasta los pies, con el objetivo de detectar lesiones graves en las extremidades o que pongan en peligro la vida de la persona.

### **Transporte de Heridos**

- Solo se debe mover a un herido si es absolutamente necesario, por ejemplo, para alejarlo del fuego o de un accidente más grave, y siempre y cuando no haya riesgo para quien lo traslada.
- Siempre es importante explicar al herido lesionado lo que se va a hacer para que pueda colaborar.
- No se debe intentar mover al herido si no se cuenta con ayuda.
- No levantar al herido puede provocar una lesión en la columna.

### **Aspectos legales de la atención pre Hospitalaria**

Los aspectos legales de la atención pre hospitalaria se refieren a todas las actividades, procedimientos, recursos e intervenciones terapéuticas llevadas a cabo antes de la atención hospitalaria, con el objetivo de brindar atención médica a las personas que han sufrido una intervención aguda de su integridad física o mental, ya sea por trauma o enfermedad de cualquier origen.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS		
CONTENIDO	CANTIDAD	CARACTERÍSTICAS
Recipientes para insumos de primeros auxilios	1	Muy resistentes, impermeables, para una constante protección del contenido, con compartimentos especiales
Chaleco de identificación y protección	1	Resistente, fácil de lavar, con logotipo de cruz en el pecho y la espalda, reflectante
Inventario del botiquín	1	Tarjeta plastificada
Lista de contactos de urgencia.	1	Tarjeta plastificada
Linterna con pilas o vela con fósforo	1	De plástico, cerrado en bolsa impermeable
Guantes desechables	1	De látex o vinilo para protección del socorrista.
Jabón común	1	70% ácido graso, 20% de humedad, 02 % hidrogeno de sodio, 02% de cloruro de sodio, más sus bolsas impermeables
Toallas de mano	1	Resistentes y fácil de lavar, para protección del socorrista.
maskarilla	1	De algodón o poliéster, para protección del socorrista.
Antiséptico 200 ml.	1	Frasco de povidona yodada al 10 % con boquilla especial.
Vendas elásticas 8 cm x 4 m.	2	De algodón, elástico, no adhesivo de 4 metros.
Vendas de gasa 10 cm. X 5 m.	5	De algodón 100% con elástico, absorbente, no adhesivo.
Paño triangular 136 x 90 cm.	2	De algodón al 100%
Compresas de gasa 10 x 10cm.	10	De algodón 100%, estéril en sobres individuales.
Algodón 125 gr.	1	Algodón 100%, hidrófilo, purificado, blanqueado, cardado.
Esparadrapo papel adhesivo	1	Rollo de 5 x 10 metros, adhesivo, mezcla de caucho resina y lanolina no elástica impermeable, con hendiduras para circulación del aire.
Sales de rehidratación oral SRO	3	Sobres serrados con 20 g de glucosa anhidra, 3,5 g de cloruro de sodio, 1,9 g de citrato sódico y 1,5 g de cloruro potásico.
Sabana isotérmica 210 x 160 cm.	1	Lámina de poliéster esterilizado con aislamiento de aluminio.
Tijeras	1	14 cm. Cd acero inoxidable, sin propiedades magnéticas.
Pinzas rectas fiechenfeld	1	9 cm. De acero con propiedades magnéticas dentada.

Ya sabemos que debe tener un botiquín de primeros auxilios, es necesario que investiguemos qué debemos llevar el botiquín de un restaurant. Luego a socializar.

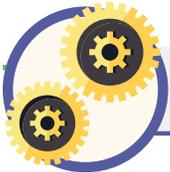


**Al culminar la unidad, con la ayuda de un Data display y tu facilitador/a observemos este video para realizar nuestro propio botiquín**

[https://www.youtube.com/watch?v=G\\_oEGvcmiqs&ab\\_channel=Prevenci%C3%B3nSalud](https://www.youtube.com/watch?v=G_oEGvcmiqs&ab_channel=Prevenci%C3%B3nSalud)



## Unidad temática N° 5. Identificación de residuos sólidos, líquidos y gaseosos



### Partamos desde nuestra experiencia

Con intercambio de ideas y reciclando materiales que utilizamos realizaremos basureros para el uso en el aula.

**Generación de residuos.** La generación de residuos proviene del ser humano y se origina en diversos lugares, como hogares, comercios, industrias, entre otros, y está relacionada con las prácticas cotidianas de consumo.

En cuanto a las fuentes de generación de residuos, podemos mencionar:

- Residuos domésticos.
- Residuos comerciales.
- Residuos industriales.
- Escombros y residuos de construcción.
- Residuos mineros.
- Biorresiduos.
- Residuos radioactivos.
- Subproductos de animales.

**Actividades generadoras de residuos.** La industria, los comerciantes, restaurantes, la construcción y otros.



## Unidad temática N° 6. Clasificación de residuos sólidos: plástico, vidrio, papel y orgánicos

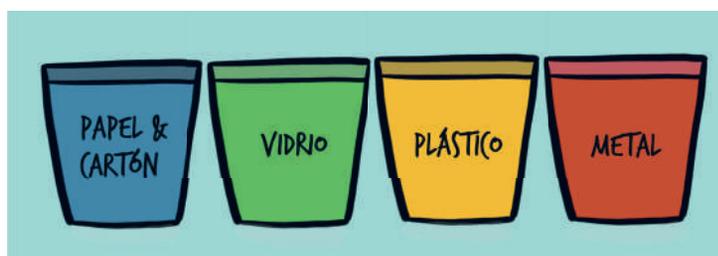


### Partamos desde nuestra experiencia

Con intercambio de ideas entre los participantes organicemos los basureros para clasificar la basura.

Tipo de residuos generados: según su composición:

- Orgánicos.
- Metal, chatarra y vidrios.
- Papel, cartones y plásticos.
- Pinturas aceites.
- Pilas baterías.



**Plástico.** La descomposición del plástico puede tardar entre 100 y 1000 años, y una botella de plástico puede tardar al menos 500 años en descomponerse.



**Vidrio.** La degradación del vidrio es muy lenta, tardando entre 4000 y 5000 años en descomponerse, siendo uno de los materiales que más tarda en hacerlo.

**Papel.** La degradación del papel es relativamente rápida, tardando alrededor de 1 año en descomponerse. Por otro lado, las colillas de cigarro pueden tardar entre 1 y 2 años en descomponerse, los chicles alrededor de 5 años y las latas pueden tardar entre 200 y 500 años.

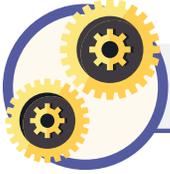
**Orgánicos.** Los materiales orgánicos, como frutas, restos de comida, verduras o papeles, se descomponen fácilmente y pueden ser aprovechados nuevamente por la naturaleza.

Cantidad de residuos generados: Según estudios realizados, se estima que en el mundo se generaron millones de toneladas de residuos sólidos al año 2010.

**Entre todos los participantes practicaremos cómo distinguir los residuos, haciendo una campaña en el CEA de selección de basura y precautelar la salud.**



## Unidad temática N° 7. Reciclaje de residuos



### Partamos desde nuestra experiencia

De pantalones y ropa usados, confeccionemos manoplas para sacar las latas del horno.

#### **Reciclaje de residuos**

El reciclaje de residuos es el proceso mediante el cual se recogen materiales y se transforman para crear nuevos productos.

**Objetivos del reciclaje.** El objetivo del reciclaje consiste en evitar que los productos y materiales se conviertan en residuos, transformándolos en otros nuevos y alargando su vida útil. Esto ayuda a preservar los recursos naturales del planeta.

#### **Beneficios del reciclaje**

- Ahorró, recurso natural.
- Ahorro dinero.
- Ahorro energía.
- Reduce la contaminación.
- Fomenta el consumo responsable.

**Gestión del reciclaje.** La gestión del reciclaje se refiere a la estrategia que una organización implementa para prevenir, reducir, reutilizar y eliminar los residuos.

#### **Prácticas de reciclaje**

Las prácticas de reciclaje incluyen encontrar un lugar adecuado para almacenar los residuos, reciclar todo el vidrio o plástico disponible, dar una segunda vida al metal, papel y cartón, y desechar baterías y teléfonos móviles en los contenedores adecuados.



## Unidad temática N° 8. Protección del entorno

Observemos el video y analicemos la Ley del Medio Ambiente N.°1333 y saquemos conclusiones:

[https://www.youtube.com/watch?v=iktPgYN51I0&ab\\_channel=DANINEY](https://www.youtube.com/watch?v=iktPgYN51I0&ab_channel=DANINEY)

**Protección del entorno.** La protección del entorno es la actividad que tiene como objetivo principal prevenir, reducir y eliminar la contaminación y otras formas de degradación ambiental.

**Gestión ambiental.** La gestión ambiental es el conjunto de acciones que busca tomar decisiones de manera racional en cuanto a la conservación, defensa, protección y mejora del medio ambiente. Esta gestión se basa en la coordinación de información multidisciplinaria y en la participación ciudadana.



## Ley del Medio Ambiente N.º 1333, Capítulo I, Objeto de la Ley

El artículo 1 de esta ley tiene como objetivo la protección y conservación del Medio Ambiente y los recursos naturales. También busca regular las acciones del hombre en relación con la naturaleza y promover el desarrollo sostenible para mejorar la calidad de vida de la población.

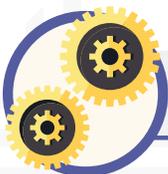
El artículo 2 de esta ley define el desarrollo sostenible como el proceso que permite satisfacer las necesidades de la generación actual, sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias. Además, se señala que la concepción del desarrollo sostenible es una tarea global y permanente.

El artículo 3 de esta ley establece que el Medio Ambiente y los recursos naturales son patrimonio de la Nación, y su protección y aprovechamiento están regulados por la Ley y son de orden público.

El artículo 4 de esta ley establece que la misma es de orden público, interés social, económico y cultural.



### Unidad temática N.º 9. Uso eficiente de gas y eficiencia energética



#### Partamos desde nuestra experiencia

Respondamos preguntas relacionadas al gas y la eficiencia energética.

#### Uso eficiente de gas y eficiencia energética

- **Gas.** El gas es un estado de la materia en el que las sustancias no tienen una forma o volumen definido, sino que adoptan la forma del recipiente que las contiene.

El GLP es utilizado como combustible en la cocina y destaca por su alta eficiencia, versatilidad y bajo impacto ambiental en comparación con otras opciones. Está compuesto principalmente por butano y propano.

- Las cocinas a gas tienen ventajas, ya que permiten controlar la llama, encenderla rápidamente y regularla de forma precisa para alcanzar la temperatura deseada. Además, son seguras, estables y eficientes en términos de consumo energético.



**A eficiencia energética.** La eficiencia energética se refiere a la mejora de la relación entre la cantidad de energía consumida y los productos o servicios que se obtienen, sin afectar la calidad de vida de los usuarios. Esto se logra a través de una serie de acciones destinadas a optimizar el uso de la energía.

## **Ahorro del recurso energético**

- Utilizar electrodomésticos con estándares de eficiencia energética.
- Aprovechar la luz natural.
- Evitar el uso innecesario de luz ornamental en exteriores y jardines.
- Apagar la luz al desocupar oficinas, cuartos, aulas, baños y otros.
- Instalar sensores de movimiento.

**Ahorro y eficiencia energética en hornos.** Un horno normalmente suele tener entre 900 a 3500 vatios de potencia [W], un horno eléctrico doméstico tiene una potencia promedio de 1500 [W], en su uso normal. Ejm. Si para hornear un biscocho durante 1 hora estaríamos consumiendo 1500 kW/h.

- Cocinar varios platos a la vez.
- No abrir la puerta mientras se hornea
- Apagar el horno 5 minutos antes.
- Cocinar alimentos troceados.
- Usar recipientes adecuados para hornear.
- Elegir hornos con alta calificación energética

**Ahorro y eficiencia energética en iluminación.** El ahorro y la eficiencia energética en la iluminación. Se sugiere aprovechar al máximo la luz natural y apagar las luces en áreas donde haya suficiente luz natural, así como en áreas exteriores. La importancia de limpiar las bombillas ocasionalmente y recordar siempre apagar las luces después de salir.

**Ahorro y eficiencia energética en equipos eléctricos.** ahorrar energía y mejorar la eficiencia en los equipos eléctricos en el hogar. Se menciona que el ahorro de energía no solo reduce el costo de la electricidad, sino que también ayuda a preservar los recursos naturales del planeta. Se sugiere mantener siempre limpios los aparatos eléctricos, especialmente los de la cocina, y utilizarlos de acuerdo con las recomendaciones y la seguridad que aconseje el fabricante. También se recomienda revisar los equipos que chispean y apagar los aparatos que producen calor antes de terminar de usar.

**Ahorro y eficiencia energética en climatización de instalaciones.** El ahorro y la eficiencia energética en la climatización de instalaciones, y menciona tres razones por las cuales es importante ahorrar energía en este ámbito: el alto costo económico de la energía, las perspectivas de escasez de energía para las próximas décadas y el impacto ambiental que afecta al planeta debido al efecto invernadero, que actualmente está regulado por protocolos internacionales. Para ahorrar energía en la climatización de instalaciones se sugiere aumentar la temperatura en el interior del edificio, entre otras medidas.



## Unidad temática N° 10. Introducción a la contabilidad



**Escanear código QR.** Observemos el siguiente video y analicemos el tema y su importancia para luego sacar conclusiones, con preguntas exigiendo respuestas: [https://www.youtube.com/watch?v=ugxCocs75zE&ab\\_channel=ClaroPer%C3%BA](https://www.youtube.com/watch?v=ugxCocs75zE&ab_channel=ClaroPer%C3%BA)

**Introducción a la contabilidad.** La contabilidad es una disciplina que se enfoca en estudiar y medir las finanzas y el patrimonio de personas o empresas para conocer el estado de las cuentas y, de esta manera, poder hacer un mejor uso del dinero, planificar inversiones, hacer compras y otras operaciones financieras.



**Antecedentes históricos.** La historia de la contabilidad y su técnica están estrechamente relacionadas con el desarrollo del comercio, la agricultura y la industria como actividades económicas a lo largo del tiempo. El término “contabilidad” surgió por la necesidad de los seres humanos de anotar, registrar y controlar sus propiedades y actividades diarias.

Los tiempos de la contabilidad, que se refieren a la necesidad del ser humano de registrar los datos de sus actividades económicas, datan desde los en que la agricultura se desarrolló y el hombre comenzó a asentarse.

**La empresa.** Una empresa es una organización de individuos que tienen un objetivo común de obtener ganancias económicas, mediante la realización de actividades lucrativas

las empresas, según su actividad económica, se dividen en tres sectores:

- El sector primario, que se relaciona con la agricultura.
- El sector secundario, relacionado con la industria
- El sector terciario, que se relaciona con los servicios.

### La empresa según su tipo

- Empresa individual
- Sociedades anónimas

Sociedades de responsabilidad limitada

- Cooperativas

### La empresa según su tamaño

- **Grandes empresas.** las grandes empresas, las cuales tienen la obligación de presentar mensualmente sus declaraciones, liquidaciones, impuestos especiales y primas de seguro.
- **Pymes.** Las Pymes, al no ser consideradas grandes empresas, no tienen la obligación de declarar sus ingresos económicos.

**Principios de contabilidad.** los principios de contabilidad, que son un conjunto de normas que deben seguirse en la elaboración de la contabilidad de una empresa. Entre los principios

mencionados se encuentran: la equidad, la partida doble, el ente, los bienes económicos, la moneda común denominada, la empresa en marcha, la valuación al costo y el período.

**Definición de costos.** El cual se puede entender como el gasto económico necesario para la producción o fabricación de un producto. Al establecer el costo, es posible determinar un precio de venta para el producto, y esto incluye los gastos de compra de insumos, la mano de obra, los gastos de producción y los gastos administrativos, entre otras actividades.

### Objetivos del costo

1. Valorar o calificar los resultados de la producción, incluyendo la materia prima utilizada.
2. Controlar la eficiencia de la gestión del producto, en lo que respecta a la mano de obra empleada.
3. Tomar decisiones orientadas a la previsión de los costos indirectos de producción.

**Costos de desplazamiento o/y de sustitución.** Los costos de desplazamiento o sustitución, también conocidos como costos de sustitución. Estos costos están compuestos por el costo de las cosas que se eligieron en lugar de otras, es decir, si se elige algo, su costo se reflejará en lo que fue desplazado o sustitución para obtenerlo o lograrlo.

**Costo incurrido.** Se refiere a aquellos costos que se generan en un período de costos específicos, excluyendo aquellos costos que pertenecen a otro período o ejercicio de costos.

**Costo de operación.** Los gastos asociados con la operación de un negocio o el funcionamiento de un dispositivo, componente, equipo o instalación. Estos representan costos de los recursos utilizados por una organización únicamente para mantener su existencia, y pueden incluir el costo de la materia prima y el costo de la mano de obra directa.

### Tipos de costo operativo

- Costo operativo fijo: son aquellos que no cambian independientemente del nivel de productividad de la empresa. Ejemplo de ello es el alquiler de las oficinas.
- Costo operativo variable: cambia en función de la producción de la empresa. Por ejemplo, en épocas de alta demanda de productos, el sueldo de los empleados puede aumentar si trabajan horas extra en la semana.

**Definición de contabilidad de costo.** La contabilidad de costos y se define como un sistema de información que se encarga de clasificar, asignar, acumular y controlar los costos de actividades, procesos y productos, con el fin de facilitar la toma de decisiones, la planificación y el control administrativo.

**Objetivo de la contabilidad de costos.** El objetivo de la contabilidad de costos es registrar todas las operaciones de un negocio, tanto los ingresos como los egresos, para mantener un control financiero de las diferentes áreas de la organización, y obtener tanto el balance general como el estado de resultados de la empresa. Por lo tanto, es necesario clasificar, registrar y asignar cada costo de manera adecuada.

### Diferencia entre costo y gasto

El costo se refiere a los egresos de la empresa relacionados con la producción y fabricación de artículos o la prestación de servicios. Mientras tanto, el gasto se refiere al desembolso de la empresa para llevar a cabo actividades habituales, como los pagos de servicios de oficina como luz, gas y teléfono.

## Ahora realicemos en nuestros cuadernos un presupuesto del producto que sacaremos a venta

¿Qué producto venderemos?

¿Cuáles será nuestros precios a la venta al público?

¿Cómo determinamos los precios? (por costos por mercado o competencia)



### Unidad temática N° 11. Elementos de costos

**Definición.** Los elementos de costo de un producto y sus componentes son:

- **Materiales directos.** MPD. son aquellos materiales que se utilizan en la fabricación de un producto y que se pueden identificar o cuantificar fácilmente, como la madera utilizada en la de muebles.
- **Mano de obra directa.** Se refiere a los trabajos en los que se transforma la materia prima en productos terminados, es decir, el personal encargado de producir bienes terminados.
- **Costos indirectos de fábrica.** indirectos de fábrica son aquellos costos que están directamente relacionados con la producción y el producto.



Con el conocimiento que adquirimos ahora, realicemos con la ayuda del facilitador/a un presupuesto para poder emprender un negocio realizando un plan de negocios

**Materia prima o/y materia directa.** [MPI] Se refiere a todos los materiales utilizados en el proceso de transformación y que no pueden ser totalmente identificados o cuantificados en los productos terminados. Un ejemplo de este barniz es el utilizado en la industria de muebles.

**Sueldos y salarios.** Se refiere a la remuneración que recibe una persona por su trabajo y que le permite mejorar su contribución.

**Costos indirectos de producción.** Los costos indirectos de producción, los cuales son aquellos costos que no pueden ser atribuidos directamente a una partida específica dentro del proceso de fabricación. Ejemplos de estos costos incluyen la inversión en publicidad, la compra de artículos de limpieza o consumo, los gastos de oficina, el personal administrativo o técnico, la inversión en vigilancia, la compra de maquinarias, herramientas o materiales, la construcción o compra de instalaciones y el transporte.





La clasificación de los costos de producción, lo cual es importante para la contabilidad de costos y para que los gerentes puedan tomar decisiones para mejorar la eficiencia y reducir costos. Hay tres formas de clasificación de los costos:

### Clasificación por su naturaleza

- Los costos directos.
- Los costos indirectos.

### Clasificación por su área

- Los costes de producción.
- Los costos de comercialización.
- Los costos de administración y finanzas.

### Por su relación con la producción

- Los costes variables.
- Los costos fijos.
- Los costos estándar.
- Costos reales.



## Unidad temática N° 12. Estudio y control de los materiales



### Partamos desde nuestra experiencia

En nuestros cuadernos nombremos estos materiales y decidamos emprender con todo lo que señalamos.

**Estudio y control de los materiales.** Los materiales son las sustancias corpóreas principales utilizadas en la fabricación de un producto específico y se clasifican en costos de material directo principales y secundarios, así como costos de materiales indirectos, accesorios y suministros.

**Materiales directos.** Son un conjunto de elementos corpóreos en su estado natural o elaborado por otras empresas a través de sucesivas transformaciones o Combinación que dan lugar a un producto acabado. Esto se diferencia de la materia prima, que es el producto extraído directamente de la naturaleza.

**Materiales indirectos.** Se clasifican en:

Los materiales accesorios son aquellos que forman parte del producto o que van incorporados en un producto determinado. Por otro lado, los materiales de suministro son aquellos que coadyuvan en el proceso productivo de un artículo, pero no forman parte del producto final.

**Registro y control de materiales.** Consiste en llevar a cabo un registro detallado de las cantidades de materiales recibidos, entregados y en existencia, incluyendo también los costos asociados con cada transacción.

**Departamento de contabilidad.** La responsabilidad de registrar los hechos económicos de la organización y realizar análisis periódicos de los indicadores financieros para identificar posibles riesgos y alertar a la gerencia general. Además, prepara y presenta informes periódicos a la dirección de finanzas que reflejan la situación financiera de la institución, como el balance general, estados de resultados, información financiera, flujos de caja, conciliaciones bancarias, saldos bancarios.

**Consumo y salidas de materiales.** El consumo y las salidas de los materiales, y cómo el consumo interno de los materiales, representa la cantidad de materiales utilizados dentro de la economía. Estos materiales pueden ser transformados en emisiones, desechos o acumulados como existencias. Salida de material se administran por la empresa, en cada salida de material deben registrar el material empleado, la cantidad, el trabajador que lo utiliza, el almacén del que se obtuvo y la hoja de fabricación a la que están asociados.

**Métodos de control de materiales utilizados en la producción y el inventario.** Los métodos de control de materiales utilizados en la producción y el inventario, y cómo el inventario ayuda a mantener un balance en las existencias de un almacén y estar al pendiente de los productos o artículos con mayor demanda.

Se presentan diferentes tipos de sistemas de inventario, como el método ABS, que califica las mercancías por valor y cantidad, el método PEPS, que identifica los primeros artículos que ingresan al inventario para que sean los primeros en venderlos, el método EQQ, que encuentra el monto de pedido que reduzca los gastos de inventario en una cantidad importante, el método UEPS, que prioriza la venta de los artículos más recientes en ingresar, el conteo cíclico, que implica hacer un conteo regular de una parte de las existencias, y el método del precio ponderado, que se basa en un promedio por lote sin importar su fecha de entrega o de salida.

**Costo comercial.** Este término se refiere al cálculo de costos que realiza un comerciante o intermediario al relacionar el centro de producción con el mercado de consumo, sin realizar ninguna actividad creadora adicional.



## Unidad temática N° 13. Estudio y control de sueldos y salarios



### Partamos desde nuestra experiencia

#### Respondamos en nuestros cuadernos las siguientes preguntas

- 1: ¿Cuánto es el salario mínimo en Bolivia?
- 2: ¿Si trabajamos cuánto es nuestro salario?
- 3: ¿Estamos conformes con el salario que ganamos?



## Leamos las siguientes definiciones

### Definición

- **Sueldo:** Esta remuneración se establece a través de un contrato de trabajo, por lo general con una duración específica.
- **Salario:** Es la remuneración que recibe una persona por el trabajo que realiza, sin embargo, a diferencia del sueldo, el salario se mide en función del tiempo trabajado o las horas trabajadas.

### Salario directo o indirecto

- El salario directo es la remuneración que recibe un trabajador de forma directa y siempre tiene un valor monetario, incluyendo el salario base, transporte, bonificaciones, pago por vacaciones y reembolsos.
- El salario indirecto es el pago que reciben los empleados de manera indirecta, como compensaciones extras por el servicio prestado, como el esfuerzo o las horas extras que el empleado dedica a la empresa.

**Determinación del jornal.** En el art. de la Ley General del Trabajo de Bolivia, se establece:

- La jornada de trabajo no excederá de 8 horas por día de 48 por semana.
- La jornada nocturna no excederá de 7 horas.

**Sistema de salarios.** El sistema de salarios se refiere a los pagos que se realizan de forma diaria, quincenal, mensual o anual a los trabajadores.

**Control de tiempo.** El control de tiempo es el proceso de registrar la cantidad de tiempo que una persona ha dedicado a una actividad productiva.

**Boleta de trabajo.** La boleta de trabajo es el documento que certifica el cumplimiento de una obligación laboral en una relación de trabajo.

**Planillas de sueldos y salarios.** Las planillas de sueldos y salarios son documentos donde se lleva el registro de las horas laboradas por un trabajador.

**Registro contable.** El registro contable es un registro de ingresos que recopila información sobre todas las transacciones financieras en un libro de contabilidad. Se podría afirmar que es una bitácora que permite entender cada operación. Es fundamental llevar a cabo un buen registro para poder reconocer a tiempo la situación financiera de una empresa.

**Cargas sociales o responsabilidad social.** Las cargas sociales o responsabilidad social son términos que hacen referencia a las obligaciones o compromisos que tienen los miembros de una sociedad, ya sea como individuos o como parte de un grupo, tanto entre ellos como para la sociedad en su conjunto.



## Unidad temática N° 14. Costos indirectos de producción

**Definición.** Las cargas sociales o responsabilidad social son conceptos que se refieren a los deberes o compromisos que tienen las personas como individuos o como miembros de un grupo en una sociedad, no solo entre ellos, sino también en relación con la sociedad en su conjunto.

**Características.** Las características de los costos indirectos de producción se refieren a aquellos que surgen uno o más procesos de producción dentro de una empresa y que, por su naturaleza, no pueden medirse, asignarse ni contabilizarse directamente en un presupuesto para una etapa específica del producto. Por el contrario, se deben asignar utilizando un criterio general. En otras palabras, se trata de gastos compartidos. Algunos ejemplos serían:

- Salarios de los empleados y personal administrativo.
- Pagos de servicios de energía eléctrica, agua potable, etc.
- Alquiler del local donde se realiza la producción y/o las oficinas centrales.
- Utilidades para pagos de socios.

**Clasificación.** Se clasifican en las siguientes:

- 1. Provisionales.** Las tasas provisionales se utilizan cuando no se ha establecido una tasa final, preestablecida o fija para un concesionario. La tasa provisional se refiere a un tipo de costo indirecto temporal aplicable a un período determinado, que se utiliza para la financiación, el reembolso provisional y el informe de los costos indirectos de las adjudicaciones, mientras se espera la creación de una tasa final. La tasa final se refiere a un tipo de costo indirecto aplicado a un período anterior.
- 2. Predeterminados.** Una tasa predeterminada es firme y no puede ser configurada. La tasa predeterminada significa una tasa de costo indirecto aplicable a un período determinado, actual o futuro.
- 3. Fijos con transporte.** La tasa fija con transporte tiene elementos de ambas tasas, precarias y provisionales. Un concesionario puede ajustar su tasa estimada a una tasa real.

**Prorrateo de costos indirectos.** El prorrateo de costos indirectos se refiere a la distribución y acumulación de los cargos indirectos, principalmente entre los centros de producción y servicios existentes. Para realizar el prorrateo, es necesario utilizar una base de distribución y aplicar la siguiente fórmula: Cargo directo dividido por la base seleccionada, igual al factor de distribución.

**Analicemos el valor nutricional de los alimentos, poniendo en práctica recetas de cocina con un alto valor nutritivo, fortaleciendo valores de respeto y responsabilidad en el cuidado de nuestro cuerpo, para contribuir al emprendimiento productivo en beneficio de la buena salud de nuestras familias y la comunidad.**

# Módulo III

Técnicas culinarias e historia de la gastronomía II. Región del altiplano, región de los valles, región del oriente



## Unidad temática N° 1. Cocina nacional

### Respondamos en nuestros cuadernos a las siguientes preguntas

- 1: ¿Qué conocemos sobre alimentos ancestrales que produce la Madre Tierra?
- 2: ¿Conocemos sobre los utensilios de cocina ancestrales y la evolución que sufrió hasta nuestros tiempos?
- 3: ¿Qué tipo de platos típicos conocemos de la gastronomía de Cochabamba?
- 4: ¿Qué tipos de platos típicos conocemos de la gastronomía de Tarija?
- 5: ¿Qué sabemos sobre la gastronomía de Chuquisaca?
- 6: ¿A qué departamento de nuestro país se le consideramos como la capital de la gastronomía y por qué?

**Conscientes de nuestros conocimientos previos, ingresemos al desarrollo de la temática propuesta, el facilitador socializará los contenidos del módulo y la preparación de los platos, preparando, presentando y degustando los platos con nuestra participación activa de los participantes**

### Cocina nacional

#### Antología de la gastronomía boliviana.

La antología de la gastronomía boliviana y su origen. La gastronomía de Bolivia se basa en las raíces españolas e indígenas, y se sabe que la región ha estado habitada por más de 20,000 años, aunque no se conoce ninguna civilización hasta la época de Tiwanaku, una cultura preincaica que comenzó a desarrollarse y ocupar extensiones en Perú, Bolivia y Ecuador.

A partir del siglo XVI, con la llegada de los españoles, se incorporaron nuevos productos que se fusionaron con los productos locales, lo que dio lugar a la gastronomía criolla, una mezcla de influencias indígenas, europeas y árabes que caracterizan a la gastronomía boliviana.



**Época antigua.** La época antigua de la cocina, donde la forma más antigua de cocinar, era conocida como pachamanca, que era un tipo de horno con forma de cúpula hecho con piedras planas que se calentaban con leña y se cocinaba la comida sobre estas piedras calientes. El alimento más importante en Tahuantinsuyo era el maíz tostado o hervido con charque [carne de llama o alpaca] y papas secas.



Además, los habitantes de la región consumían cereales, granos y leguminosas como maíz, cañawa, millmi, quinua, poroto y tarhui, así como tubérculos, raíces y bulbos como papa, chuño [papa deshidratada], oca, papaliza, camote, achira, ajipa y racacha, que se comían hervidos, asados o crudos.

**Época media.** La época media, que se desarrolló en los siglos XIV y XV. Durante esta época, se produjo una fusión entre la cocina de raíces indígenas y la europea.



**Época contemporánea.** La época contemporánea de la cocina boliviana, que comenzó en 1789 y continúa hasta el presente. Durante este tiempo, la cocina boliviana ha experimentado una revolución, fusionando productos indígenas y europeos. En esta época, también surgió la cocina gourmet.

En nuestros cuadernos en pocas palabras describamos el cuadro la Historia de la Gastronomía.



## Unidad temática N° 2. La gastronomía en Bolivia



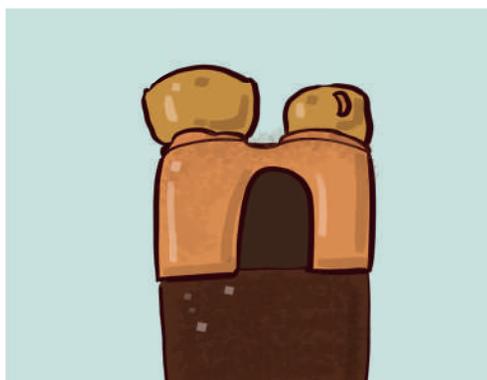
Escanear código QR. Observemos el video e intercambiamos ideas sobre la gastronomía en Bolivia: [https://www.youtube.com/watch?v=jLljbr5IPVM&ab\\_channel=jesusmonroyrodriguez](https://www.youtube.com/watch?v=jLljbr5IPVM&ab_channel=jesusmonroyrodriguez)



**La gastronomía en Bolivia.** La gastronomía en Bolivia, que se caracteriza por una gran variedad de platos y bebidas que varían según la región y las comunidades que los consumen. La cocina boliviana utiliza frutas, verduras, carnes, trigo, maíz y muchos otros productos alimenticios nutritivos, y la combinación de estos ingredientes hace que la cocina nacional sea una maravilla en la presentación de platos y bebidas.

**Antes de coloniaje.** El periodo colonial en el Tahuantinsuyo. Durante esta época, los habitantes conservaban sus alimentos sin sal y los llevaban a las zonas más altas de los Andes, aprovechando las condiciones climáticas como almacenes frigoríficos. La cocina colonial en esta región se desarrollará a partir de una combinación de influencias de la cocina prehispánica andina, la española y la europea medieval.

**En el coloniaje.** La época del coloniaje en Bolivia, donde comenzó el mestizaje de la cocina regional a partir del intercambio de productos durante la conquista. Durante este tiempo, los alimentos nativos y originarios



de la región, como el tomate, los ajíes y la papa, comenzaron a mezclarse en la preparación con productos traídos desde el Viejo Mundo, como el cerdo, el pollo, la vaca, el trigo y las habas. De esta manera, se fusionaron los alimentos andinos con los españoles.



Durante esta época, la fusión de los alimentos es más evidente en el recetario presentado en “El libro de doña Josepha Escurrechea”, que muestra la comida de la oligarquía de Potosí y mezcla lo dulce y lo salado, la carne y la fruta, la carne y el azúcar, y una abundancia de especias y hierbas. A partir de 1776, ya se pueden identificar platos que actualmente se consideran típicos en Bolivia.

**Después del coloniaje.** La época después del coloniaje en Bolivia. Según la antropóloga Rossells, la cocina actual está influenciada por productos importados y esto se debe a la falta de políticas de seguridad alimentaria. A pesar de este problema, en los últimos años han surgido escuelas de cocina, recetas y estudios gastronómicos que están innovando el uso de los productos nativos de las diferentes regiones del país.



**La cocina actual en Bolivia.** La gastronomía boliviana es conocida por su gran variedad y se basa en el uso de productos típicos de las diferentes regiones, incluyendo frutas, verduras, carnes, trigo y maíz, entre otros ingredientes. A partir de estos productos se elaboran platos deliciosos.



### Unidad temática N° 3. Utensilios de la cocina Boliviana

#### **Utensilios de la cocina boliviana**

**Tiempo antiguo o ancestral.** A partir de la identidad cultural, gastronómica y ancestral de Bolivia en tiempos antiguos, surge la necesidad de investigar las raíces que incluyen los conocimientos y prácticas ancestrales prehispánicos de los pueblos indígenas y campesinos, así como conocer las diferentes producciones agrícolas de los territorios bolivianos de los Andes, valles,



oriente y amazónicos. Debido a la limitada evidencia arqueológica, se sabe poco acerca de los utensilios de cocina utilizados en Bolivia antes del desarrollo de la cerámica. Sin embargo, cada cultura ha utilizado utensilios aprovechando los materiales que la naturaleza les proporcionaba en su entorno, para solucionar el problema de cocer y manipular los alimentos.



**En la colonia.** En la época colonial en Bolivia, los españoles trajeron distintos utensilios para la cocina, tales como espátulas, embudos, coladores, tablas para picar, machetes para aplanar la carne, ralladores y molinos. Además, para la elaboración del pan se usaban pozuelos para medir y las masas se extendían con palos.

**Tiempos modernos.** En la actualidad, los utensilios de cocina son herramientas utilizadas en la preparación de platos en el ámbito culinario, tanto de forma directa, como es el caso de una batidora, o de forma indirecta en el contacto con los alimentos.



## Unidad temática N° 4. Gastronomía de Cochabamba

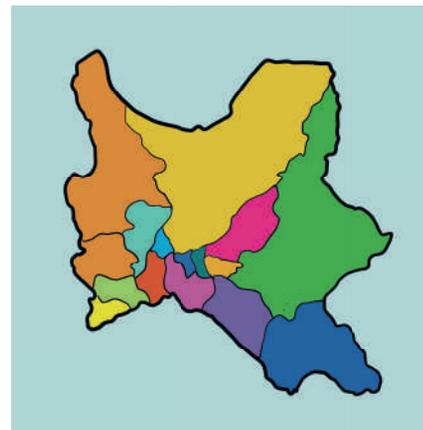
**Describamos en nuestros cuadernos sobre los conocimientos previos de la gastronomía de Cochabamba**



**Gastronomía de Cochabamba.** Cochabamba cuenta con una amplia variedad de platos típicos, muchos de ellos con raíces ancestrales, mientras que otros son más recientes. Es considerada la capital gastronómica de la región. Entre sus platos más destacados se encuentran el pique macho, silpancho, chicharrón de cerdo, pescadora de pampaku, chorizo criollo, pichón, lambreado de conejo, chanka de pollo, entre otros.

### Geografía, recursos agrícolas y ganaderos

**Geografía.** El departamento de Cochabamba se encuentra en el centro de Bolivia y es el único que no tiene fronteras internacionales. Tiene una superficie de 55.631 kilómetros cuadrados y es una región montañosa, atravesada por el ramal de la cordillera de los Andes. La región cuenta con varios valles a diferentes altitudes sobre el nivel del mar, como los de Cochabamba, Sacaba, el valle alto y el de Cliza, que son los más importantes. Otra zona destacada es el Chapare, considerada una de



las cinco regiones más lluviosas. El clima en Cochabamba varía entre los 10 grados en las regiones más altas y más de 24 grados en las zonas más cálidas, como el Chapare. La región está conformada por 45 municipios distribuidos en 16 provincias.



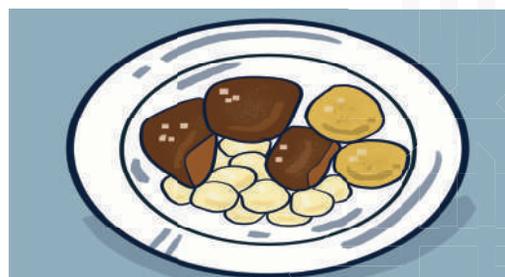
**Agrícolas.** En cuanto a la agricultura, se produce una amplia variedad de productos como frutas, cítricos, cereales tropicales como el arroz, palmitos, tubérculos, especies forrajeros y una gran variedad de hortalizas

**Ganaderos.** cuenta con auquénidos, ovejas y vacunos:

El ganado de auquénidos y ovejas ocupa una superficie de, 410590 hectáreas y se encuentra en áreas con altitudes superiores a los 3000 metros sobre el nivel del mar. Por su parte, el ganado vacuno ocupa principalmente los valles, con una superficie de, 836000 hectáreas y ubicado por debajo de los 3000 metros sobre el nivel del mar. Los municipios que concentran mayor cantidad de ganado vacuno son Pasorapa, Omereque, Mizque, Aiquile y Totora, entre otros

**Gastronomía de las provincias de Cochabamba.**

La gastronomía de las provincias de Cochabamba se destaca por su gran variedad de productos agrícolas, pecuarios y frutícolas, lo que le ha permitido obtener el título de capital gastronómica de Bolivia. Esta región ofrece una amplia variedad de platos que reflejan la riqueza de su gastronomía



**Región Metropolitana**

COCHABAMBA	Pique Macho
COLCAPIRHUA	Jakalawa De Choclo
COLOMI	Pejerrey Frito
QUILLACOLLO	Api Con Pastel
SACABA	Chicharrón De Cerdo
SIPE SIPE	Guarapo De Uva
TIQUIPAYA	Trucha Frita
VINTO	Manzana Camueza

**Región Tropical**

VILLA TUNARI	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Surubí, sábalo, pacú y tambaqui en diversas preparaciones.</li> <li>❖ Caldo de pescado</li> <li>❖ Chicharrón de pacú y surubí.</li> <li>❖ Variedad de frutas y refrescos tropicales</li> </ul>
SHINAHOTA	
CHIMORÉ	
PUERTO VILLARROEL	
ENTRE RÍOS	

## Región del Valle

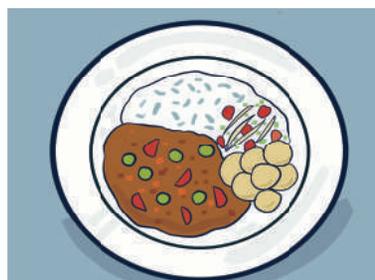
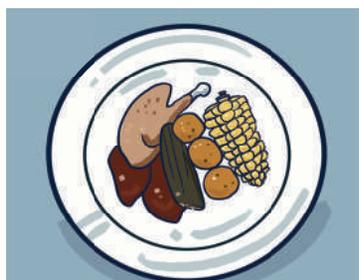
ANZALDO	Phi
ARBIETO	Variedad de pescados
CAPINOTA	Chorizo capinoteño
PUNATA	Rosquetes
VILLA JOSE QUINTIN MENDOZA [SAN BENITO]	Durazno
SACABAMA	Cordero asado
SANTIVAÑES	Pampaku de pato
TACACHI	Jauri Ucha
TARTA	Chorizo Tarateño
TOCO	Pan de toco
TOLATA	Pato y lambreado de conejo
VILLA GUALBERTO VILLARROEL	Variedad de platos en base a champiñón
VILLA RIVERO	Ambrosia
CLIZA	Pichón de Cliza

## Región Cono Sur

AIGUILE	Uchucu aiqueleño
MIZQUE	Uchucu mizqueño
PASORAPA	Queso
POCANA	Durazno criollo
TIRAQUE	Habas peytu
TOTORA	Uchucu totoreño
POJO	Manzana
VACAS	Pejerrey frito
VILA VILA	Maní y guayaba
ARANI	Pan de arani
ALALAY	Hongos comestibles.

## Región Andina

ARQUE	Cabruto asado
BOLÍVAR	Huatia
INDEPENDENCIA	Jauriuchu
MOROCHATA	Trucha frita o a la parrilla
TAPACARI	Cabruto al horno y mumunta
TACOPAYA	Empanadas de lampakana
SICAYA	Sut' u
COCAPATA	Pampaku de cordero.



## **Historia, origen, características y clasificación de sus platos típicos**

La historia, origen, características y clasificación de los platos típicos de Cochabamba. Esta región cuenta con una amplia variedad de platos típicos, algunos de los cuales tienen raíces ancestrales, mientras que otros son más modernos, pero también populares entre los habitantes de Cochabamba. Debido a su ubicación en un valle fértil, Cochabamba es considerada la Capital Gastronómica de Bolivia. Además, la ciudad ha asignado un día de la semana a cada uno de los platos típicos, aunque los ciudadanos pueden disfrutar de esta variedad en cualquier día y hora que prefieran

### **Platos representativos ancestrales y comerciales**

**La Huarhía:** Plato típico prehispánico y ancestral muy comercializado.

En un recuento de las 50 delicias cochabambinas que se deben probar, destacan el pique macho, silpancho, chicharrón de cerdo, diversos preparados hechos de pescado, pampaku, chorizos criollos, pichón, lambreado de conejo, chanka de pollo, sopa de maní, puchero, entre otros.

### **Elaboración y preparación**

#### **Silpancho Cochabambino**

**Ingredientes** (Para cuatro personas):

400 Gr. de carne de res.

200 Gr. De harina de pan molido.

Sal pimienta negra a gusto, sazónador.

#### **Guarnición**

200 Gr. De arroz estaquilla "1 taza".

300 Gr. De papa runa [corte chip].

Aceite lo necesario.

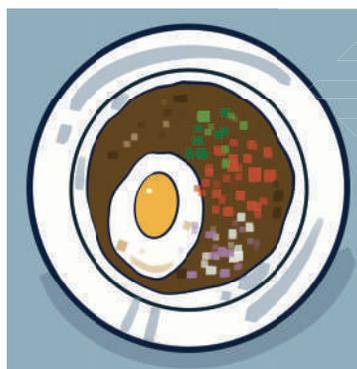
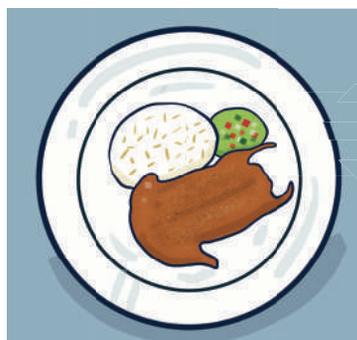
1 cabeza de cebolla [corte brunoise].

2 tomates [corte brunoise escaldado y despepitado].

15 Gr. De quilquiña [las hojas].

5 Gr. De locoto verde [corte brunoise].

Sal aceite a gustó, 4 huevos.



## Preparación

- Con la ayuda de un cuchillo o trinchador, cortar la carne en trozos de 200 gr. Cada uno condimentar con sal y pimienta con la ayuda de un mazo de madera, majar la carne justo con el pan duro, la textura del sil pancho no debe ser muy delgado y debe cubrir el plato que se usara.

Luego, en un sartén de teflón con un chorro de aceite al fuego, freír la carne del sil pancho por ambos lados, una vez listo sacar sobre un papel absorbente y reservar

- En otro sartén con un chorro de aceite al fuego, freír los huevos y reservar.
- Para servir colocar un plato de presentación sobre la mesa de trabajo, colocar una porción de arroz graneado como cama más la papa, por encima el silpancho, el huevo y la ensalada.



Una vez preparando las recetas, como ejemplo, plasmamos de forma escrita la preparación para no olvidar el proceso para el producto acabado, por tanto, pon mucha atención en este proceso puesto que realizaras escribiendo la preparación paso a paso de cada plato que presentamos.

## Saquemos fotos del producto y reemplacemos con lo propuesto

### Pique a lo Macho (Cochalo)

#### Ingredientes

- 2 unidades de huevo.
- 200 gr. De filete de res.
- 50 gr. De salchicha ahumada [corte vichi].
- 100 gr. De chorizo español [corte vichi].
- 50 gr. De cebolla roja [corte pluma].
- 50 gr, de pimentón verde.
- 50 gr. De aceituna negra.
- 3 cucharas de salsa soya roja [de buena calidad].
- Pimienta sal a gusto.
- 10 gr. De Aderezos.
- 250 gr. De papa runa [corte bastón].
- 2 unidades de locoto verde [corte vichi].
- 4 cucharadas de cerveza.

#### Preparación



## **Chicharrón de cerdo Cochabamba**

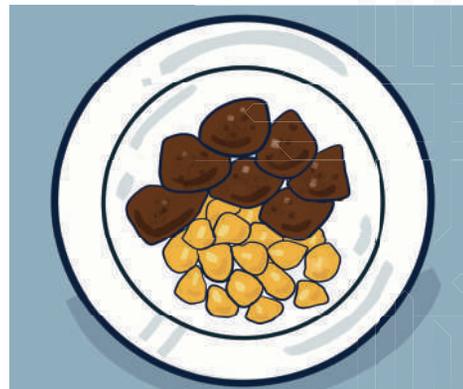
### **Ingredientes**

- 1000 gr. de chuleta opcional de cerdo.
- Agua cantidad necesaria.
- Limón cantidad necesaria.
- Sal a gusto.
- Ajo y comino opcional.

### **Guarnición**

- 500 gr. mote cocido con cáscara.
- Papa imilla con cáscara.
- Llajua.
- Postre.

### **Preparación**

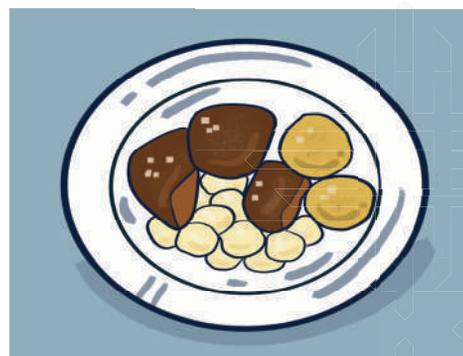


## **Laphin**

### **Ingredientes**

- 2 litros de agua, 1 kilo de laphin.
- 1 cebolla, ½ tomate, 2 locotos.
- ½ cucharilla de pimienta negra.
- Sal comino pimienta al gusto.
- Para la guarnición.
- 8 papas, 8 choclos medianos, 1 kilo de habas y 8 ocas.

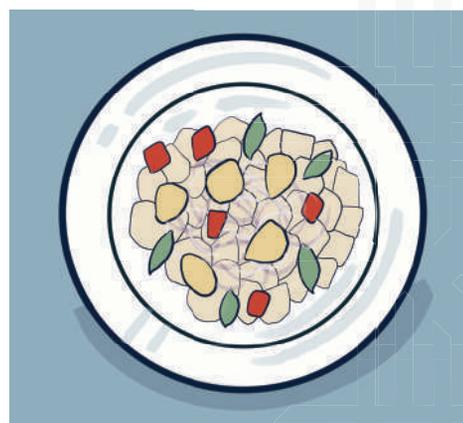
### **Preparación**



## **Kallu**

### **Ingredientes**

- 4 tomates, 2 cebollas con cola.
- 2 locotos, ramas de quinquina.
- Aceite c/n; vinagre c/n; sal al gusto.
- Papas cocidas con cáscara.
- Huevos duro.
- Quesillo.
- Mote cocido.
- Charque frito a la brasa.



**Algunas ferias provinciales que se llevan a cabo anualmente.** En el municipio de Vacas, se celebra una feria agropecuaria, gastronómica, cultural y turística en la plaza Cañadas, a partir de las 9 de la mañana. Además, en el municipio de Quillacollo se celebra el primer Festival del Asado Argentino, en cuál los visitantes pueden degustar asado de pato, cordero, chancho y pescado, preparados por los mejores asadores argentinos y bolivianos, acompañados de salsas argentinas. En el municipio de Vinto se celebra la Feria de la Zanahoria y el Cuy, en el sector Coachaca Grande, donde se podrá disfrutar de platos como el lambreado de cuy y el enrollado. En Sipe Sipe, comunidad de Mallco Chapi, se celebra la Feria de la Leche, Ambrosía y Agropecuaria. Finalmente, en la comunidad de Pampa Mamata, en el municipio de Tarata.

Con la ayuda del facilitador/a investigaremos qué ferias provinciales gastronómicas más realizan en Cochabamba.



## Unidad temática N° 5. Gastronomía de Chuquisaca

La cocina de esta región es muy variada y utiliza productos autóctonos tradicionales para la preparación de sus platos típicos, como papa, trigo, maíz, queso, carnes de pollo criollo, cerdo y cordero. Uno de los ingredientes distintivos de la gastronomía de Chuquisaca es el uso de ají colorado o ají amarillo molido en la



mayoría de los platos. Algunos de los platos más tradicionales son el chorizo chuquisaqueño, el mondongo y el koko de pollo, entre otros.

### **Geografía, recursos agrícolas y ganaderos**

**Geografía.** Cuenta con diez provincias y 29 municipios, cuya capital es la ciudad de Sucre. Desde el punto de vista geográfico, se encuentra en una cabecera de valles con clima cálido y seco, a una altura de 2.798 metros sobre el nivel del mar. Está situado entre las tierras de la meseta andina y las tierras bajas de los llanos altos del Gran Chaco, y cuenta con sistemas de hidrografía que incluyen los ríos Amazonas (Chico y Grande) y los ríos de la Plata (Cachi Mayo y Pilcomayo).

**Recursos Agrícolas.** El departamento produce: maíz, trigo, cebada, papas, legumbres, verduras, hortaliza y frutas en los valles.

**Ganadero.** Ganado bovino, porcino, caprino, ovino y equino.

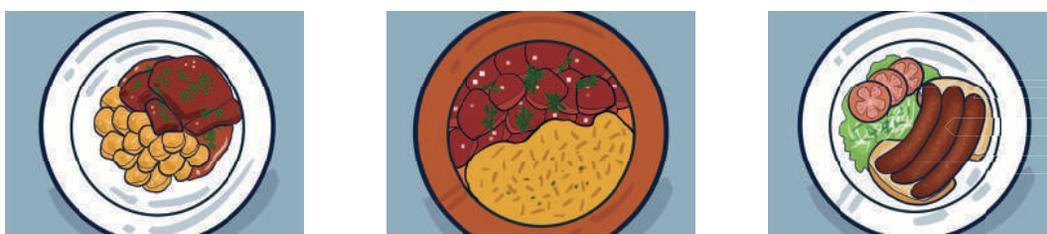
## **Gastronomía de las provincias de Chuquisaca**

Esta región cuenta con una amplia variedad de platillos típicos que utilizan productos tradicionales y autóctonos de cada una de sus regiones, y se caracterizan por su delicioso sabor y aroma. Estos platos son sencillos y se preparan principalmente con ingredientes como papa, trigo, maíz, queso, ají y carnes de pollo criollo, cerdo, cordero y res, con sabores auténticos que recuerdan al campo. El texto también destaca la importancia de los ingredientes picantes, como el locoto, el ají colorado o el ají amarillo, que se utiliza en todas sus variedades. Las provincias de Chuquisaca se distinguen por su amplia y variada producción de ajíes, que se reflejan perfectamente en sus recetas.

## **Historia, origen, características y clasificación de sus platos típicos**

Esta región es rica en historia y cultura, y cuenta con diversidad de ecosistemas y lugares hermosos para explorar su comida. Todo esto se ve reflejado en su gastronomía, que se caracteriza por el ingenioso uso de ingredientes como el ají colorado o el ají amarillo molido. Algunos de los platos típicos de la región incluyen el chorizo chuquisaqueño, el mondongo y la fritanga, entre otros. En conmemoración de los 212 años de la Revolución de este departamento, se presenta un especial con lo mejor de su gastronomía.

**En la líneas punteadas, completemos los nombres de los platos**



**Platos representativos ancestrales y comerciales.** Entre los platos, tenemos:

**Chorizo chuquisaqueño:** se constituye el típico alimento que se sirve antes de mediodía.

**Fritanga:** Plato preparado con carne de cerdo, ají colorado, cebolla y mote blanco.

**Mondongo:** Mote cocido, carne y cuero de chanco,

**Karapecho:** plato elaborado con charque, papa y mote.

**Koko de pollo:** Pollo, chicha y condimentos.

**Sulka:** Carne de res, maíz ensalada de lechuga, tomate y cebolla.





## Unidad temática N° 6. Gastronomía de Tarija

**Gastronomía de Tarija.** La gastronomía de Tarija, también conocida como Chapaca. Esta cocina tiene raíces profundas en la mezcla de la cultura española y morisca, así como la cultura indígena, lo que la convierte en una cocina con una amplia variedad de platos y recetas, lo que la hace rica y diferente. Por lo tanto, se podría parafrasear como: El texto habla sobre la gastronomía de Tarija, conocida como Chapaca, que es una cocina rica y diferente con una amplia variedad de platos y recetas. Tiene profundas raíces españolas, moriscas e indígenas, todas transformadas por el mestizaje.

### Geografía, recursos agrícolas y ganaderos

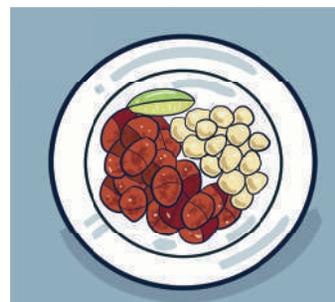
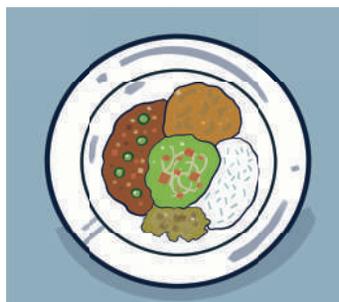
**Geografía:** La geografía de un municipio situado en los valles bajos del río Nuevo Guadalquivir, en el sur de Bolivia. Este municipio fue fundado como San Bernardo y más tarde cambió su nombre a Villa de San Bernardo de la Frontera de Tarija. Tiene una altitud de 1834 metros sobre el nivel del mar y un clima templado con temperaturas que oscilan entre los 9 °C y los 29 °C. La región está compuesta por 6 municipios y 11 provincias.

**Recursos Agrícolas.** Los recursos agrícolas de Tarija son notables por la producción de uvas y hortalizas en los valles, mientras que en el chaco se cultivan cultivos como caña de azúcar, maní, soja y algodón, entre otros.

**Recursos Ganaderos.** La cría de ganado vacuno, ovino, porcino y caprino.

**Gastronomía de las provincias de Tarija, zona de los valles y Chaco.** La gastronomía de las provincias de Tarija, tanto en la zona de los valles como en el chaco, se caracteriza por una variedad de platos típicos, incluyendo el Saice chapaco, Ranga Ranga, Chanka de pollo, huminta a la piedra, chupe de camaroncillo de río y rosquetes.

### Completemos los nombres de los platos



La historia, origen, características y clasificación de los platos típicos de la gastronomía tarijeña o chapaca. Esta cocina tiene raíces profundas en la mezcla de la cultura española y morisca, así como la cultura indígena, transformadas por el mestizaje y los diferentes momentos históricos. Todo esto se ha convertido a la gastronomía tarijeña en una cocina con una amplia variedad de platos y recetas, lo que la hace muy variada, rica y diferente. Entre los platos típicos de esta cocina se encuentran el Saice Chapaco, el Ranga-Ranga y el Picante Mixto, entre otros. En cuanto a los pescados, destaca el Súbalo a la parrilla. Además, la repostería criolla es muy destacable, con platos como el pan casero, las sopaipillas bañadas en miel de caña o de abeja, y las mermeladas caseras.

**Platos representativos ancestrales y comerciales.** Los platos típicos de Tarija son:

- **Saice Chapaco:** es el plato más representativo de la culinaria tarijeña, elaborado a base de carne picada, papa, alverjas, cebolla, condimentos y ají colorado.
- **Ranga Ranga:** está elaborado a base de panza o libro de res picado, papa, cebolla, condimentos, ají, amarillo, acompañado por una salsa.
- **Chanka de Pollo:** es la mezcla de alverjas con ají, carne y arroz.
- **Huminta a la Piedra:** elaborado con choclo molido y cocinado a la piedra caliente.
- **Chupe de Camaroncillo de Río:** es el plato típico de tomatitas, elaborado con camaroncillos del río, papa, choclo y diferentes verduras.
- **Rosquetes:** harina de chuño o papa batido con huevo.



Con guía de nuestro facilitador/a, ahora empecemos a preparar los platos típicos de Tarija con los siguientes ingredientes

## Elaboración y preparación

### Saice Tarijeño

#### Ingredientes

- 600 Gr. De carne molida o picada.
- ½ kilo de arroz graneado.
- 6 papas grandes cortadas macedonia.
- 2 dientes de ajo.
- 4 tomates.
- 3 cucharas de ají colorado.
- 3 cebollas.
- 1 lata de extracto de tomate.
- 2 pimentones rojo y verde.
- 1 taza de alverjas peladas.
- 2 zanahorias en corte brunoise.
- 1 copa de vino.
- Sal comino pimienta y sazónador c/n.

#### Preparación



## Investiguemos qué ferias se realizan en las provincias de Tarija

### Visitemos las ferias provinciales

En abril se realiza la feria, todos los domingos, con comidas de cada departamento; los visitantes a Tomatitas, degustan la variedad de platos tarijeños, en el complejo turístico “Las Cabañitas”.



### Unidad temática N° 7. Trabajo de campo

- Visitemos a centros gastronómicos.
- Participemos en eventos gastronómicos nacionales.



# Módulo IV

Procedimientos básicos de repostería, pastelería y panadera I



## Objetivo holístico del módulo

Desarrollamos valores de puntualidad y responsabilidad, durante el proceso de la elaboración de masas quebradas, batidas y fritas, analizando los tipos de ingredientes utilizados en cada práctica y diversidad de masas que se produce en nuestro contexto, a través de la manipulación de todos los insumos y utensilios, para mejorar el consumo de productos con alto valor nutritivo, mejorando la salud de la familia y contribuyendo un ingreso económico.

**Luego de estudiar los conocimientos previos de los participantes, el facilitador socializará sobre la temática presentada, y aclarará a algunas dudas**



## Unidad temática N° 1. La repostería

### La Repostería

**Historia de la repostería.** La historia de la repostería data de más hace miles de años, los primeros antecedentes de la repostería se remontan hace más de 7000 años en el antiguo Egipto y Mesopotamia; Etimológicamente la palabra PASTEL deriva de PASTELERÍA, que a su vez proviene del vocablo griego PASTE, que es la mezcla de HARINA CON SALSAS.



### La repostería se clasifica en dos vertientes



**Antigua.** La repostería y su origen, y se menciona que aunque en su sentido más estricto la repostería solo tiene un par de siglos como disciplina, en realidad su origen se remonta hace miles de años. Se menciona que los primeros antecedentes de la repostería se remontan a más de 7000 años en el antiguo Egipto y Mesopotamia. Además, se explica que la palabra pastel proviene del término griego “pasté”, que se refiere a la mezcla de harinas con salsas.

**Moderna.** Cuenta con registros, nombres y fechas de origen.

La repostería en la edad media: La repostería en la Edad Media y se menciona que esta disciplina comenzó a tener una estrecha relación con la religión, tanto que llegó a ser exclusiva de la parte eclesiástica. Además, se menciona que tras el surgimiento de las cruzadas, se tuvo contacto con otras culturas y se incorporaron nuevos ingredientes como el azúcar y diversas pastas.

El texto habla sobre Juan de Mata, un destacado cocinero español del siglo XVIII, que trabajó en la corte de los reyes Felipe y Fernando VI. En 1741, escribió un libro llamado “El Arte de la Repostería”, en el que produjo varios términos que hoy en día son conocidos, como bizcochos, turrone, natas y bebidas heladas. En resumen, el texto describe la figura de Juan de Mata, un famoso cocinero español que trabajó con los reyes Felipe y Fernando VI en el siglo XVIII, y su obra literaria “El Arte de la Repostería”, en donde obtuvo términos que hoy en día son populares en la repostería.

**Egipto.** La repostería en Egipto, y se menciona que data desde la época egipcia, ya que en ese periodo se introdujo por primera vez la levadura para la preparación de pasteles y otros postres. En resumen, el texto describe cómo la repostería tiene su origen en Egipto desde la época antigua, gracias a la introducción de la levadura en la preparación de pasteles y otros postres.

**Grecia.** Los dulces confeccionados en Grecia, y se menciona que fueron los primeros en utilizar semillas como almendras y otros ingredientes como la miel para prepararlos. Por lo tanto, parafraseando el texto, se puede decir que en Grecia se crearon los primeros dulces que produjeron ingredientes como la miel y semillas como almendras en su preparación.

**Imperio Romano.** Durante el Imperio Romano, el comercio entre Europa y Asia tuvo un gran impacto en la repostería, ya que se aprovechará a utilizar ingredientes como la caña de azúcar y los frutos secos en la preparación de pasteles.

**Medio Oriente.** En Medio Oriente se crearon postres elaborados que salieron pasteles, y este hecho se puede evidenciar en los libros de Bartolomé Scappi.

**Francia.** En Francia la repostería es considerada un arte de prestigio y lujo, y Francois de la Vega fue uno de los fundadores de la cocina clásica francesa que publicó el primer recetario sobre cómo hacer masas para pasteles en su libro “Le Parisierre François”.

**Insumos de Repostería.** Los insumos de repostería son aquellos materiales que se utilizan para elaborar productos de pastelería y que se consumen, y que estos insumos pueden ser diversos ingredientes que se transforman durante el proceso de preparación.



**Materia Prima.** La materia prima para la repostería está compuesta por una variedad de ingredientes básicos que también se utilizan en la elaboración de otros tipos de comida, incluyendo huevos, leche, mantequilla, harina, azúcar, sal, aceite, esencias, polvo de hornear, levadura, variedad de cremas, bicarbonato de sodio y otros.

**Equipamiento.** Para preparar recetas de repostería es necesario contar con un conjunto de utensilios básicos, cuentos como cuchillos, tazones, espátulas, balanzas, bandejas para hornear, moldes, cortadores, batidoras, termómetros de horno, horno y otros



**Decoración.** En la repostería es importante decorar los productos para que resulten más atractivos, y para lograrlo se necesitan materiales como glaseado, fondant, goma laca, azúcar glas, colorantes alimenticios, frutas para decorar, Cremas, mantequilla y otros.

**Mantenimiento del equipo.** Es esencial limpiar y desinfectar el equipo de repostería para evitar cualquier tipo de contaminación, y para lograr esto se requieren productos especiales diseñados para la limpieza de los utensilios..

### **Manteca y aceites**

**Manteca.** La manteca es una grasa suave que se obtiene al derretir el tejido grueso del cerdo, específicamente la grasa interna del abdomen.

**La mantequilla o manteca.** La mantequilla o manteca es una emulsión de agua en grasa, que se obtiene de la leche a través del proceso de descremado, lavado y amasado de los conglomerados de glóbulos grasos que se forman por el batido de la crema de leche. Este producto es adecuado para su consumo.

**La mantequilla vegetal.** En algunos países, principalmente en la gastronomía mexicana, se utiliza mucho la manteca vegetal, la cual se elabora con aceites vegetales como el de soja, maíz, semilla de cacao, coco o nuez moscada, y se diferencia de la manteca de cerdo

En su uso la mantequilla aporta sabor cremoso y delicioso a cualquier postre además absorbe los sabores naturales y por lo tanto ayuda a la distribución uniforme de los aromas

**Aceites.** Los aceites son sustancias líquidas de origen vegetal que se utilizan para cocinar y dar sabor a los alimentos.

### **Existe una clasificación de los aceites según su tipo**

- Grasa vegetal, donde se encuentran los aceites con grasa saturada, como el aceite de palma, que también se encuentra en la mantequilla, queso, crema y carnes rojas.
- Grasas no saturadas, que se dividen en monoinsaturadas (como el aceite de oliva y canola) y poliinsaturadas (como los aceites de cártamo, girasol, maíz y frijol soya).

### **Harina y clasificación**

La harina es un polvo fino que se obtiene del cereal molido y otros alimentos ricos en almidón, la más utilizada es la harina de trigo. Se clasifica en:

- **Harina extra fuerte.** La harina extra fuerte se obtiene a partir del trigo duro y tiene un alto porcentaje de proteínas, utilizándose principalmente para hacer pasta.
- **Harina fuerte.** La harina fuerte tiene un porcentaje de proteínas entre el 10 y el 12%, y se utiliza para hacer pan.
- **Harina débil.** La harina débil tiene un porcentaje de proteínas entre el 7 y el 9%, y es adecuada para la elaboración de repostería y galletas, pero no para hacer pan debido a que no mantiene su estructura firme.

### **Otra de la clasificación es basada en la numeración del 0**

- **Harina 0.** La harina tipo 0 se caracteriza por ser la menos refinada y más gruesa que otros tipos de harina, con más impurezas y posibles restos de grano.
- **Harina 00 y 000.** Se utiliza para la elaboración de pan debido a su alto contenido de proteínas, especialmente gluten, lo que permite que la masa mantenga su forma y que se logre un buen levado sin que al trabajarla pierda su estructura.
- **Harina 0000.** Es más refinada y más blanca, al tener escasa formación de gluten no es un buen contenedor de gas y los panes no mantienen la forma. Se utiliza en pastelería, repostería, hojaldre etc. Y masas que son ligeras.

### La equivalencia entre ambas harinas será

- Harina 0 = harina de gran fuerza.
- Harina 00 = harina de mediana fuerza.
- Harina 000= harina floja.
- Harina 0000 = harina muy floja.

### Tabla de equivalencia

TABLA DE EQUIVALENCIAS			
1 taza de azúcar 2	40 gramos	1 kilo de 1	000 gramos
1 taza de harina 5	0 gramos ½	kilo 5	00 gramos
1 taza de leche	200 cm <sup>3</sup>	¼ kilo 2	50 gramos
1 taza de agua	250 cm <sup>3</sup>	1 libra <sup>4</sup>	60gramos aproximadamente
1 taza de harina de maíz 1	65 gramos	½ libra	230 gr. Aprox.
1 taza de manteca	200 gramos ¼	libra	15 gr. Aprox.
1 cuchara al ras, de harina de fécula	10 gr.	1 onza	28 gr. Aprox.
1 cuchara ras de azúcar o agua 1	5 gr.	½ onza 1	4 gr. Aprox.

PRODUCTO	MEDIDA	PESO
ACEITE	1 chorrito 5	milímetros
	1 cucharilla	8 milímetros
	1 cuchara	18 milímetros
ARROZ	½ taza	125 gramos
	1 taza	250 gramos
AZUCAR CORRIENTE	1 pizca 1	gramo
	1 cucharilla	5 gramos
	1 cuchara	15 gramos
	1 taza	250 gramos.
AZUCAR GLASS	1 cucharilla	2 gramos
	1 cuchara	6 gramos
	1 taza	100 gramos
HARINA DE TRIGO	1 cucharilla	4 gramos
	1 cuchara	10 gramos
	1 taza	125 gramos.
LÍQUIDOS 1	cucharilla	5 mililitros
	1 cuchara	15 mililitros
	1 taza	250 mililitros
MANTECA O MANTEQUILLA	1 cucharilla	5 gramos
	1 cuchara	15 gramos
	1 taza	250 gramos

## Pesos y medidas

CONVERSIONES Y EQUIVALENCIAS					
INGREDIENTES LÍQUIDOS			INGREDIENTES SÓLIDOS		
TAZA	MILILITRO	ONZA	TAZA	CUCHARAS	CUCHARADITAS
1	237 ml	8 oz	1	16	48
$\frac{3}{4}$	177 ml	6 oz	$\frac{3}{4}$	12	36
$\frac{2}{3}$	158 ml	5.3 oz	$\frac{2}{3}$	10	32
$\frac{1}{2}$	118 ml	4 oz	$\frac{1}{2}$	8	24
$\frac{1}{3}$	79 ml	2.7 oz	$\frac{1}{3}$	5	16
$\frac{1}{4}$	59 ml	2 oz	$\frac{1}{4}$	4	12

## Medidas de temperatura

FAHRENHEIT [°F]	CENTIGRADOS [°C]	DESCRIPCIÓN
250	120	Bajo
275	140	Bajo
300	150	Bajo
325	160	Bajo
350	180	Moderado
375	190	Moderado
400	200	Caliente
425	220	Caliente
450	230	Muy Caliente
500	260	



## Unidad temática N° 2. Masa Quebrada

Es una masa de repostería clásica francesa que también se conoce como masa seca o friable. Se destaca por su textura crujiente y por no tener mucho cuerpo. Además, tiene una cierta elasticidad que le permite adaptarse a diferentes formas y moldes. Una vez horneada, esta masa se caracteriza por su facilidad para desmenuzarse o quebrar

### Empanadas y Rollos

#### Empanadas con queso

##### Ingredientes

- 4 Tazas de harina.
- 4 cucharas de azúcar.
- 3 yemas de huevo.
- 4 cucharas de mantequilla.
- 3 cucharillas de polvo de hornear.
- 1 queso grande, una pizca de sal.
- 1 huevo para pintar.

**Preparación.** En un recipiente tamizar la harina, incorporando el azúcar las yemas, mantequilla y la pizca de sal, mezclar y frotar hasta obtener un punto arena, incorporar el polvo de hornear y mezclar, formar un volcán incorporar leche o agua cantidad necesaria, mezclar de forma envolvente hasta obtener una masa consistente, dejar reposar por 10 min. Separar en bolillos medianos uslerear en forma de lengüetas, aparte rallar el queso, batir las claras y llevar porciones de clara y queso a la masa, doblar, repulgar, llevar a latas previamente en mantecadas, pintar cada empanada y al horno a una temperatura de 180°C por el lapso de 20 a 25 min. Presentar y degustar.

#### Respondamos en nuestros cuadernos las siguientes preguntas

- ¿Cuántas empanadas de queso hicimos?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia y cuánto será?

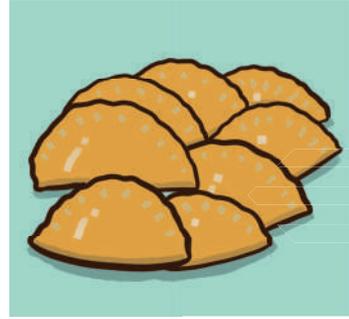


Empecemos a preparar nuestras masas, ahora tendremos que escribir paso a paso el proceso para realizar cada una de las recetas; además, al salir del horno contemos cuántas unidades nos salieron, cuánto invertimos y a cuánto venderemos

## Empanadas de carne

### Ingredientes

- 4 Tazas de harina.
- 4 cucharas de azúcar.
- 3 yemas de huevo.
- 4 cucharas de mantequilla.
- 3 cucharillas de polvo de hornear.
- Pizca de sal leche c/n.



### Relleno

- ½ kilo de carne molida, 2 cebollas, 1 tomate, consomé c/n, sal, comino, pimienta al gusto, pimentón.
- Verde y rojo, huevo duro c/n y aceitunas c/n.

### Preparación

Picar la cebolla en corte brunoise, en una cacerola llevar a sofreír incorporando el tomate, pimentones picado en brunoise, sazonar con pimienta comino sal y consomé c/n. En otra cacerola sofreír la carne molida una vez listo mezclar ambas preparaciones y utilizar como relleno para las empanadas juntamente con un trozo de huevo y una aceituna.

### Respondamos en nuestros cuadernos las siguientes preguntas



- ¿Cuántas empanadas de carne hicimos con esta preparación?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánto será?

## Rollos

### Rollo de queso

### Ingredientes

- 4 tazas de harina.
- 3 cucharillas de polvo hornear.
- 3 cucharas colmadas de azúcar.
- Una cucharilla de sal [ras].
- 4 huevos.
- 4 cucharas de mantequilla.
- Un queso grande.
- Leche líquida lo necesario o tres cucaras de leche en polvo.



### Respondamos en nuestros cuadernos las siguientes preguntas



- ¿Cuántos rollos de queso hicimos?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?

## Galletas con sabores

### Galletas de vainilla

#### Ingredientes

- 4 tazas de harina.
- 3 cucharillas de polvo de hornear.
- 3 yemas de huevos.
- 3 cucharas de manteca o mantequilla.
- ¼ cucharilla de sal.
- ½ taza de azúcar.
- 1 taza de leche diluida o 3 cucharas de leche en polvo.
- 1 cucharilla de esencia de vainilla.



#### Respondamos las siguientes preguntas en nuestros cuadernos:

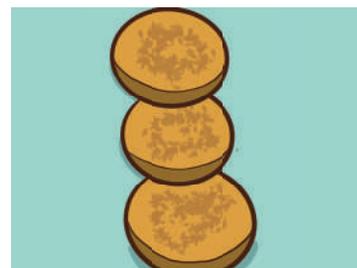


- ¿Cuántas galletas de vainilla logramos sacar de esta preparación?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?

### Maicillos

#### Ingredientes

- 2 libras de harina de maíz.
- 1 libra de azúcar molida.
- 4 yemas de huevos.
- 1 libra de manteca vegetal.
- 1 copita de pisco.
- 1 sobre de canela molida.
- 1 cucharilla de polvo de hornear.



- ¿Cuánto maicillos hicimos?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?

### Galletas de Coco

#### Ingredientes

- 3 Tazas de harina.
- 4 huevos.
- ½ taza de azúcar.
- ½ taza mantequilla.
- 3 cucharillas de polvo de hornear.
- 1 taza de coco rallado.
- Leche líquida lo necesario.



- ¿Cuántas galletas de vainilla logramos sacar de esta preparación?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?

## Pencos

### Ingredientes

- 7 yemas.
- 3 cucharas de mantequilla.
- 1 cucharas de vinagre.
- 2 cucharas de licor o agua.
- 1 taza de Harina.
- ½ cuchara de azúcar.
- Relleno de manjar.
- Manjar diluido con café.
- Coco rallado cantidad necesaria.
- 1 taza de nuez molida.
- Coco rallado c/n.
- Relleno de miel.
- 1 Taza de miel de caña.
- 1 taza de almendras o nueces molidas.
- ½ taza de azúcar molida.



¿Cuántos pencos hicimos?

¿Cuánto de presupuesto invertimos?

¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?



## Cachitos

### Cartuchos rellenos

### Ingredientes

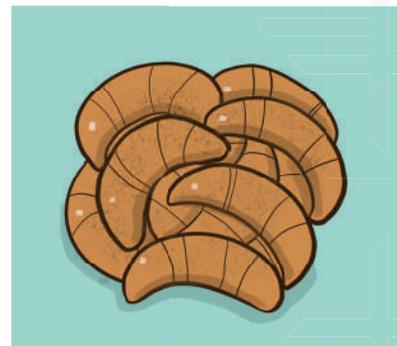
- 4 Tazas de harina.
- 4 cucharas de mantequilla.
- ½ taza de azúcar.
- 1 cucharilla de zumo de limón.
- 3 huevos grandes.
- 1 cucharilla de vainilla.
- 1 pisco de sal.
- 3 cucharillas de polvo de hornear.
- Relleno.
- 1 taza de crema de leche.
- 1 cucharilla de esencia de vainilla.
- O crema pastelera.
- Coco rallado.



¿Cuántas empanadas de queso hicimos?

¿Cuánto de presupuesto invertimos?

¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?



## Cuñapes

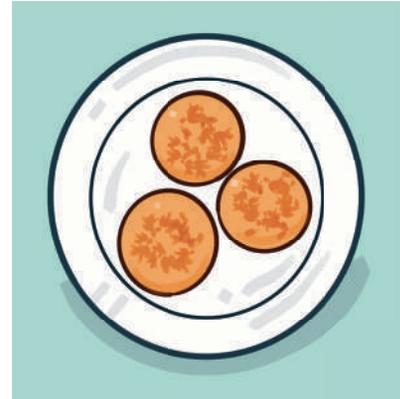
### Cuñapes

#### Ingredientes

- ½ kg de Almidón de yuca.
- ½ kg. De Queso.
- 5 cucharas de mantequilla.
- Una pisca de Sal.
- 3 Huevos.
- 2 cucharillas de Polvo de hornear.
- Leche cantidad necesaria o agua.
- 1 cucharilla de azúcar.



- ¿Cuántos cuñapes hicimos?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?



## Tartaletas Dulces

### Ingredientes

- 1 taza de mantequilla sin sal.
- 6 cucharada azúcar.
- 4 yema de huevo , a temperatura ambiente.
- 2 cucharadita extracto de vainilla.
- 3 taza harina común (130 g).
- Jugo de medio limón.
- 1 cucharadita polvo de hornear.
- Leche lo necesario.



- ¿Cuántos tartaletas hicimos?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?





## Unidad temática N° 3. Masas batidas

### Masas batidas

#### Queque de naranja

##### Ingredientes

- 2 taza de harina de trigo tamizado.
- 1 taza de maicena.
- 3 cucharillas de polvo de hornear.
- ¼ cucharita de sal.
- 1 taza de azúcar.
- 6 huevos.
- 1 cucharilla ralladura de cáscara de naranja.
- 1 taza de zumo de naranja.
- 5 cucharas de mantequilla o ½ taza de aceite.



¿Para cuántas personas será el queque?

¿Cuánto de capital invertimos?

¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?

#### Queque de Aceite

##### Ingredientes

- 2 taza de harina de trigo tamizado.
- 1 taza de maicena.
- 2 ½ cucharas de polvo de hornear.
- ¼ cucharilla de sal.
- 1 taza de azúcar.
- 5 huevos.
- ½ Taza de aceite.
- 2 cucharillas de esencia de vainilla.
- Leche cantidad necesaria.



¿Cuántas porciones se podrá obtener de este queque?

¿Cuánto de capital invertimos?

¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?



#### Par el bañado de los queques

- 1 Taza polvo de chantimix.
- 2 Tazas de leche líquida.
- 4 cucharas de azúcar.

## Queque Mármol

### Ingredientes

- 2 tazas de harina tamizada.
- 6 huevos separando las yemas y claras.
- Leche cantidad necesaria o 3 cucharas de leche en polvo.
- 2 cucharillas de esencia de vainilla.
- 3 cucharillas de polvo de hornear.
- 2 cucharas de cocoa agria.
- ½ taza de mantequilla o ½ taza de aceite.
- ¼ cucharilla de sal.



¿Cuánto de capital invertimos?  
¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?



## Brownis

### Ingredientes

- 2 Tazas de Harina.
- 1 taza de azúcar.
- 6 Huevos.
- 1 taza de Mantequilla o ½ taza de aceite.
- ¾ de taza de Cocoa agria.
- 1 cucharillas de Bicarbonato.
- Leche lo necesario.
- Pizca De Sal.
- 2 cucharillas de Esencia De Chocolate.
- 1 taza de Nueces o almendras.
- 3 cucharillas de Polvo De Hornear.



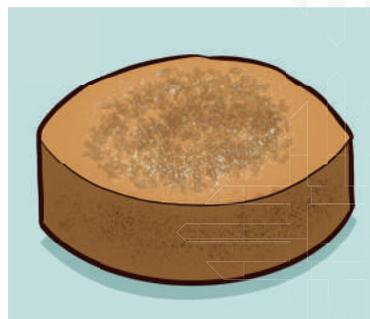
¿Cuántas porciones tendrá este queque?  
¿Cuánto de capital invertimos?  
¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?



## Bizcochuelos

### Ingredientes

- 2 taza de harina tamizada.
- 2 taza de maicena.
- 1 taza de azúcar.
- 15 huevos.
- 2 cucharillas de polvo de hornear.
- ½ jugo de limón.
- ½ copa de singani.



- ¿Cuántos bizcochuelos salieron de esta preparación?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?

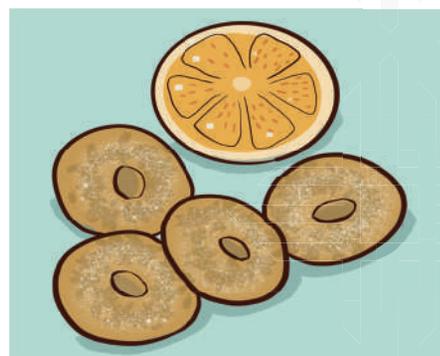


## Unidad temática N° 4. Masas fritas

## Roscas de naranja

### Ingredientes

- 4 tazas de harina.
- 1/2 Taza de azúcar.
- 3 cucharillas de mantequilla.
- 3 huevo (solo yemas).
- Una cucharilla de ralladura de naranja.
- ½ cucharilla de sal.
- ½ cucharilla de bicarbonato.
- Leche o zumo de naranja c/n.
- 1 cuchara de levadura, Aceite para freír.



## Cartuchos rellenos

### Ingredientes

- 4 tazas de harina.
- 3 cucharas de mantequilla.
- 3 cucharas de azúcar.
- 1 cucharilla de bicarbonato.
- 3 yemas de huevo.
- Una pizca de sal.
- 1 cucharilla de esencia de vainilla.
- Una taza de leche (lo necesario).
- Relleno con crema pastelera.
- Coco rallado cantidad necesaria.

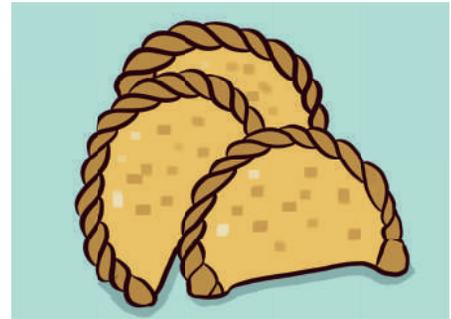


- ¿Cuántos cartuchos hicimos?
- ¿Cuánto de presupuesto invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?

## Empanadas fritas de carne

### Ingredientes

- 5 Tazas de harina.
- 1 cucharilla de bicarbonato.
- ½ cucharilla de sal.
- 3 cucharas de manteca vegetal.
- 2 cucharillas de azúcar.
- ½ litro de agua.
- 2 litros de aceite.



### Jigote

- ½ Kilo de carne molida.
- 1 pechuga de pollo mediano.
- 4 cebollas medianas.
- 1 pimentón verde y rojo.
- ¼ kilo de aceitunas negras.
- 2 tomates grandes.
- 5 huevos.
- 5 bs. De alverjas.
- Comino, pimienta y sal a gusto.

## Nachos

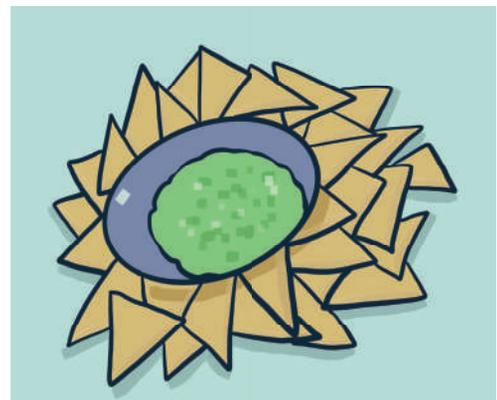
### Ingredientes

- 3 Tazas de harina amarilla.
- 2 Tazas de harina blanca.
- 300grs. queso chaqueño o 2 quesos grandes.
- Sal y agua a gusto.

### Salsas Agria

#### Ingredientes

- 150c.c.crema de leche.
- 100c.c.queso crema.
- Zumo de limón.



**Preparación.** En un recipiente colocar el queso crema, la crema de leche y el zumo de limón con la ayuda de una cuchara mesclar hasta conseguir una crema suave presentar en un salsero y degustar con los nachos.

### Salsa de guacamole

#### Ingredientes

- 400grs: palta.
- 50grs: cebolla blanca.
- 10grs: cilandro.
- Zumo de limón c/n.
- Aceite de oliva c/n.
- Sal a gusto.

**Preparación.** En un recipiente colocar la palta y con la ayuda de un tenedor mesclar hasta conseguir un puré también incorporar la cebolla, el cilandro en corte chifon, incorporar el aceite de oliva, zumo de limón y sal a gusto mesclar los componentes y presentar en un salsero degustar con los nachos.

## Donas

### Ingredientes

- 5 tazas de harina.
- 3 huevos.
- 2 cucharillas de cáscara de naranja.
- 1 cucharilla de ralladura de linón.
- 1 cuchara de levadura.
- ½ taza de azúcar.
- ½ cucharilla de esencia de vainilla al aceite.
- Leche c/n o agua.
- 4 cucharas de mantequilla.
- Aceite cantidad necesaria.
- 1 hojas de papel sabana.
- 200grs: almendra.
- 200grs: chocolate confite.

### Bañado de donas

- ½ taza de azúcar granulada
- ½ taza de mantequilla.
- ½ taza de cocoa agria
- ½ cucharilla de canela molida
- Coco rallado a gusto.



- ¿Cuántas donas hicimos?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?



## Berlines

### Ingredientes

- 4 taza de harina.
- 8 cucharas de azúcar.
- 3 cucharillas de mantequilla.
- 3 1/2 cucharas de levadura fresca.
- Una cucharilla de ralladura de naranja.
- Una cucharilla de ralladura de limón.
- 1/2 cucharilla de esencia de vainilla.
- 1/2 cucharilla de sal.
- Aceite.
- Leche lo necesario.
- 3 huevos.
- Canela molida.
- Anis molido.
- Manjar [para el relleno].
- 1/2 taza de azúcar molida.
- Azúcar normal lo necesario.



- ¿Cuánto berlineses hicimos?
- ¿Cuánto de capital invertimos?
- ¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?



## Tahua - Tahuas

### Ingredientes

- 5 tazas de harina tamizada.
- 2 carillas de bicarbonato.
- 3 huevos.
- 2 cucharas de mantequilla.
- 5 cucharas de azúcar.
- 2 tazas de leche en polvo.
- Agua tibia, leche diluida lo necesario.
- Miel de caña o chancaca.
- Preparado de la miel cacera.
- 1 taza de azúcar.
- ¼ taza de café.
- 1 cuchara de zumo de limón.



**Preparación.** En un bol tamizar la harina incorporar la leche y el bicarbonato hacer un volcán y colocar las yemas de huevo, la mantequillas el azúcar, amasar enérgicamente hasta que desprenda la masa de las manos.

Dejar reposar por el lapso de 10 min, luego separar la masa en cuatro partes y uslerear muy delgado, cortar tiras de 2 cm por 10 cm y llevar al aceite precalentado freír sacar en papel absorbente chorear con miel presentar y degustar.



¿Cuánta Tahua - Tahuas hicimos?

¿Cuánto de capital invertimos?

¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?

## Buñuelos

### Ingredientes

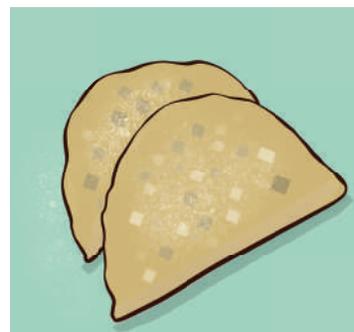
- 5 tazas de harina de trigo tamizado.
- 1 cuchara de levadura seca.
- 1 taza de azúcar.
- 1 huevo.
- 2 cucharas de anís molido.
- Aceite cantidad necesaria.



## Pasteles con Queso

### Ingredientes

- 5 tazas de harina.
- 3 cucharas de manteca vegetal diluida caliente.
- 1 cuchara de azúcar.
- Agua hervida lo necesario.
- 1 queso grande.
- 1 cucharilla de bicarbonato.
- Bastante aceite para freír.
- Azúcar molida lo necesario.





¿Cuántos pasteles de queso hicimos?  
¿Cuánto de capital invertimos?  
¿A cuánto se venderá y nuestra ganancia cuánta será?

## Gaznates

### Ingredientes

6 yemas de huevo.  
1 chorro de coñac.  
3 cucharas de mantequilla.  
½ kilo de dulce de leche.  
2 tazas de Harina de trigo tamizado.  
1 pizca de sal.  
Aceite c/n.



**Preparación.** Batir las yemas de huevo añadir la pizca de sal, hasta que esta cremoso.

Agregar el coñac seguir mezclando con una espátula de madera, añadir la harina de poco en poco, hasta formar una masa no muy pegajosa.

Añadir la mantequilla y amasa, formar un bollo y dejar reposar por 10 min. Pasado este tiempo pasar la masa por un rodillo uslerear hasta obtener una lámina de unos 2 a 3 milímetros de grosos.

Cortar la masa trabajada de forma rectangular de 6 por 6 cm, tomar las dos esquinas y pegar con un poco de agua.

En una cacerola calentar el aceite, llevar los gaznates a fuego lento, una vez listos llevar a papel absorbente y enfriar.

Rellenar con dulce de leche presentar y degustar.



## Unidad temática N° 5. Pasteles con base de masa quebrada

Para la preparación de la masa de los pies les sugerimos 4 variedades las cuales puedes usar para preparar cualquier tipo de pie, entonces vamos:

### Masa azucarada (receta base)

#### Ingredientes

160 grs. De mantequilla.  
100 grs. de azúcar impalpable.  
30 grs. de almendras en polvo.  
1 huevo.  
260 grs. de harina.

#### Preparación

- Pumar la mantequilla.
- Agregar el azúcar en polvo tamizado e integrar por completo.

- Agregar la almendras en polvo, luego el huevo.
  - Agregar la harina hasta que esté integrado por completo.
  - Dejar reposar en papel film de un día para otro al refrigerador temperatura ambiente.
- Esta masa se debe trabajar en frio, prepara los pies que desees.

### Masa Brisse (Receta base)

#### Ingredientes

- 1 tazas de harina.
- $\frac{3}{4}$  taza de mantequilla.
- 1 pizca de sal.
- 2 cuchara de azúcar.
- $\frac{1}{4}$  taza de leche aproximadamente.
- 1 yema de huevo [opcional].

#### Preparación

- En un recipiente Tamizar la harina incorporar la mantequilla en cubos.
- Trabajar con las manos hasta formar punto arena.
- Formar un volcán incorporar la leche azúcar y sal.
- Mezclar hasta obtener una masa homogénea, luego estirar con la mano.
- Llevar la masa a un film y refrigerar por el lapso de 2 horas. Luego utilizar para preparar sus tartaletas o tartas.

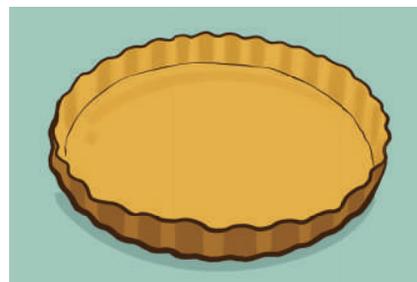
### Masa Quebrada

#### Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla.
- 3  $\frac{1}{2}$  cucharas de manteca.
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de harina.
- 75 ml. De agua.

#### Preparación

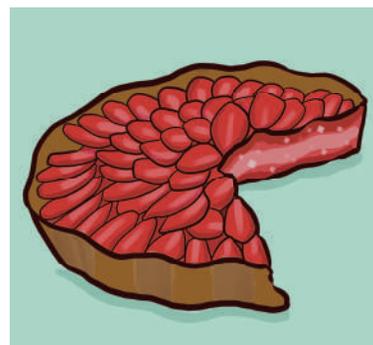
- Batir todos los ingredientes hasta obtener una masa suave.
- Retirar de la batidora la masa llevar a un film y reposar por el lapso de 1 hora al refrigerador. Trabajar la masa estirar con un uslero hasta obtener un grosos de 2 cm. Y utilizar.



### Masa Sablee (Esta masa se desmenuza fácilmente en la boca)

#### Ingredientes

- 1 taza de harina.
- 100 grs. de azúcar impalpable.
- 30 grs. de almendras molidas finamente.
- Pizca de sal.
- 100 grs. de mantequilla.
- 1 huevo.



## Preparación

- En un bol tamizar la harina, agregar la azúcar y almendra molidas, y sal y mezclar.
- Incorporar la mantequilla en cubos.
- Frotar hasta obtener punto arena hacer un volcán e incorporar el huevo, mezclar hasta obtener una masa suave.
- Una vez listo llevar a un film y enfriar por 30 min. Al refrigerador.

Estas masas son propuestas para poder trabajar los pies que desee.

## Pie de Limón

### Ingredientes

- 6 cucharas de Maicena.
- 3 cucharas de harina.
- 1 taza De Azúcar.
- 4/ U de Yemas de huevo.
- 3 tazas de Leche.
- 4 cucharas de mantequilla.
- $\frac{3}{4}$  de jugo de limón.
- 1 cuchara de ralladura de limón.



### Preparación

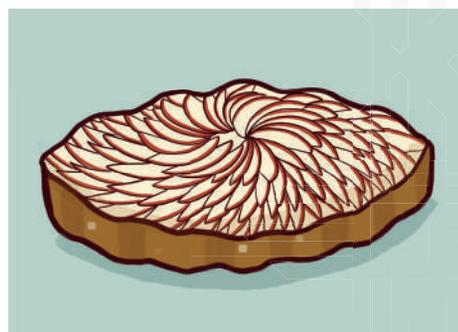
- En un recipiente colocar la maicena, harina, azúcar, más el limón mezclar hasta integrar todo.
- Luego incorporar las yemas de huevo con una taza de leche entera hasta que no tenga ningún grumito.
- En una olla incorporar el resto de la leche con la mantequilla llevar al fuego una vez que reviente en hervor incorporar la primera preparación mover constantemente hasta que espese, por ultimo incorporar la ralladura de naranja.
- Retirar del fuego vaciar a un recipiente por encima tapar con un film y dejar enfriar.
- Tener la masa ya cocida, batir un poco la crema y vaciar a la masa, repartir uniformemente, tapar con un film y llevar a refrigerar por 2 horas.

## Pie de Manzana

### Masa Sabbee

### Ingredientes

- 5 /U Manzana verde.
- 1 Taza Pasas uva.
- 1 Cuchara de Canela molida.
- 1 taza de almendras molidas o rebanadas.
- 3 cucharas de Azúcar.
- Cocción de 1 hora.



## Bibliografía

Lic. Magdalena Calizaya Villca, facilitadora de gastronomía.

“Guía de Gastronomía”. Técnico Básico Inédito Lic. Estela Olivera Choque.

“Historia de la repostería”. Documento Inédito.

### Fuentes de imágenes

[https://aprende.com/blog/gastronomia/reposteria/historia\\_la\\_reposteria/](https://aprende.com/blog/gastronomia/reposteria/historia_la_reposteria/)

Insumos de repostería; <https://valliareposteria.com>>

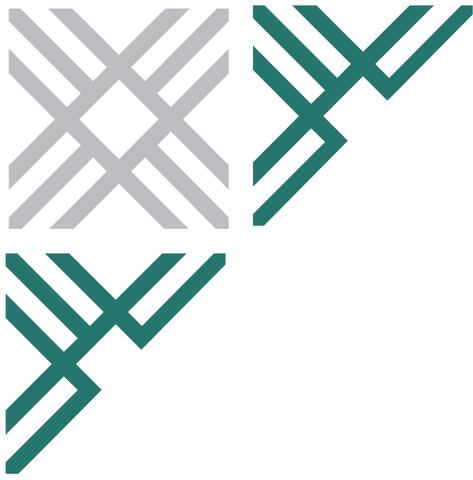
Todo lo que debemos saber sobre las harinas Cooperativa Simbiosis:

<https://www.cooperativasimbiosis.com/harina/>

Bromatología; [https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/bromatologia\\_ciencia\\_y\\_cocina](https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/bromatologia_ciencia_y_cocina).

Lic. Magdalena Calizaya Villca. “Guías de trabajo Técnico Básico”. No editadas.





ESTADO PLURINACIONAL DE  
**BOLIVIA**

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN

VICEMINISTERIO DE  
EDUCACIÓN ALTERNATIVA Y  
ESPECIAL



[minedu.gob.bo](http://minedu.gob.bo)



[@minedubol](https://www.facebook.com/minedubol)



[minedu\\_bol](https://www.youtube.com/minedu_bol)

Av. Arce No. 2147 - Teléfonos: (591 -2) 2442144 - 2681200  
La Paz - Bolivia