En colaboración con:

Instituto Superior Universitario Cotacachi



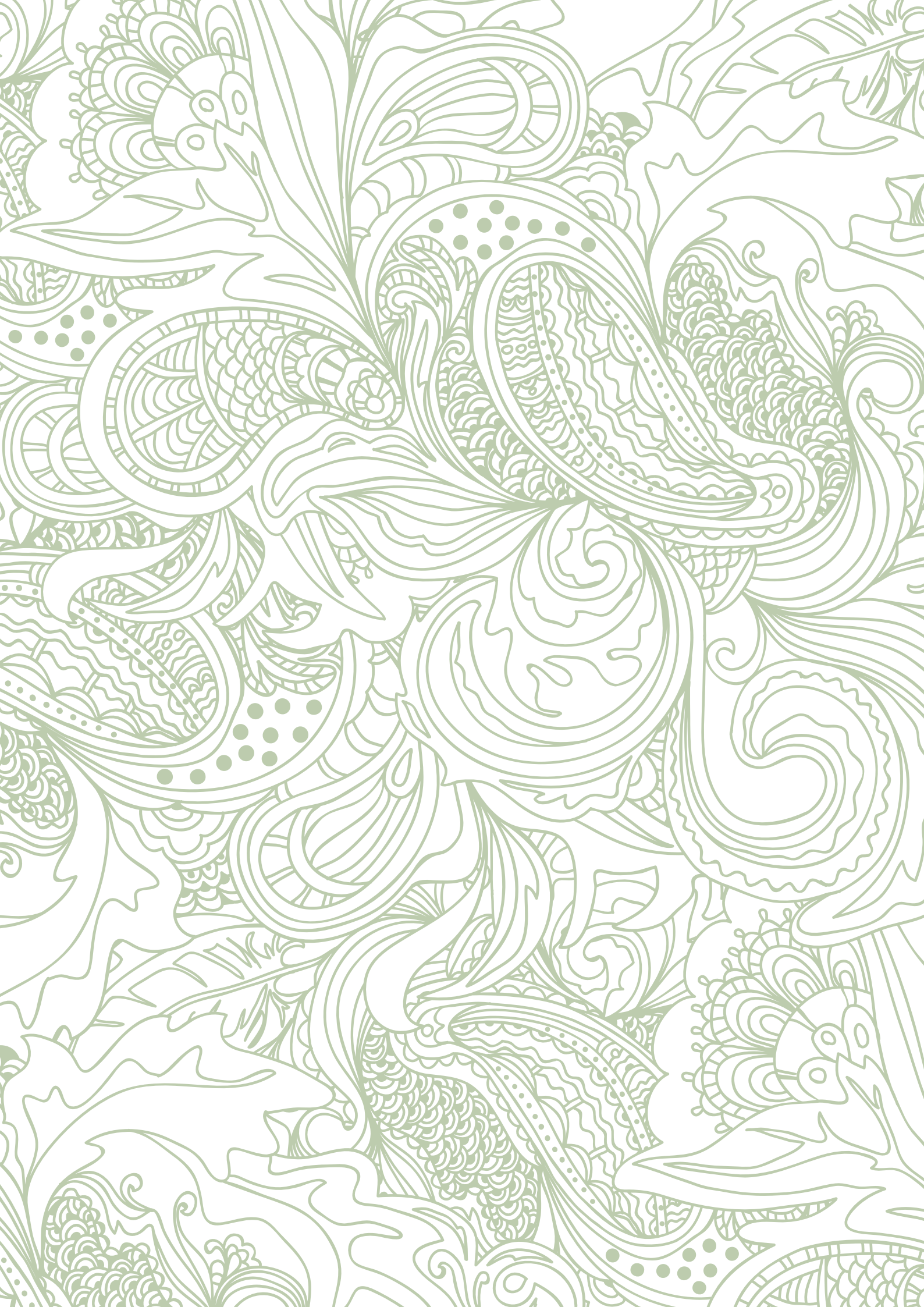
LOS CAMINOS DEL SABOR: *Explorando*

LA GASTRONOMÍA DESDE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA, FUNDAMENTOS DE PANADERÍA, COCINA ECUATORIANA Y COCINA INTERNACIONAL

Universidad Tecnocientífica del Pacífico S.C.
UP
Transformando con Ciencias

Autores:

Damián Michael Pazmiño Ramos
Dayra Milena Pozo Benavides
Cynthia Amparo Chávez Castillo
María Belén Cataña Vasquéz
Jean Pier Zapata Barrionuevo



Autores

Damián Michael Pazmiño Ramos
dpazmino@institutocotacachi.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-3953-7046

Dayra Milena Pozo Benavides
dpozo@institutocotacachi.edu.ec
https://orcid.org/0009-0000-8024-6411

Cynthia Amparo Chávez Castillo
cchavez@institutocotacachi.edu.ec
https://orcid.org/0000-0003-0688-7813

María Belén Cataña Vasquéz
mcatana@institutocotacachi.edu.ec
https://orcid.org/0009-0002-7451-6985

Jean Pier Zapata Barrionuevo
jzapata@institutocotacachi.edu.ec
https://orcid.org/0009-0006-4228-0356

Los caminos del sabor:

EXPLORANDO LA GASTRONOMÍA DESDE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA, FUNDAMENTOS DE PANADERÍA, COCINA ECUATORIANA Y COCINA INTERNACIONAL

Esta obra es editada por la Universidad Tecnocientífica del Pacífico S.C.
Calle Morelos, 377 Pte. Col. Centro, CP: 63000. Tepic, Nayarit, México.
Tel. (311) 441-3492.
https://libros-utp.com/index.php/editorialutp/index.
https://www.editorial-utp.com
Derechos Reservados © Junio2024. Primera Edición digital.

ISBN:
978-607-8759-92-7

DOI:
https://doi.org/10.58299/utp.208

La distribución de este libro es bajo Licencia de Reconocimiento- No Comercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0). La cual permite compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, adaptar, remezclar, transformar y crear a partir de los documentos publicados por la revista siempre dando reconocimiento de autoría y sin fines comerciales.

Este libro es resultado de actividades relacionadas con la investigación, el desarrollo de la ciencia, la tecnología y la innovación en México y en el mundo.

RENIECYT
Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas
Registro RENIECYT: 1701267

Universidad Tecnocientífica del Pacífico S. C.
UTP
Transformando con Ciencias

RENIECYT
Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas
Registro: 1701267
Editorial

Editorial UTP, una editorial indizada, cuyo objetivo es fortalecer la difusión y divulgación de la producción científica, tecnológica y educativa con altos niveles de calidad; teniendo como base fundamental la investigación y el desarrollo del potencial humano; a través de publicaciones de artículos, libros, capítulos de libros, vídeos, recursos educativos, conferencias, congresos y programas especiales; brindando oportunidades para profesores, investigadores, estudiantes de los distintos niveles educativos en contextos locales, nacionales e internacionales.

C E R T I F I C A

Que el libro **"Los caminos del sabor: Explorando la gastronomía desde la seguridad alimentaria, fundamentos de Panadería, Cocina Ecuatoriana y Cocina Internacional"** presentado por los autores **Damián Michael Pazmiño Ramos, Dayra Milena Pozo Benavides, Cynthia Amparo Chávez Castillo, María Belén Cataña Vasquéz y Jean Pier Zapata Barrionuevo** es producto de investigación científica como resultado de un proceso exhaustivo de arbitraje de formato y contenido, mediante evaluación ciega por pares académicos integrantes del Comité de Innovación y Divulgación de la Producción Académica, Humanística, Científica y Tecnológica a través de criterios de evaluación establecidos para investigaciones de alta calidad. Publicado bajo bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0, disponible en la Biblioteca Digital de la Editorial UTP.

Se extiende el presente **certificado**, a los **09** días del mes de **Julio** del año **2024**

ATENTAMENTE

Transformando con Ciencias

Dra. Ana Luisa Estrada Esquivel

Presidente del Comité de Innovación y Divulgación
de la Producción Académica, Humanística, Científica y Tecnológica
Universidad Tecnocientífica del Pacífico

Índice
DE CONTENIDO

29 **CAPÍTULO I**

Seguridad e higiene de alimentos

- Introducción.
- Sistema de competencias a desarrollar.
- Orientaciones generales para el estudio.
- Desarrollo de contenidos.
- Unidad I Manipuladores de alimentos.
- Unidad II: Aspectos generales de la inocuidad de los alimentos.
- Unidad III: Normas BPM, INEN, HACCP.
- Unidad IV: Requisitos de instalaciones.
- Referencias bibliográficas.
- Glosario de términos.

98 **CAPÍTULO II**

Panadería

- Introducción a la asignatura.
- Sistema de competencias a desarrollar
- Orientaciones generales para el estudio.
- Desarrollo de contenidos.
- Unidad I Historia de la panadería.
- Unidad II: Procesos y técnicas en la panificación.
- Unidad III: Masas Básicas (Panes Europeos).
- Unidad IV: Masas enriquecidas.
- Unidad V: Masas dulces y rellenos.
- Unidad VI: Masa Hojaldradas.
- Unidad VII: Panes Ecuatorianos.
- Unidad VIII: Panes Especiales.
- Referencias bibliográficas.
- Glosario de términos.
- Solucionario autoevaluación.

228 **CAPÍTULO III**

Cocina ecuatoriana

- Introducción. 214
- Práctica 1: Sopas y Entradas del Pacifico Norte.
- Práctica 2: Sopas y Entradas del Pacífico Norte.
- Práctica 3: Sopas y Entradas del Pacifico Norte.
- Práctica 4: Platos fuertes del Pacifico Norte.
- Práctica 5: Platos fuertes del Pacífico Norte.
- Práctica 6: Postres y Bebidas del Pacifico Norte.
- Práctica 7: Entradas y Sopas del Pacífico Sur.
- Práctica 8: Entradas y Sopas del Pacífico Sur.
- Práctica 9: Platos fuertes del Pacífico Sur.
- Práctica 10: Platos fuertes del Pacifico Sur.
- Práctica 11: Postres y bebidas Pacífico Sur.
- Práctica 12: Sopas y entradas de la Región Insular.
- Práctica 13: Platos fuertes de la Región Insular.
- Práctica 14: Bebidas de la Región Insular.

407 **CAPÍTULO IV**

Cocina internacional

- Presentación de la guía.
- Práctica 1: Cocina Europea.
- Práctica 2: Cocina Europea.
- Práctica 3: Cocina Europea.
- Práctica 4: Centro américa y el caribe.
- Práctica 5: Centro américa y el caribe.
- Práctica 6: Centro américa y el caribe.
- Práctica 7: Centro américa y el caribe.
- Práctica 8: Centro américa y el Caribe.
- Práctica 9: Sur américa.
- Práctica 10: Sur américa.
- Práctica 11: Sur américa.
- Práctica 12: Sur américa.
- Práctica 13: Asia.
- Práctica 14: Asia.
- Práctica 15: Cocina Oriental.
- Práctica 16: Cocina Oriental.

Índice
DE TABLAS

- Tabla 1 Resultados de aprendizaje....25
- Tabla 2 Creación del equipo APPCC....69
- Tabla 3 Descripción del producto....69
- Tabla 4 Posibles riesgos asociados en cada fase del APPPCC de naranjas....71
- Tabla 5 Determinación de los PCC de naranjas....72
- Tabla 6 Sistema de vigilancia para los PCC en naranjas....74
- Tabla 7 Medidas correctivas APPCC naranjas....74
- Tabla 8 Resultados de aprendizaje....96
- Tabla 9 Tabla para determinar porcentaje....96
- Tabla 10 Tabla para determinar porcentaje en base al 100%....97
- Tabla 11 Resultado del porcentaje y gramaje....97
- Tabla 12 Tabla para determinar el gramaje en base al porcentaje....101
- Tabla 13 Tabla con gramaje determinado por el porcentaje....133
- Tabla 14 Tabla para determinar porcentaje en base al 100%....133
- Tabla 15 Resultado del porcentaje y gramaje....134
- Tabla 16 Tabla para determinar el gramaje en base al porcentaje....134
- Tabla 17 Tabla con gramaje determinado por el porcentaje....134
- Tabla 18 Tipos de fermentos....140
- Tabla 19 Solucionario autoevaluación 1....224
- Tabla 20 Solucionario autoevaluación 2....224
- Tabla 21 Solucionario autoevaluación 3....225
- Tabla 22 Solucionario autoevaluación 4....225
- Tabla 23 Solucionario autoevaluación 5....226
- Tabla 24 Solucionario autoevaluación 6....226
- Tabla 25 Solucionario autoevaluación 7....227
- Tabla 26 Solucionario autoevaluación 8....236
- Tabla 27 Criterios de Evaluación Clase Práctica 1 - Sopas y Entradas del Pacifico Norte....237
- Tabla 28 Receta Muchines de yuca....238
- Tabla 29 Receta Bolón, Bala, Empanadas de verde, Tigrillo....238
- Tabla 30 Receta Corviche....239
- Tabla 31 Receta Maduro asado con salprieta y queso manaba 239
- Tabla 32 Procedimiento de Muchines de yuca....241
- Tabla 33 Procedimiento de Bolón, bala, empanadas de verde y tigrillo....241
- Tabla 34 Proceso de elaboración del corviche....242
- Tabla 35 Proceso de elaboración del maduro asado con salprieta....242
- Tabla 36 Enlaces de demostración práctica de las recetas....243
- Tabla 37 Criterios de Evaluación Clase Práctica 2 - Sopas y Entradas del Pacifico Norte....252
- Tabla 38 Receta estándar del Chupe de pescado....253
- Tabla 39 Receta estándar Sopa de bolas de verde....254
- Tabla 40 Receta estándar Biche de pescado....255
- Tabla 41 Receta estándar Sopa de chifles....255
- Tabla 42 Receta estándar Ensumacao....256
- Tabla 43 Procedimiento Chupe de pescado....258
- Tabla 44 Procedimiento Sopa de bolas de verde....258
- Tabla 45 Receta estándar Biche de pescado....258
- Tabla 46 Receta estándar Sopa de chifles....259
- Tabla 47 Receta estándar Ensumacao....259
- Tabla 48 Enlaces de demostración práctica de las recetas....260
- Tabla 49 Criterios de Evaluación Clase Práctica 3 Sopas y entradas del Pacifico norte....268
- Tabla 50 Receta estándar Ceviche de concha prieta....269

Índice
DE TABLAS

- Tabla 51 Ceviche de Camarón....270
- Tabla 52 Receta estándar Ceviche de Jipijapa 271
- Tabla 53 Receta estándar Ceviche de pescado....271
- Tabla 54 Procedimiento del Ceviche de concha prieta....273
- Tabla 55 Procedimiento Ceviche de camarón....273
- Tabla 56 Proceso del Ceviche de Jipijapa....273
- Tabla 57 Proceso Ceviche de pescado....274
- Tabla 58 Enlaces de demostración práctica de las recetas 275
- Tabla 59 Criterios de Evaluación Clase Práctica 4: Platos fuertes del Pacifico Norte....281
- Tabla 60 Receta estándar Arroz con camarones 283
- Tabla 61Receta estándar del Encocado....284
- Tabla 62 Receta estándar Tapao errecho....285
- Tabla 63 Receta estándar Arroz marinero....286
- Tabla 64 Procedimiento Arroz con camarones....288
- Tabla 65 Preparación Encocado....288
- Tabla 66 Proceso del Tapao Arrecho....289
- Tabla 67 Procesos del Arroz marinero....290
- Tabla 68 Enlaces de demostración práctica de las recetas 290
- Tabla 69 Criterios de Evaluación Clase Práctica 5: Platos fuertes del Pacífico Norte....296
- Tabla 70 Receta estándar Seco de gallina 298
- Tabla 71 Receta estándar Seco de chivo....298
- Tabla 72 Receta estándar Cazuela de mariscos 299
- Tabla 73 Receta estándar Sudado de pescado....300
- Tabla 74 Proceso de elaboración del Seco de gallina....302
- Tabla 75 Proceso de elaboración del Seco de chivo....302
- Tabla 76Proceso de elaboración de la Cazuela de mariscos....302
- Tabla 77 Proceso de elaboración del Sudado de pescado....303
- Tabla 78 Enlaces de demostración práctica de las recetas....304
- Tabla 79 Criterios de Evaluación Clase Práctica 6: Postres y Bebidas del Pacífico Norte....311
- Tabla 80 Receta estándar Chucula....312
- Tabla 81 Receta estándar Rompope manaba....313
- Tabla 82 Receta estándar Cocada esmeraldeña....313
- Tabla 83 Receta estándar Alfajor manaba....313
- Tabla 84 Proceso de elaboración de la Chucula....315
- Tabla 85 Proceso de elaboración Rompope manaba....315
- Tabla 86 Preparación Cocadas esmeraldeñas....315
- Tabla 87 Proceso del Alfajor manaba....315
- Tabla 88 Enlaces de demostración práctica de las recetas....316
- Tabla 89 Criterios de Evaluación Clase Práctica 7: Entradas y Sopas del Pacífico Sur....323
- Tabla 90 Receta estándar Sánduche de pernil....325
- Tabla 91 Receta estándar Colonche de camarón....326
- Tabla 92 Receta estándar Cangrejada y carapachos rellenos....327
- Tabla 93 Proceso de elaboración Sánduche de pernil....329
- Tabla 94 Proceso de elaboración del Colonche de camarón....329
- Tabla 95 Proceso de elaboración de la Cangrejada....329
- Tabla 96 Enlaces de demostración práctica de las recetas....330
- Tabla 97 Criterios de Evaluación Clase Práctica 8: Entradas y sopas Pacifico Sur....336
- Tabla 98 Receta estándar del Encebollado....338
- Tabla 99 Receta estándar del Sango de camarón....338
- Tabla 100 Receta estándar Caldo de bagre....339

Índice
DE TABLAS

- Tabla 101 Proceso de elaboración del Encebollado.....341
- Tabla 102 Proceso de elaboración del Sango de camarón.....341
- Tabla 103 Proceso de elaboración del Caldo de bagre.....341
- Tabla 104 Enlaces de demostración práctica de las recetas.....342
- Tabla 105 Criterios de Evaluación Clase Práctica 9: Platos fuertes del Pacifico Sur.....349
- Tabla 106 Receta estándar Guatita.....350
- Tabla 107 Receta estándar del Chaulafán.....351
- Tabla 108 Receta estándar Meloso de camarón 351
- Tabla 109 Proceso de elaboración de la Guatita.....353
- Tabla 110 Proceso de elaboración del Chaulafán.....353
- Tabla 111 Proceso de elaboración del Meloso de camarón.....353
- Tabla 112 Enlaces de demostración práctica de las recetas.....354
- Tabla 113 Criterios de Evaluación Clase Práctica 10: Platos fuertes del Pacifico Sur.....361
- Tabla 114 Receta estándar Arroz con menestra y carne asada.....362
- Tabla 115 Receta estándar Arroz moro.....363
- Tabla 116 Receta estándar Bollo de pescado.....364
- Tabla 117 Proceso de elaboración del Arroz con menestra.....366
- Tabla 118 Proceso de elaboración del Arroz moro.....366
- Tabla 119 Proceso de elaboración del Bollo de pescado.....366
- Tabla 120 Enlaces de demostración práctica de las recetas 367
- Tabla 121 Criterios de Evaluación Clase Práctica 11: Postres y bebidas Pacífico Sur.....373
- Tabla 122 Receta estándar Chicha resbaladera.....374
- Tabla 123 Receta estándar Torta de maqueño.....375
- Tabla 124 Proceso de elaboración de la Chicha resbaladera.....377
- Tabla 125 Proceso de elaboración de la Torta de maqueño.....377
- Tabla 126 Enlaces de demostración práctica de las recetas.....377
- Tabla 127 Criterios de Evaluación Clase Práctica 12: Región insular, sopas y entradas.....383
- Tabla 128 Receta estándar del Pan de yuca.....384
- Tabla 129 Receta estándar Sopa marinera.....385
- Tabla 130 Proceso de elaboración del Pan de yuca.....387
- Tabla 131 Elaboración de la Sopa marinera.....387
- Tabla 132 Enlaces de demostración práctica de las recetas.....387
- Tabla 133 Criterios de Evaluación Clase Práctica 13: Platos fuertes de la región Insular.....392
- Tabla 134 Receta estándar de la langosta en salsa de mariscos.....393
- Tabla 135 Proceso de elaboración de la Langosta en salsa de mariscos.....394
- Tabla 136 Enlaces de demostración práctica de las recetas.....395
- Tabla 137 Criterios de Evaluación Clase Práctica 14: Bebidas de la región Insular.....400
- Tabla 138 Receta estándar del Batido de coco.....401
- Tabla 139 Proceso de elaboración del batido de coco.....403
- Tabla 140 Enlaces de demostración práctica de las recetas.....403
- Tabla 141 Rúbrica de evaluación 415
- Tabla 142 Bourgignon de vacuno.....416
- Tabla 143 Pollo al vino tinto.....417
- Tabla 144 Ratatouille.....417
- Tabla 145 Steak tartar 418
- Tabla 146 Procedimiento Bourgignon de vacuno.....420
- Tabla 147 Procedimiento Pollo al vino tinto.....420
- Tabla 148 Procedimiento Ratatouille.....421
- Tabla 149 Procedimiento Steak tartar.....421
- Tabla 150 Links de acceso a demostración de recetas práctica 1 422

Índice
DE TABLAS

- Tabla 151 Montajes guía....423
- Tabla 152 Rúbrica de evaluación....426
- Tabla 153 Bouillabaise....427
- Tabla 154 Tartiflette....428
- Tabla 155 Peras al vino tinto....428
- Tabla 156 Crepes Suzette....429
- Tabla 157 Bouillabaise 431
- Tabla 158 Procedimiento tartiflette....431
- Tabla 159 Procedimiento de peras al vino tinto....431
- Tabla 160 Procedimiento Crepes suzette....432
- Tabla 161 Links de acceso a demostración de recetas práctica 2....433
- Tabla 162 Montajes guía....434
- Tabla 163 Rúbrica de evaluación....437
- Tabla 164 Receta tapeos....439
- Tabla 165 Cocido Madrileño....440
- Tabla 166 Fabada asturiana 440
- Tabla 167 Procedimiento Tapeos....442
- Tabla 168 Procedimiento Cocido madrileño 443
- Tabla 169 Procedimiento Fabada asturiana....443
- Tabla 170 Links de acceso a demostración de recetas práctica 3....444
- Tabla 171 Montajes guía....445
- Tabla 172 Rúbrica de evaluación....448
- Tabla 173 Nixtamalización....449
- Tabla 174 Tacos de suadero....450
- Tabla 175 Cochinita pibil yucateca....450
- Tabla 176 Chilaquiles rojos....451
- Tabla 177 Procedimiento Nixtamalización....453
- Tabla 178 Procedimiento Tacos de suadero....453
- Tabla 179 Procedimiento Cochinita pibil Yucateca....454
- Tabla 180 Procedimiento Chilaquiles rojos....454
- Tabla 181 Links de acceso a demostración de recetas práctica 4....454
- Tabla 182 Montajes guía....456
- Tabla 183 Rúbrica de evaluación....459
- Tabla 184 Aguachile sinaloense....460
- Tabla 185 Sopa Azteca....461
- Tabla 186 Chimichangas 461
- Tabla 187 Burritos....462
- Tabla 188 Fajitas....462
- Tabla 189 Procedimiento Aguachile sinaloense....464
- Tabla 190 Procedimiento Sopa azteca....464
- Tabla 191 Procedimiento Chimichangas....465
- Tabla 192 Procedimiento Burritos mexicanos....465
- Tabla 193 Procedimiento Fajitas....466
- Tabla 194 Links de acceso a demostración de recetas práctica 5 466
- Tabla 195 Montajes guía 468
- Tabla 196 Rúbrica de evaluación....471
- Tabla 197 Enchiladas....472
- Tabla 198 Tamales mexicanos....473
- Tabla 199 Pozole rojo....473
- Tabla 200 Flautas del norte....474

Índice
DE TABLAS

- Tabla 201 Procedimiento Enchiladas....475
- Tabla 202 Procedimiento Tamales mexicanos....475
- Tabla 203 Procedimiento pozole rojo....476
- Tabla 204 Procedimiento Flautas del norte....476
- Tabla 205 Links de acceso a demostración de recetas práctica 6....476
- Tabla 206 Montajes guía....477
- Tabla 207 480
- Tabla 208 Jerk chicken....482
- Tabla 209 Mahi al moho de coco....483
- Tabla 210 Corned beef....483
- Tabla 211 Pattys....484
- Tabla Procedimiento Jerk Chicken....486
- Tabla 213 Procedimiento Mahi al moho de coco....486
- Tabla 214 Procedimiento corned beef....486
- Tabla 215 Procedimiento pattys....487
- Tabla 216 Links de acceso a demostración de recetas práctica 7....487
- Tabla 217 Montajes guía....489
- Tabla 218 Rúbrica de evaluación....492
- Tabla 219 Ropa vieja....493
- Tabla 220 Arroz congrí....494
- Tabla 221 Fricasé de pollo....494
- Tabla 222 Ropa vieja....496
- Tabla 223 Arroz congrí 496
- Tabla 224 Fricasé de pollo....496
- Tabla 225 Links de acceso a demostración de recetas práctica 8....497
- Tabla 226 Montajes guía....498
- Tabla 227 Rúbrica de evaluación....501
- Tabla 228 Ceviche peruano....502
- Tabla 229 Causa limeña....503
- Tabla 230 Papas a la Huancaina....503
- Tabla 231 Ají de gallina....504
- Tabla 232 Procedimiento Ceviche peruano....506
- Tabla 233 Procedimiento Causa Limeña....506
- Tabla 234 Procedimiento Papas a la huancaína....506
- Tabla 235 Procedimiento Ají de gallina....507
- Tabla 236 Links de acceso a demostración de recetas práctica 9....507
- Tabla 237 Montajes guía....509
- Tabla 238 Rúbrica de evaluación....512
- Tabla 239 A....513
- Tabla 240 Cau cau....514
- Tabla 241 Tacu tacu de frijoles....515
- Tabla 242 Tiradito de pescado....515
- Tabla 243 Procedimiento anticuchos 517
- Tabla 244 Procedimiento cau cau....517
- Tabla 245 Procedimiento tacu tacu....518
- Tabla 246 Procedimiento Tiradito de pescado....518
- Tabla 247 Links de acceso a demostración de recetas práctica 10....518
- Tabla 248 Montajes guía....520
- Tabla 249 523
- Tabla 250 Lomo saltado....525

Índice
DE TABLAS

- Tabla 251 Arroz chaufa.....526
- Tabla 252Procedimiento Lomo salteado.....528
- Tabla 253 Procedimiento Arroz chaufa.....528
- Tabla 254 Links de acceso a demostración de recetas práctica 11 529
- Tabla 255 Montajes guía.....530
- Tabla 256 TRúbrica de evaluación.....533
- Tabla 257 Tigelada de guariroba.....534
- Tabla 258 Acarayé.....535
- Tabla 259 Moqueca.....535
- Tabla 260 Feijoada.....536
- Tabla 261 Procedimiento Tigelada de guariroba.....538
- Tabla 262 Procedimiento Acarajé.....538
- Tabla 263 Procedimiento Moqueca 538
- Tabla 264 Procedimiento Feijoada.....539
- Tabla 265 Links de acceso a demostración de recetas práctica 12.....539
- Tabla 266 Montajes guía.....541
- Tabla 267 Rúbrica de evaluación.....544
- Tabla 268 Pad thai gung.....545
- Tabla 269 Tom yam kung.....546
- Tabla 270 Massaman gai.....546
- Tabla 271 Procedimiento Pad thai gung.....548
- Tabla 272 Tom yam kung 548
- Tabla 273 Massaman gai.....548
- Tabla 274 Links de acceso a demostración de recetas práctica 13.....549
- Tabla 275 Montajes guía.....550
- Tabla 276 Rúbrica de evaluación.....553
- Tabla 277 Bahn mi.....554
- Tabla 278 Rollos de arroz de papel.....555
- Tabla 279 Banh bo.....555
- Tabla 280 Sopa Pho.....556
- Tabla 281 Procedimiento Bahn mi.....558
- Tabla 282 Rollos en papel de arroz.....558
- Tabla 283 Banh bo.....558
- Tabla 284 Sopa pho
- Tabla 285 Links de acceso a demostración de recetas práctica 14.....559
- Tabla 286 Montajes guía.....561
- Tabla 287 Rúbrica de evaluación.....564
- Tabla 288 Sopa de miso.....566
- Tabla 289 Ensalada japonesa.....567
- Tabla 290 Ramen.....567
- Tabla 291 Procedimiento sopa de miso.....569
- Tabla 292 Ensalada japonesa.....569
- Tabla 293 Ramen 570
- Tabla 294 Links de acceso a demostración de recetas práctica 15.....570
- Tabla 295 Montajes guía.....572
- Tabla 296 Rúbrica de evaluación.....575
- Tabla 297 Sushi.....576
- Tabla 298 Maki sushi.....577
- Tabla 299 Rollo california.....577
- Tabla 300 Surimi.....578

Índice
DE TABLAS

- Tabla 301 Procedimiento Sushi.....580
- Tabla 302 Procedimiento Maki sushi.....580
- Tabla 303 Procedimiento Rollo california.....581
- Tabla 304 Procedimiento Surimi.....581
- Tabla 305 Links de acceso a demostración de recetas práctica 16.....582
- Tabla 306 Montajes guía.....583

Índice
DE FIGURAS

- Figura 1 Alimentos más propensos de contaminación....29
- Figura 2 Principales virus responsables de ETA....30
- Figura 3 Principales parásitos causantes de ETA....31
- Figura 4 Principales hongos responsables de ETA....32
- Figura 5 Principales bacterias responsables de ETA....33
- Figura 6 Toxinas presentes en alimentos....35
- Figura 7 Rango de pH....36
- Figura 8 Límites de pH en microorganismos....37
- Figura 9 Clasificación de microorganismos según la utilización de oxígeno....38
- Figura 10 Zona de peligro y seguras para alimentos....39
- Figura 11 Órganos expertos que conforman el Codex....42
- Figura 12 Etiquetado obligatorio en alimentos preenvasados....43
- Figura 13 Principales alérgenos alimentarios....44
- Figura 14 Partes de la información nutricional....45
- Figura 15 Ejemplos del semáforo nutricional en Ecuador....46
- Figura 16 Criterios para el semáforo nutricional en Ecuador....47
- Figura 17 Principales productos de limpieza....52
- Figura 18 Fórmula de cálculo para desinfección....54
- Figura 19 Orden de almacenamiento....55
- Figura 20 Condiciones de almacenamiento de alimentos....56
- Figura 21 Requisitos para la recepción de alimentos....58
- Figura 22 Cadena de alimentación....62
- Figura 23 Lavado de manos correcto....64
- Figura 24 Vestimenta adecuada del manipulador de alimentos....64
- Figura 25 Correcto lavado de utensilios....65
- Figura 26 Recepción de materia prima....66
- Figura 27 Diagrama de flujo APPCC naranja....70
- Figura 28 Árbol de decisiones APPCC....73
- Figura 29 Maqueta del flujo de trabajo en un servicio de alimentos y bebidas....78
- Figura 30 Características de los equipos que tienen contacto con alimentos....79
- Figura 31 Pirámide de la Seguridad Alimentaria....83
- Figura 32 Recolección del trigo....102
- Figura 33 Panadería antigua....103
- Figura 34 Molienda época de los egipcios....103
- Figura 35 Pan de Pompeya....104
- Figura 36 Pintura egipcios....105
- Figura 37 Panadería en Grecia....106
- Figura 38 Panaderos en la antigua Roma....107
- Figura 39 Horno de pan edad media....107
- Figura 40 Máquina de cortar pan....108
- Figura 41 Ingredientes para masa de pan....109
- Figura 42 Harina de trigo....110
- Figura 43 Tipos de harina....111
- Figura 44 Sal....113
- Figura 45 Características de la sal....113
- Figura 46 Formulación de una masa....114
- Figura 47 Levaduras....115
- Figura 48 Descripción de tipos de azúcar....117
- Figura 49 Tipos de grasas....118
- Figura 50 Tipos de aceite....119

Índice
DE FIGURAS

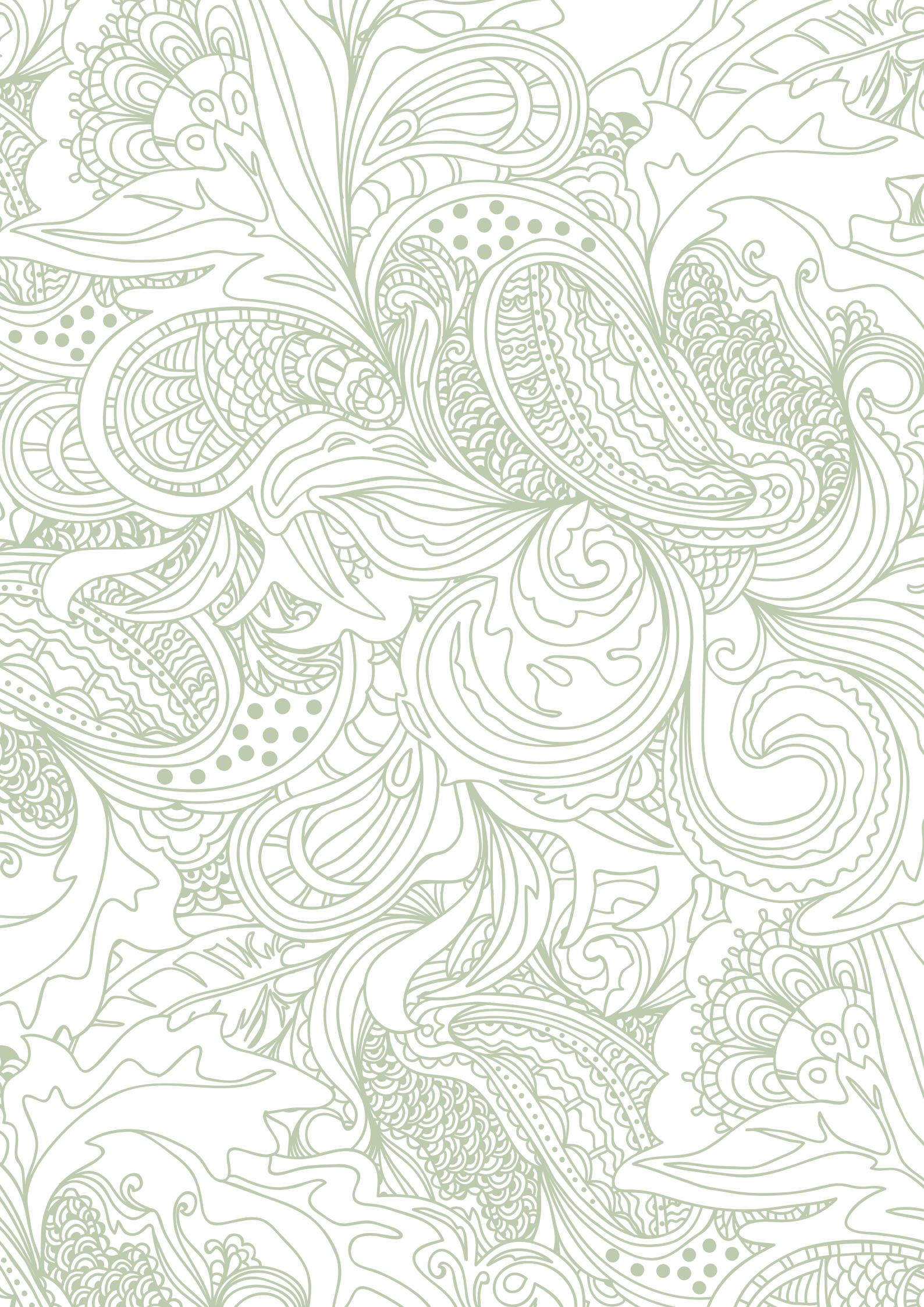
- Figura 51 Diferentes tamaños de huevos.....119
- Figura 52 Frutos secos.....120
- Figura 53Tipos de semillas.....121
- Figura 54 Focaccia.....121
- Figura 55 Tipos de balanza.....122
- Figura 56 Tipos de bowls.....122
- Figura 57 Tipos de cernidores.....124
- Figura 58 Tipos de espátulas.....124
- Figura 59 Brochas.....125
- Figura 60 Bolillos.....125
- Figura 61 Tipos de latas.....126
- Figura 62 Tipos de moldes.....126
- Figura 63 Banneton.....126
- Figura 64 Tipos de amasadoras.....127
- Figura 65 Tipos de hornos.....127
- Figura 66 Tipos de hornos.....128
- Figura 67 Receta estándar del ISU Cotacachi.....132
- Figura 68 Equivalencias de medidas en sólidos.....135
- Figura 69 Equivalencias en líquidos.....135
- Figura 70 Ingredientes.....136
- Figura 71 Amasado a mano.....137
- Figura 72 Elaboración del pan.....139
- Figura 73 Masa madre.....141
- Figura 74 Pan de masa madre.....141
- Figura 75 Elaboración de masa madre.....142
- Figura 76 Masa madre desarrollada.....143
- Figura 77 Barras de pan baguette.....147
- Figura 78 Derivado de baguette.....147
- Figura 79 Aplicativo del baguette.....148
- Figura 80 Pan bagel.....149
- Figura 81 Proceso de pochado.....150
- Figura 82 Bagel relleno.....150
- Figura 83 Pan focaccia.....151
- Figura 84 Focaccia cruda.....151
- Figura 85 Sándwich de focaccia.....152
- Figura 86 Miss en place para Pizza.....153
- Figura 87 Pizza.....154
- Figura 88 Pan brioche.....158
- Figura 89Tostadas francesas.....159
- Figura 90 Pan de hamburguesa.....160
- Figura 91 Pan de hamburguesa.....161
- Figura 92 Panettone.....162
- Figura 93 Panettone.....163
- Figura 94 Pan integral de molde.....164
- Figura 95 Pan integral.....165
- Figura 96 Molde integral.....165
- Figura 97 Rollo de canela.....170
- Figura 98 Masa de rollos de canela.....171
- Figura 99 Rollos de canela.....172
- Figura 100 Rollos de canela de hojaldre.....172

Índice
DE FIGURAS

- Figura 101 Muffins con chips de chocolate.....173
- Figura 102 Muffins.....174
- Figura 103 Dona.....175
- Figura 104 Masa de donas.....176
- Figura 105 Rosca de reyes.....177
- Figura 106 Rosca de reyes.....178
- Figura 107 Empanada de carne.....179
- Figura 108 Empanadas chilenas.....180
- Figura 109 Empanada de queso.....180
- Figura 110 Masa de hojaldre.....184
- Figura 111 Tipos de vueltas.....185
- Figura 112 Pastón.....186
- Figura 113 Hojaldre invertido.....187
- Figura 114 Masa horneada.....187
- Figura 115 Aplicativo de masa de hojaldre.....188
- Figura 116 Voul au vents.....189
- Figura 117 Croissant.....191
- Figura 118 Croissant rellenos.....192
- Figura 119 Guaguas de pan.....197
- Figura 120 Variante de guagua de pan.....197
- Figura 121 Quesadillas de San Juan.....198
- Figura 122 Variación de quesadillas.....199
- Figura 123 Pan de leche.....200
- Figura 124 Pan de leche.....201
- Figura 125 Pan de yuca.....202
- Figura 126 Pan de yuca relleno.....203
- Figura 127Pan de maíz.....204
- Figura 128 Arepas de patate.....205
- Figura 129 Pan ecuatoriano.....206
- Figura 130 Harinas sin gluten.....209
- Figura 131 Harina de coco.....210
- Figura 132 Boleado del pan.....210
- Figura 133 Plegado de pan.....211
- Figura 134Tipos de trenzado.....211
- Figura 135 Greñado en pan de masa madre.....212
- Figura 136 Pan de molde.....212
- Figura 137 Panes.....213
- Figura 138 Elaboración de pan.....214
- Figura 139 Montaje referencial Muchines de yuca.....246
- Figura 140 Montaje referencial bolones de verde.....246
- Figura 141 Montaje referencial Empanadas de verde.....247
- Figura 142Montaje referencial Tigrillo.....247
- Figura 143 Montaje referencial Corviche.....247
- Figura 144 Montaje referencial Maduro asado con salprieta.....248
- Figura 145 Montaje referencial Chupe de pescado.....263
- Figura 146 Montaje referencial Sopa de bolones de verde.....263
- Figura 147 Montaje referencial Biche de pescado.....264
- Figura 148 Montaje referencial de la Sopa de chifles.....264
- Figura 149 Montaje referencial Ensumacao.....264
- Figura 150 Montaje referencial del Ceviche de concha.....277

Índice
DE FIGURAS

- Figura 151 Montaje referencial Ceviche de camarón.....277
- Figura 152 Montaje referencial Ceviche de Jipijapa.....278
- Figura 153 Montaje referencial del Ceviche de pescado.....278
- Figura 154 Montaje referencial Arroz con camarones.....292
- Figura 155 Montaje referencial Encocado.....292
- Figura 156 Montaje referencial Tapao Arrecho.....293
- Figura 157 Montaje referencial Arroz marinero.....293
- Figura 158 Montaje referencial Seco de gallina.....307
- Figura 159 Montaje referencial Seco de chivo.....307
- Figura 160 Montaje referencial Cazuela de mariscos.....308
- Figura 161 Montaje referencial del Sudado de pescado.....308
- Figura 162 Montaje referencial de la Chucula.....319
- Figura 163 Montaje referencial del Rompope.....319
- Figura 164 Cocadas esmeraldeñas.....320
- Figura 165 Alfajores de Manabí.....320
- Figura 166 Montaje referencial Sánduche de pernil.....332
- Figura 167 Montaje referencial Colonche de camarón.....333
- Figura 168 Cangrejada y carapachos rellenos.....333
- Figura 169 Montaje referencial del Encebollado.....345
- Figura 170 Montaje referencial del Sango de camarón.....345
- Figura 171 Caldo de bagre.....346
- Figura 172 Montaje referencial de la Guatita.....357
- Figura 173 Chaulafán.....357
- Figura 174 Montaje referencial Meloso de camarón.....358
- Figura 175 Montaje referencial del Arroz con menestra.....369
- Figura 176 Arroz moro.....369
- Figura 177 Chicha resbaladera.....379
- Figura 178 Torta de maqueño.....379
- Figura 179 Pan de yuca.....389
- Figura 180 Sopa marinera.....389
- Figura 181 Langosta de Galápagos.....397
- Figura 182 Batido de coco.....405



Resumen

Al hablar de gastronomía, la podemos manifestar como un arte donde se aplica el conocimiento, técnicas, procesos y creatividad para preparar alimentos de manera segura, estética y saludable. Es por ello por lo que, en este libro iniciamos abordando la temática de seguridad e higiene, detallando criterios esenciales para la manipulación, preparación, servicio y transporte de alimentos, regidos por normas nacionales e internacionales. En segunda instancia se describe un apartado dedicado al área de panadería donde detalla desde los ingredientes, equipos y utensilios, además los principios básicos, proceso de elaboración, fermentación para la elaboración de pan y con ello incentivar el desarrollo de habilidades en el área de la panificación. Seguido se encuentra un apartado dedicado a la cocina ecuatoriana donde un vibrante mosaico de recetas tradicionales y contemporáneas llenas de sabores reflejan la riqueza cultural y la biodiversidad de la cocina de la región costa y Galápagos, en las que destacan los ingredientes frescos, métodos y técnicas de cocción característicos de estas regiones donde se ve reflejado la fusión de influencias. Finalmente, nos embarcamos en un viaje culinario que los llevará a través de los rincones más deliciosos del mundo, revisando los platos más representativos de la gastronomía mundial. En estas páginas, se exploró las tradiciones, los ingredientes y recetas que hacen de la comida un lenguaje universal. Iniciando por recetas tradicionales de Tokio hasta los platillos tropicales de Río de Janeiro, pasando por la gastronomía de las montañas místicas del Perú, y desde los campos de arroz de Vietnam, hasta las cocinas familiares de todo el mundo, descubrirás los secretos culinarios que han pasado de generación en generación.

Palabras clave: seguridad e higiene de alimentos, cocina ecuatoriana, cocina internacional, fundamentos de panadería

Abstract

When talking about gastronomy, we can manifest it as an art where knowledge, techniques, processes and creativity are applied to prepare food in a safe, aesthetic and healthy way. That is why, in this book we begin by addressing the issue of safety and hygiene, detailing essential criteria for the handling, preparation, service and transportation of food, governed by national and international standards. In the second instance, a section dedicated to the bakery area is described where the ingredients, equipment and utensils are detailed, in addition to the basic principles, the production process, fermentation for bread making and the development of skills in the area of baking. Next is a section dedicated to Ecuadorian cuisine where a vibrant mosaic of traditional and contemporary recipes full of flavors that reflect the cultural richness and biodiversity of the cuisine of the coastal region and Galapagos, in which fresh ingredients, methods and techniques of cooking characteristics of these regions where the fusion of influences is reflected. Finally, we embark on a culinary journey that will take you through the most delicious corners of the world, reviewing the most representative dishes of world gastronomy. In these pages, the traditions, ingredients and recipes that make food a universal language will be explored. Starting with traditional recipes from Tokyo to the tropical dishes of Rio de Janeiro, passing through the gastronomy of the mystical mountains of Peru, and from the rice fields of Vietnam to family kitchens around the world, you will discover the culinary secrets that have passed from generation to generation.

Keywords: food safety and hygiene, Ecuadorian cuisine, international cuisine, baking fundamentals

Introducción

La gastronomía se considera una ciencia y un arte desde tiempos inmemoriales. La creación de platos de alta calidad representa la satisfacción del paladar de los comensales y la entrega de productos inocuos que no representen un peligro para su salud.

El libro “Los Caminos del Sabor: Explorando la Gastronomía desde la Seguridad alimentaria, fundamentos de Panadería, Cocina Ecuatoriana, Cocina internacional”; plasma el conocimiento y aplicación de técnicas culinarias basados en los conocimientos de cada uno de los autores abordando cuatro aristas: la seguridad e higiene alimentaria, panadería, cocina ecuatoriana y cocina internacional.

Los autores buscan entregar a los lectores un libro de carácter académico que permita abordar la gastronomía desde la parte más esencial como la seguridad e higiene alimentaria aplicando procesos antes, durante y después de la ejecución de productos culinarios que se plasman de igual forma en los diferentes capítulos subsiguientes.

La segunda arista Panadería está estructurado por dos unidades distribuido: la unidad uno, encontraremos desde la historia, descripción materias primas, los instrumentos y equipos necesarios para el desarrollo. En la segunda unidad aborda las bases para realizar los distintos métodos de elaboración, procesos y prefermento.

La tercera arista enmarca la cocina ecuatoriana como un legado alimentario que trasciende desde la cultura, preferencias, hábitos y tradiciones hasta la creación de platos de la región costa y galápagos como: muchines, corviches y tigrillos.

La última arista enmarca la cocina internacional para ampliar el conocimiento de algunas recetas desde las calles bulliciosas de Tokio hasta las playas soleadas de Río de Janeiro, desde los mercados vibrantes de México hasta las montañas místicas de Perú, y desde los campos de arroz de Vietnam hasta las cocinas familiares de todo el mundo, descubriremos los secretos culinarios que han pasado de generación en generación.

Se espera que este libro permita enriquecer los conocimientos en estas 4 aristas de la amplia rama de la gastronomía y plasmarlos en un ejemplar para disfrute de sus lectores.

SEGURIDAD E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Capítulo I

Cynthia Amparo Chávez Castillo
Instituto Superior Universitario Cotacachi

10.58299/utp.208.c695

Resumen

En esta unidad se abordarán aspectos como: microorganismos; contaminación alimentaria por factores biológicos, químicos y físicos; enfermedades transmitidas por alimentos y los lineamientos del Codex alimentario. El temario se encuentra elaborado con el objetivo de dotar de conocimiento acerca de los múltiples peligros que se pueden encontrar en los alimentos y como prevenirlos y/o evitarlos para conseguir alimentos inocuos y no incurrir en enfermedades de origen alimentario, salvaguardando la salud del consumidor.

Palabras clave: Microorganismos, codex alimentarius, contaminantes.

Abstract

In this unit aspects such as: microorganisms will be addressed; food contamination due to biological, chemical and physical factors; foodborne illnesses and the guidelines of the food codex. The syllabus is prepared with the objective of providing knowledge about the multiple dangers that can be found in food and how to prevent and/or avoid them to obtain safe foods and not incur food-borne diseases, safeguarding the health of the consumer.

Keywords: Microorganisms, codex alimentarius, contaminants.

Introducción

La asignatura de Seguridad e higiene de alimentos se encuentra en el primer nivel de la Carrera de Gastronomía, consta de 4 unidades, las cuales buscan que los estudiantes generen procesos de elaboración de alimentos estableciendo las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), procesos de limpieza-desinfección, recepción-almacenamiento, cocción, mantenimiento y servicio, para asegurar la calidad de los alimentos y evitar enfermedades de origen alimentario.

Objetivos de la asignatura

Organizar procesos de circulación de alimentos, maquinaria y utensilios asegurando la calidad higiénica en todo momento, empezando desde la compra de insumos hasta el servicio de los alimentos terminados, a fin de precautelar la salud de los clientes y la del equipo de trabajo, basados en los fundamentos de las buenas prácticas de manufactura.

Sistema de competencias a desarrollar

Competencia

Preparar, cocinar y presentar platos y productos gastronómicos de alta calidad, utilizando técnicas culinarias avanzadas y aplicando medidas de seguridad e higiene alimentaria.

El Tecnólogo Superior en Gastronomía es minucioso en todas las etapas del proceso culinario, desde la selección de ingredientes hasta la presentación final puesto que los platos deben ser preparados con precisión y presentados de manera impecable.

Resultados de aprendizaje

En la tabla 1 se puede visualizar los logros o resultados de aprendizaje que se busca lograr con la asignatura.

Tabla 1

Resultados de aprendizaje

Logro o resultado de aprendizaje	Tipo de resultado/objetivo	Unidad Académica
Identificar las fuentes de contaminación de los alimentos a fin de establecer mecanismos para evitarlos.	Cognitivo	Unidad 1
Conoce los procesos de elaboración de alimentos, estableciendo aspectos generales de inocuidad en la cadena de procesamiento, para asegurar la calidad de los alimentos terminados.	Cognitivo	Unidad 2
Define los procesos de elaboración de alimentos estableciendo las BPM de higiene personal, limpieza-desinfección, recepción-almacenamiento, cocción, mantenimiento y servicio, para asegurar la calidad de los alimentos terminados.	Cognitivo	Unidad 3
Identifica los requisitos de instalaciones necesarios en un negocio de alimentos y bebidas.	Cognitivo	Unidad 4

Fuente: Elaboración propia.

Orientaciones generales para el estudio

Es imprescindible que el profesional durante su formación académica utilice la guía de forma secuencial y permanente de esta asignatura; a su vez, emplee mecanismos y estrategias de selección y síntesis de información para un mejor entendimiento.

De la misma forma es importante ejecutar las autoevaluaciones al finalizar cada unidad, para que el aprendizaje sea más significativo y efectivo al momento de la difusión de los contenidos de asignatura.

Como ultima orientación se solicita ampliar los conocimientos de la temática empleada en esta guía, utilizando el material bibliográfico básico y complementario en el desarrollo de esta guía.

Desarrollo de contenidos

En este apartado se presenta el desarrollo de contenidos de las cuatro unidades que constituyen la asignatura de Seguridad e higiene de alimentos. Unidad I Manipuladores de alimentos; Unidad II Aspectos generales de la inocuidad de los alimentos; Unidad III Normas BPM, INEN y APPCC; y, Unidad IV Requisitos de instalaciones. En todas las unidades mencionadas se presenta la introducción, desarrollo de contenidos, síntesis y autoevaluación respectivamente.

Unidad I Manipuladores de alimentos

Introducción a la unidad

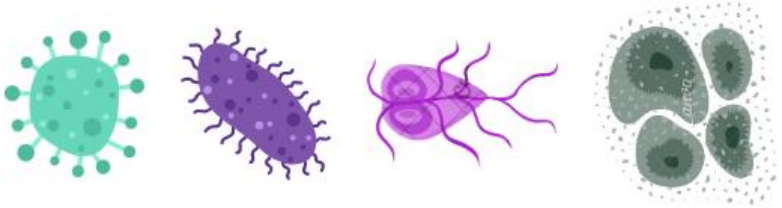
En esta unidad se abordarán aspectos como: microorganismos, contaminación alimentaria, enfermedades transmitidas por alimentos y los lineamientos del Codex alimentario; el temario se encuentra elaborado con el objetivo de dotar de conocimiento acerca de los múltiples peligros que se pueden encontrar en los alimentos y como evitarlos para conseguir alimentos inocuos y no incurrir en enfermedades de origen alimentario, salvaguardando la salud del consumidor.

Desarrollo de contenidos

Definición de microorganismos - microorganismos útiles y nocivos

Microorganismos. Los microorganismos o conocidos también como microbios corresponden a los seres vivos más diminutos, su nombre proviene del griego: "mikros" pequeño, y "bios" vida), su tamaño es tan diminuto que para identificarlos se necesita de la ayuda de un microscopio (Llop *et al*., 2001). Se encuentran colonizando todo ambiente: suelo, agua y aire; estando en interacción continua con las plantas, los animales y el hombre (Montaño *et al*., 2010).

¿Sabías que dentro de los microorganismos podemos encontrar virus, bacterias, parásitos y hongos?



Nota: Elaboración propia con imágenes de Canva (2023).

Microorganismos útiles. Este tipo de microorganismos son esenciales para el funcionamiento de ecosistemas biológicos y el mantenimiento de la vida sobre el planeta, pues participan en procesos metabólicos, ecológicos y biotecnológicos; de los cuales, dependemos para sobrevivir. Estos microrganismos se utilizan para satisfacer la demanda de alimentos y

medicamentos; y, resolver problemas ecológicos y de contaminación ambiental (Montaño *et al.,* 2010).

Algunos ejemplos que se puede dar de microorganismos útiles son: algunas especies de hongos como el Penicillium y Aspergillus ya que de estos se puede obtener la penicilina, antibiótico utilizado en medicina de amplio espectro para combatir a microorganismos patógenos (Jawetz *et al*., 2023). Saccharomyces Cerevisiae siendo la levadura responsable de la fabricación de pan, cerveza y vinos a nivel mundial (Suárez *et al*., 2016). Otro ejemplo son las especies de Lactobacillus como el de la especie bulgaricus que ayudan a la fermentación de leche para convertirla en yogurt (Ramos, 2021).

Microorganismos nocivos. También llamados patógenos; evaden las barreras de protección de animales, vegetales y seres humanos, esta infección afecta funciones vitales muchas veces originando enfermedades e incluso la muerte, convirtiéndose en un grave problema a nivel mundial (Musto, 2013).

Contaminación de los alimentos

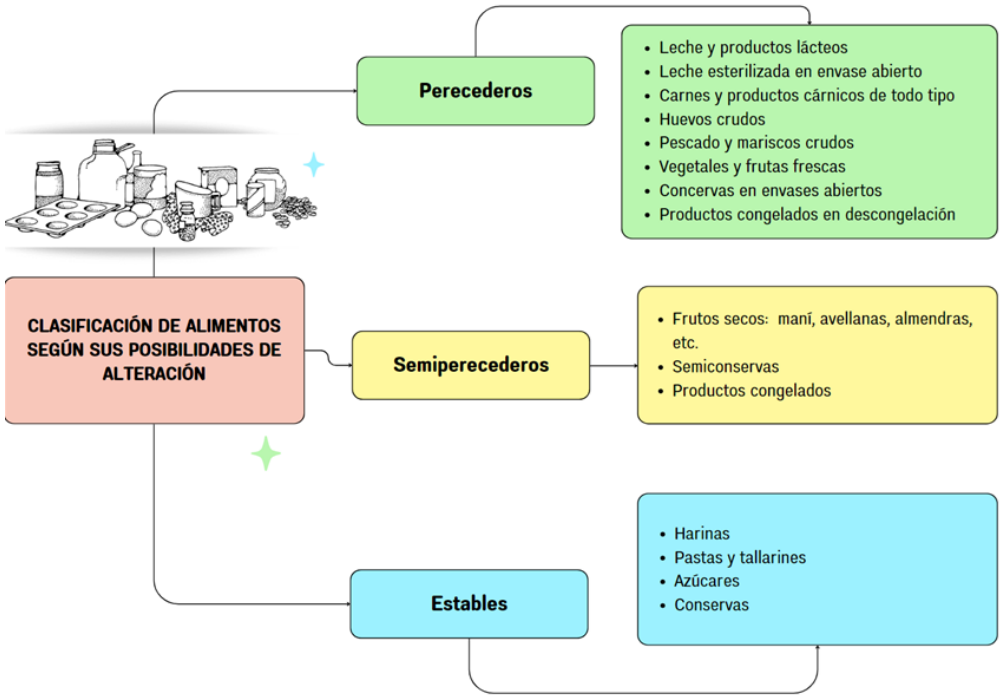
El ser humano al cumplir la función de manipulador de alimentos se pone en contacto en cualquier fase de la cadena alimentaria desde la producción primaria hasta su servicio; cumple un papel fundamental en la reducción de contaminación de origen alimentario mediante su condición de higiene y buenas prácticas de manipulación.

Todos los alimentos son propensos de contaminación por cualquiera de los microorganismos nocivos ocasionando lo que se conoce como Enfermedades Trasmitidas por Alimentos (ETA), provocando no solo daño al consumidor si no también un impacto socioeconómico sobre la población a la que pertenece al generar gastos a nivel de salud pública y privada (Baggini, 2020).

Algunos alimentos debido a su contenido fisicoquímico son más susceptibles que otros de contaminación, a continuación, se realiza una clasificación.

Figura 1

Alimentos más propensos de contaminación



Nota: Elaboración propia con imágenes de Canva (2023).

Las enfermedades transmitidas por los alimentos

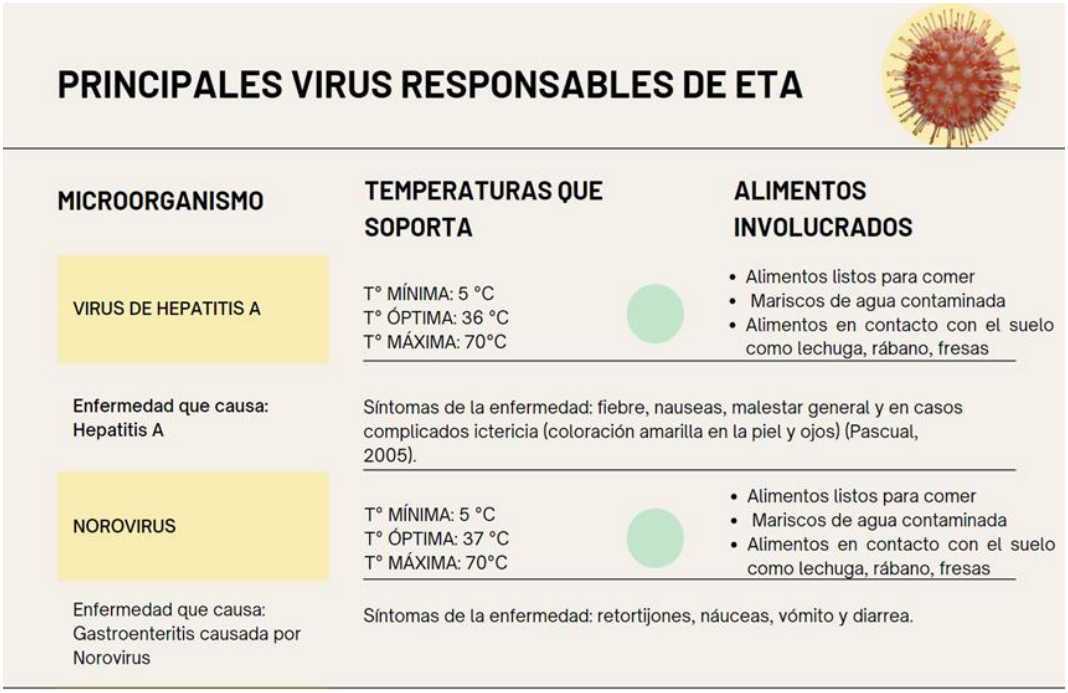
Las enfermedades trasmitidas por alimentos (ETA) se origina cuando una o más personas consumen un alimento contaminado por bacterias, virus, parásitos, hongos y/o las toxinas que algunos de ellos producen; conociéndose ese proceso como intoxicación (Pascual, 2005). Hay ciertos grupos de población que se pueden ver más afectados por estas enfermedades en las que se encuentran: ancianos, niños menores de 5 años, mujeres embarazadas, personas que recibieron trasplantes, personas con leucemia, personas con VIH; todos ellos comparten un sistema inmune bajo, debilitado o poco desarrollado (National Restaurant Association Educational Foundation, 2008).

Para poder prevenir estas enfermedades se necesita conocer a los microorganismos responsables y las características que los rigen para que estos se desarrollen en los alimentos.

Virus. Los virus son agentes biológicos submicroscópicos, son más pequeños que las bacterias, se encuentran compuestos por material genético: ARN o ADN, nunca rodeado por una envoltura protectora, capaces de replicarse en organismos vivos (Caballero, 2008).

Figura 2

Principales virus responsables de ETA

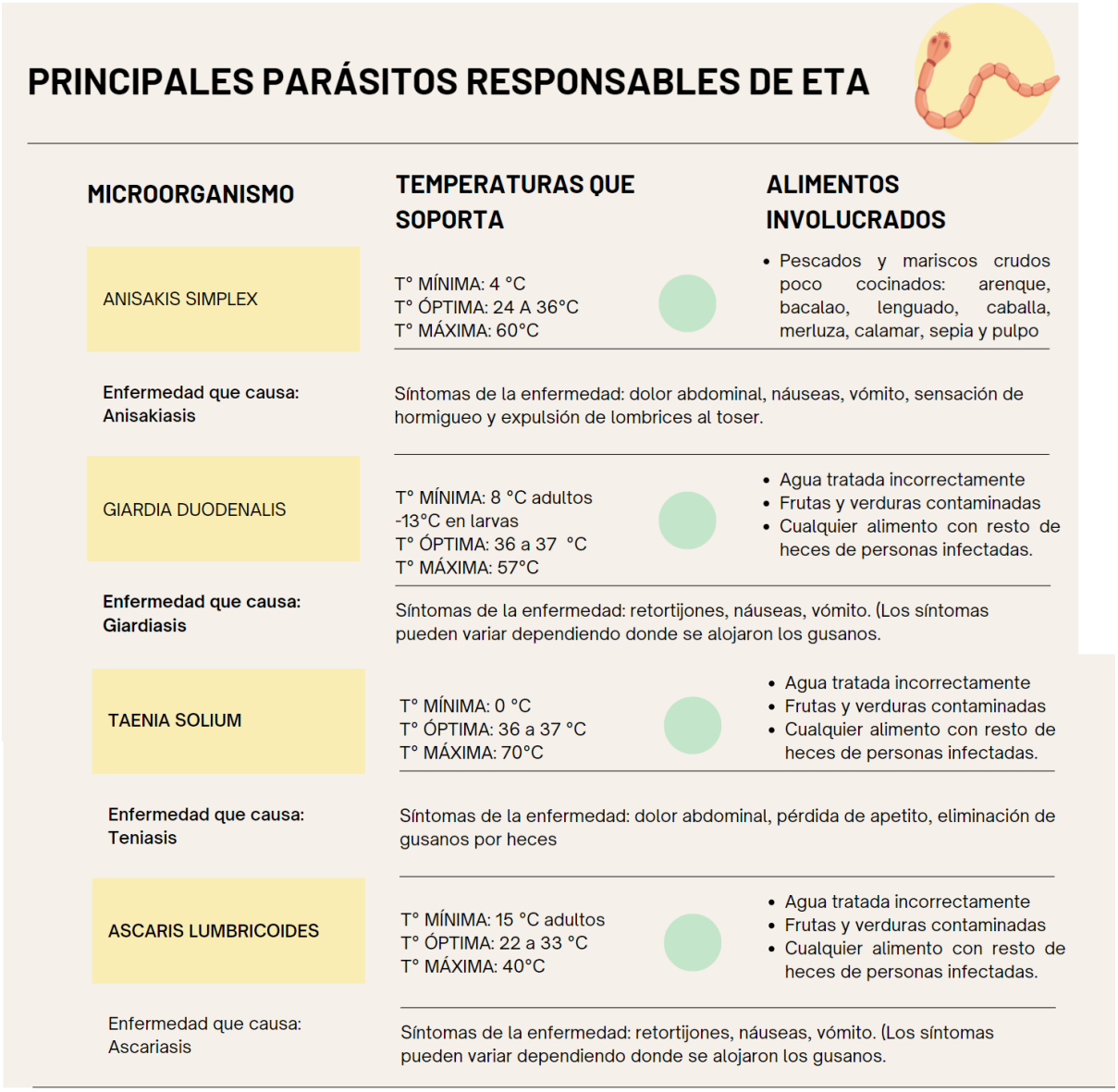


Nota: Elaboración propia con información de: (Keystone *et al*., 2020) (Herrera y Badilla, 2019) (Espigares, 2006) (Pascual, 2005).

Parásitos. Se conoce como parásito al organismo que vive a expensas de otro ser vivo aprovechando sus recursos y nutrientes, causando daño al mismo tiempo a quien habita. En este grupo los más conocidos son los helmintos o gusanos (Caballero, 2008).

Figura 3

Principales parásitos causantes de ETA



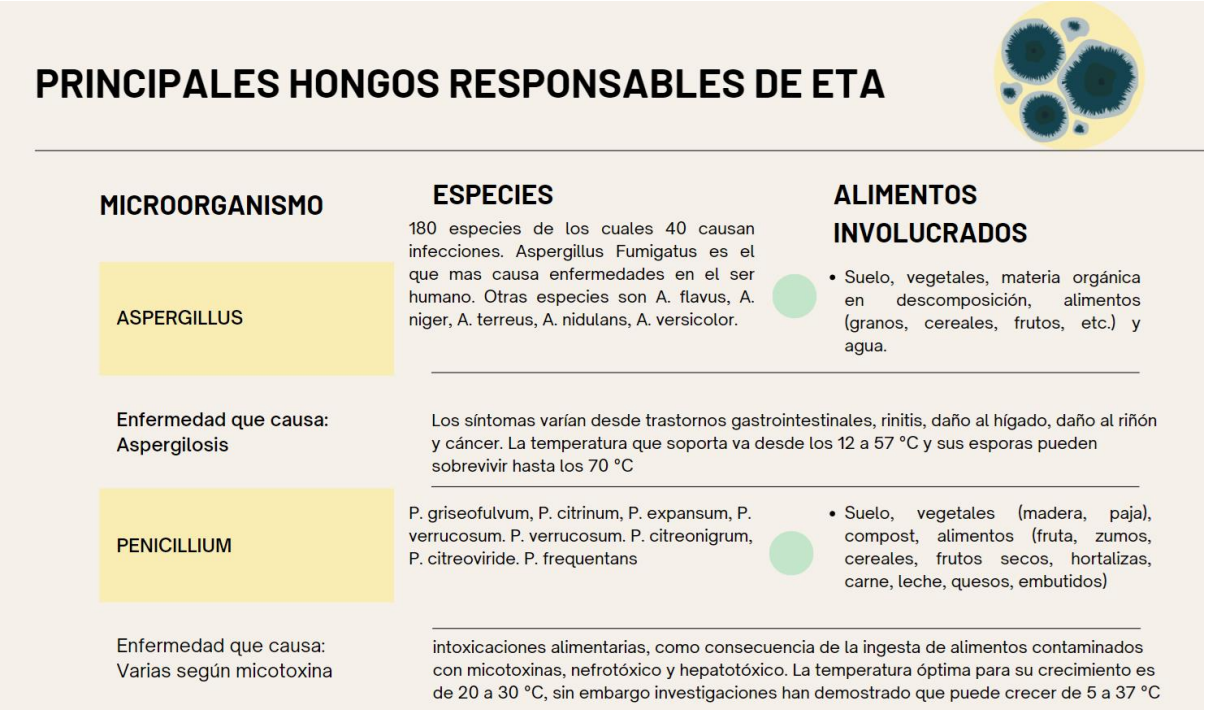
Nota: Elaboración propia con información de: (Nava *et al*., 2009) (Valls *et al*., 2003) (Ramírez, 2019) (Yeng y Rey, 2019).

Hongos. "Los hongos son microorganismos eucarióticos, aerobios, no fotosintéticos, inmóviles; tienen una pared celular que constituye el 90 % del peso seco del hongo, la cual está constituida de polisacáridos" (Llop *et al*., 2001). Este grupo se subdivide en dos grandes grupos: Mohos: de aspecto algodonoso o aterciopelado y levaduras.

Dentro del ámbito de alimentación se encuentran 2 grandes grupos de hongos productores de micotoxinas que causan ETA, siendo los siguientes.

Figura 4

Principales hongos responsables de ETA

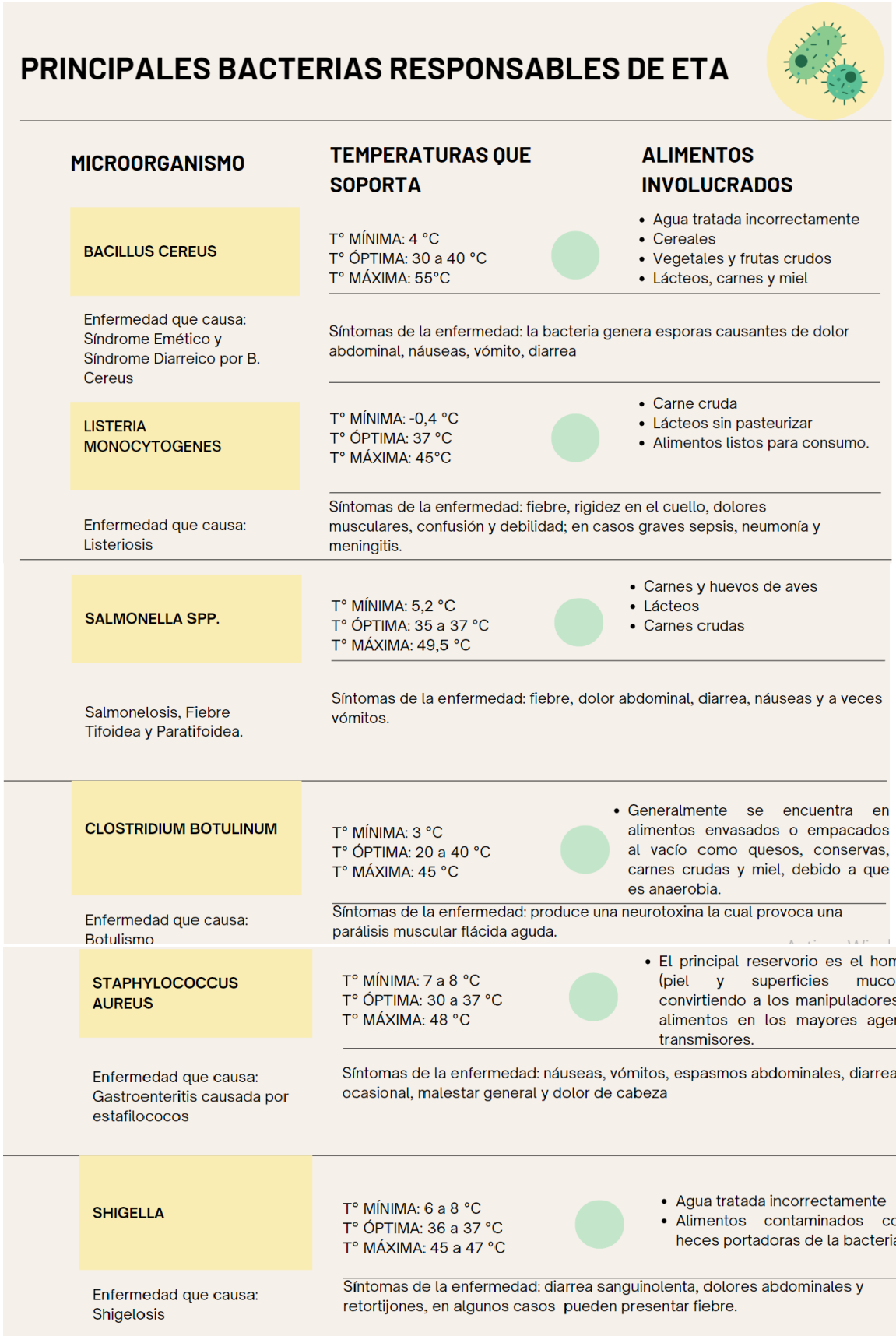


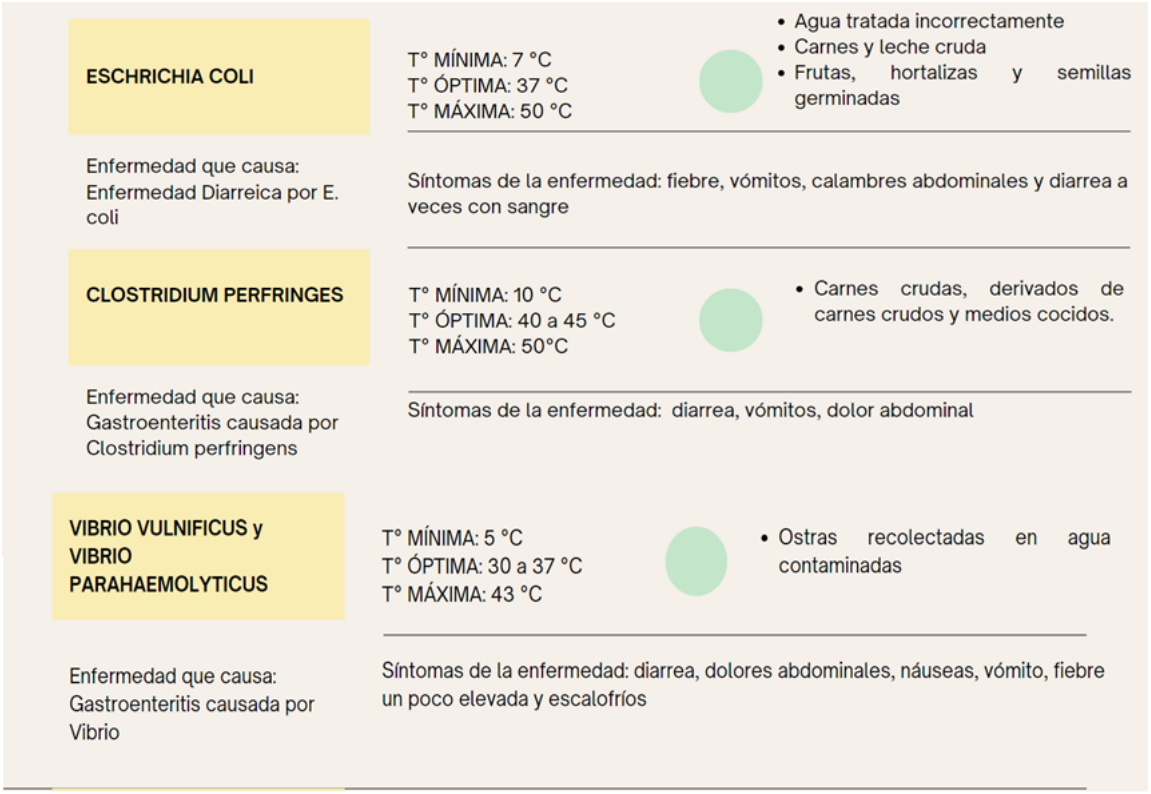
Nota: Elaboración propia con información de: Instituto Nacional de Seguridad y Salud del Trabajo (INSST) (2021 y 2022).

Bacterias. Las bacterias son organismos procariotas, se las puede encontrar de forma: esferas, bastoncitos y espirales; en cuanto a su reproducción es muy rápida y la mayoría lo hace por bipartición; además, algunas poseen cilios y/o flagelos para su movilización (Musto, 2013).

Figura 5

Principales bacterias responsables de ETA





Nota: Elaboración propia con información de: Ministerio de Protección Social Instituto Nacional de Salud (UERIA). (2011); Colegio Oficial de Veterinarios de Madrid. (2020); Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018); Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2018); ESR (2001); Hocking, A.D., (2003); Instituto de Salud Pública de Chile. (2021); Instituto Nacional de Salud de Colombia. (2010); Ministerio de Agricultura de Chile. (2017).

Toxinas. Las toxinas sus sustancias que generan algunos microorganismos como hongos y bacterias, siendo una sustancia tóxica que genera grandes daños a animales y personas, estas sustancias muchas veces no se eliminan por almacenamiento, cocción o refrigeración, volviéndolas más peligrosas por sus repercusiones e incluso causando muerte.

Figura 6

Toxinas presentes en alimentos.



Nota: Elaboración propia con información de: National Restaurant Association Educational Foundation. (2008).

Algunos factores y características se deben presentar para que haya crecimiento de los microorganismos antes mencionados y una posible infección y/o intoxicación.

Dentro de los factores se encuentran los siguientes:

Factores intrínsecos

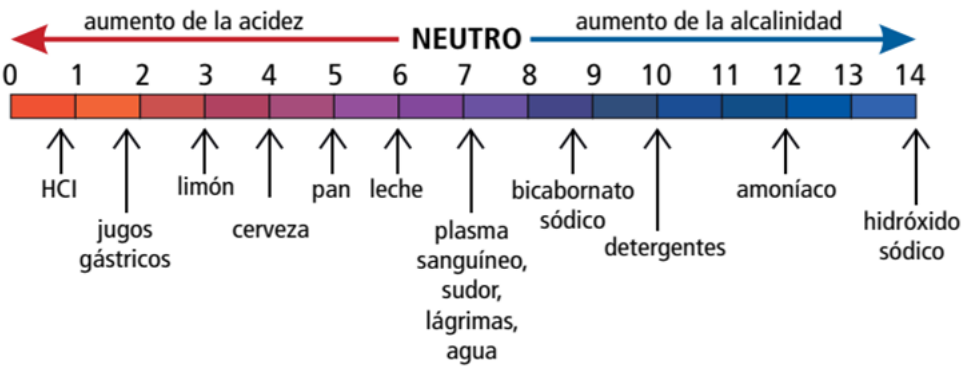
Nutrientes. Los microorganismos al ser organismos vivos necesitan de agua y nutrientes para poder crecer, multiplicarse y desarrollarse; por tal motivo, los microorganismos utilizan los alimentos como fuente de energía para sus procesos vitales. Si las condiciones del medioambiente son las ideales sumados a la concentración de nutrientes indispensables puede, determinar la velocidad de crecimiento y desarrollo microbiano (Caballero, 2008).

Actividad de agua. El agua al ser un líquido vital se convierte en un componente necesario para la presencia de microorganismos en los alimentos. Ingredientes como sal y azúcar, así como los mecanismos de deshidratación (secado, ahumado, deshidratado) disminuyen el agua disponible y reducen el rango de crecimiento microbiano (Caballero, 2008).

pH. Mediante esta característica se puede designar cuan ácido o alcalino es una sustancia, hay que tomar en cuenta que el pH tiene un intervalo de 0 a 14, considerando el valor de 7 como neutro, siendo los pH menores de 7 ácidos y mayores considerados como alcalinos. La supervivencia de los microorganismos en cuanto a el pH dependerá del tipo de microorganismo que es ya que unos toleran cierto tipo de acidez y otros no (Caballero, 2008).

Figura 7

Rango de pH



Nota: Fuente obtenido de FAO/OMS, 2024.

En el siguiente cuadro se puede evidenciar algunos ejemplos de bacterias según la tolerancia de pH.

Figura 8

Límites de pH en microorganismos



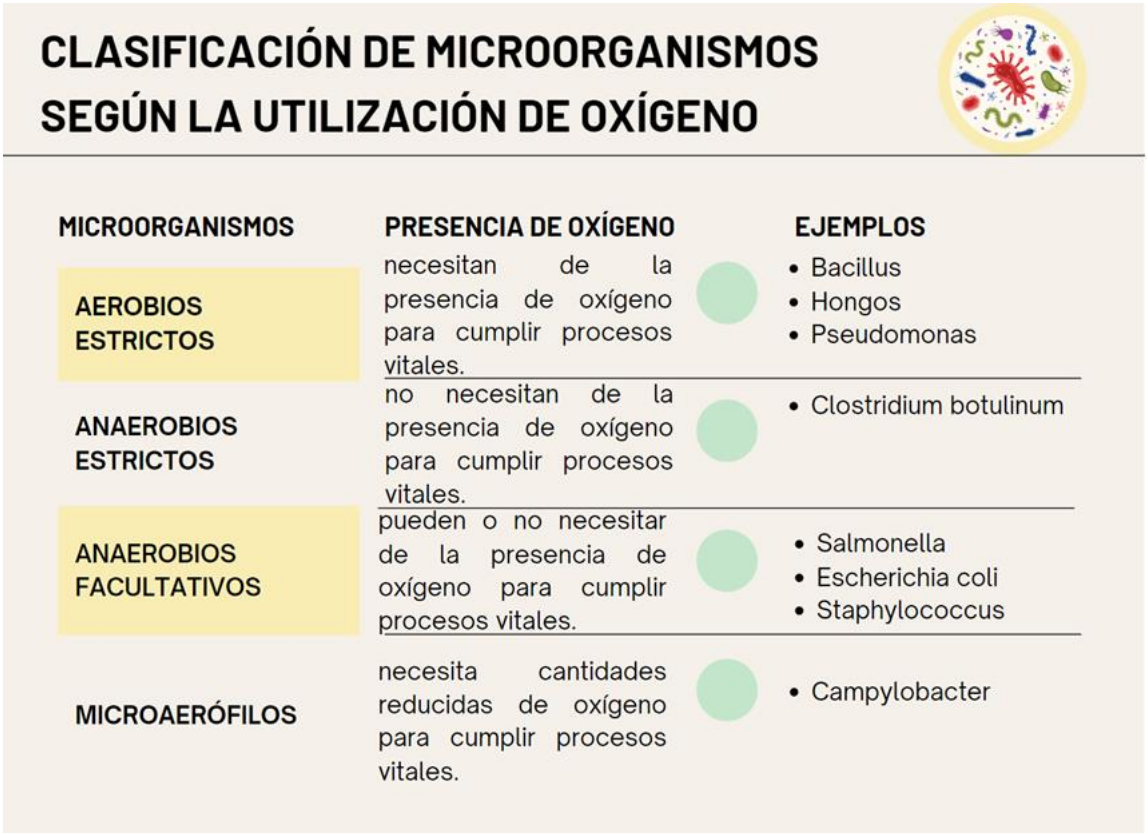
Nota: Elaboración propia con información de: Caballero, 2008.

La mayoría de los alimentos de nuestro entorno tienen un pH que va desde el neutro hasta ligeramente ácido, por debajo de 4,6 la mayoría de los microorganismos no crece o lo hace muy lentamente.

Oxígeno. La presencia de oxígeno en algunos microorganismos es de vital importancia ya que permite generar energía y permitir la multiplicación, sin embargo, hay algunos que no necesitan oxígeno o lo necesitan parcialmente para cumplir con sus objetivos vitales. Por esta razón se clasifican en: aerobios estrictos, anaerobios estrictos, anaerobios facultativos y microaerófilos.

Figura 9

Clasificación de microorganismos según la utilización de oxígeno.



Nota: Elaboración propia con información de: Caballero, 2008.

Constituyentes antimicrobianos. Esta característica presenta algunos alimentos de manera natural en algunos compuestos del alimento tales como los aceites esenciales como el eugenol en el clavo de olor o el timol en el orégano. La lisozima presente tanto en huevos como en leche es una enzima que proporciona características antimicrobianas medianamente eficaz.

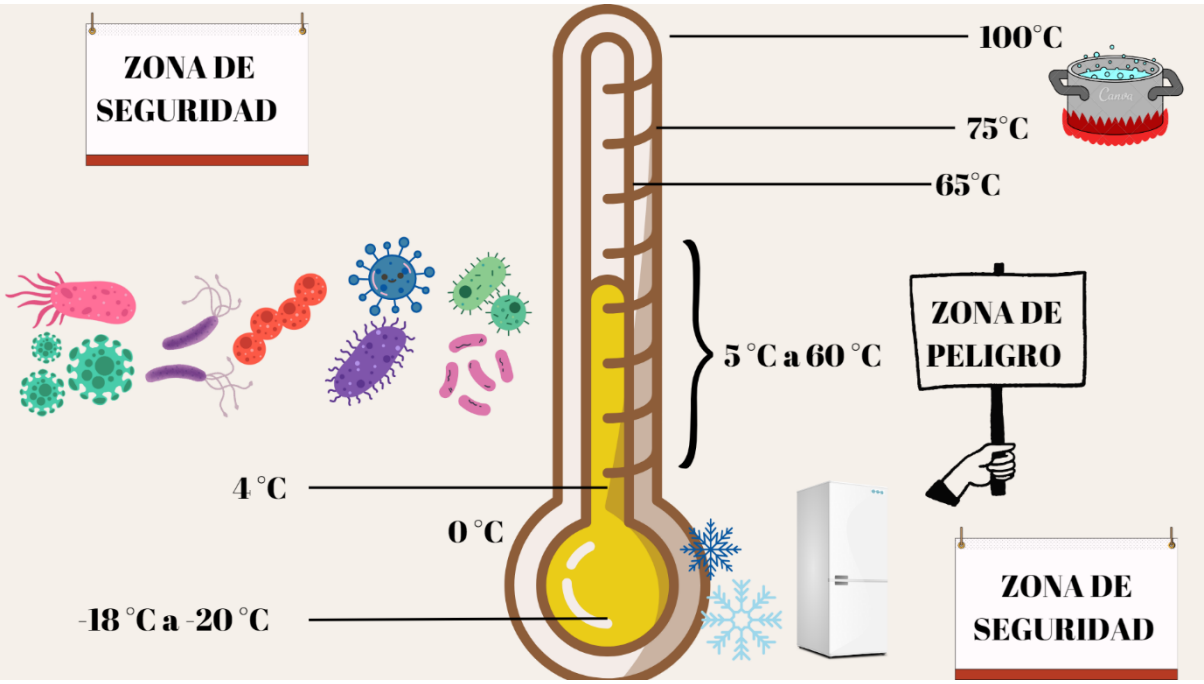
Estructuras bilógicas. La envoltura natural de algunos alimentos inhibe la entrada de microorganismos y su crecimiento en estos tales como semillas, frutos secos, cáscara de huevo, etc (Caballero, 201

Factores extrínsecos:

Temperatura. Los microorganismos crecen en intervalos de temperatura variado, siendo los más comunes en torno a los 35 grados centígrados. La temperatura que soporte un microrganismo va a estar influidas por el pH, la Aa y la disponibilidad de nutrientes. Según el grado de la temperatura de crecimiento se clasifican en: mesófilos que crecen en temperaturas de 37 °C, psicrótrofos crecen en temperaturas bajas de 12 a 20 °C; y los termófilos que crecen en temperaturas de 45 °C (Caballero, 2018). El rango de crecimiento bacteriano se establece como la zona de peligro para los consumidores entre 5 a 65 °C.

Figura 10

Zona de peligro y seguras para alimentos



Nota: elaboración propia con recursos de Canva 2023.

Por otro lado, cabe mencionar que el número y tipo de microorganismos que se encuentren en un producto alimenticio terminado estará influenciado por factores como: el medo ambiente; la calidad microbiológica en su estado fresco previo a su procesamiento; la higiene con la cual fue tratado; y el tipo de envase, tratamiento y manipulación que recibió (Caballero, 2018).

Tiempo. el tiempo juega un papel muy importante al momento de que los microorganismos se reproducen, por su alta multiplicación el tiempo que transcurre en los alimentos, ya sea su cocción, almacenamiento o regeneración, juega un papel importante para la generación de ETA.

Peligros asociados

Dentro de los peligros asociados a contaminación alimentaria en el anterior apartado mencionamos a los microorganismos, pero en alimentación hay 4 grandes grupos de peligros.

Peligro Biológico. Agrupa los seres vivos que pueden contaminar alimentos siendo estos: microorganismos (bacterias, virus, hongos y parásitos); y, las plagas (ratón, rata, cucaracha, hormigas, etc).

Peligro Físico. Agrupa todo el material inerte presente de manera física y que es ajeno al alimento (piedras, trozos de paja, ramas, metales, vidrio, plástico, entre otros).

Peligro Químico. Agrupa materiales químicos de limpieza como el cloro; metales pesados propios de la producción del alimento como mercurio, arsénico, plomo; y residuos de medicamentos veterinarios y plaguicidas.

Contaminación cruzada

La contaminación cruzada es un proceso de contaminación debido a un mal manejo o almacenamiento de alimentos por parte del manipulador, en el cual hay transferencia de patógenos de una superficie a otra (National Restaurant Association Educational Foundation, 2008).

Codex alimentarius

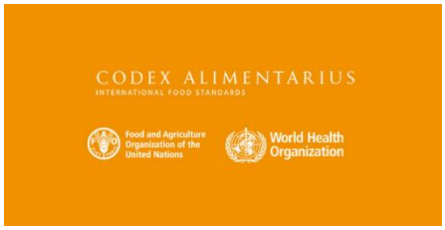
El códex alimentarius o código de alimentos se engloba en una serie de normativas, directrices y códigos establecidos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el objetivo de proteger la salud de los consumidores y entregar alimentos inocuos y de calidad (OMS y FAO, 2024).

El códex alimentarius nace debido a el constante interés de los consumidores por saber sobre la integridad, sanidad y pureza de los alimentos que están consumiendo, hoy en día se ha convertido en un punto de referencia internacional para muchos países debido a la necesidad de unificar criterios en cuanto a alimentación, las cuales tienen bases científicas y tecnológicas dadas de forma participativa por los miembros del comité del codex alimentarius. Estos lineamientos surgen debido a los crecientes brotes de enfermedades trasmitidas por alimentos que en muchas ocasiones se han vuelto un problema de salud y económico para los estados y países que los padecen.

Aplicación del Codex. El codex alimentario contiene normas que se aplican tanto a alimentos crudos, elaborados, semielaborados; incluyendo disposiciones sobre materia de higiene, aditivos, contaminantes, residuos de plaguicidas y medicamentos veterinarios, etiquetado y presentación, qué métodos y procesos de análisis se llevan a cabo, así como la certificación de importaciones y exportaciones para asegurar alimentos seguros al consumidor. Dichas normativas son de carácter voluntario y para ser aplicables deben ser transpuestos a la legislación o reglamentos nacionales (FAO, 2024).

Miembros integrantes del Codex. "Actualmente, la Comisión del Codex Alimentarius está integrada por: 189 Miembros del Codex, 188 Estados Miembros y 1 Organización Miembro (Unión Europea)" (FAO, 2024).

¿Sabías qué? Al año 2017 el Codex Alimentarius estaba conformado por: 221 normas y 78 directrices (OMS y FAO, 2024).



Nota: Elaboración propia con imágenes de FAO/OMS, 2024.

Figura 11

Órganos expertos que conforman el Codex

ÓRGANOS EXPERTOS DE CODEX



COMITÉ	COMPETENCIA
JECFA - Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios	Actúa como comité científico independiente realizando evaluaciones del riesgo y proporciona asesoramiento a la FAO, la OMS y los Estados Miembros de ambas organizaciones. Las solicitudes de asesoramiento científico se canalizan en su mayoría a través de la Comisión del Codex Alimentarius (CAC).
JMPR - Reuniones conjuntas FAO/OMS sobre residuos de plaguicidas	La Reunión Conjunta FAO/OMS sobre Residuos de Plaguicidas proporciona asesoramiento científico independiente de expertos a la Comisión y su comité especializado en residuos de plaguicidas.

COMITÉ	COMPETENCIA
JEMRA - Reuniones Conjuntas de Expertos FAO/OMS sobre Evaluación de Riesgos Microbiológicos	La Consulta Mixta FAO/OMS de Expertos sobre Evaluación de Riesgos Microbiológicos proporciona asesoramiento científico independiente de expertos a la Comisión y sus comités especializados.
JEMNU - Reuniones conjuntas de expertos FAO/OMS sobre nutrición	Siguiendo el acertado modelo de otros comités conjuntos FAO/OMS de asesoramiento científico que existen desde hace largo tiempo, en 2010 se crearon las Reuniones conjuntas de expertos FAO/OMS sobre nutrición (JEMNU). Las JEMNU refuerzan el papel de la FAO y de la OMS en cuanto a brindar asesoramiento científico sobre nutrición a los Estados Miembros y a órganos como la Comisión del Codex Alimentarius, y en particular al Comité del Codex sobre Nutrición y Alimentos para Regímenes Especiales (CCNFSDU).

Nota: Elaboración propia con información de: FAO/OMS, 2024.

Directrices para etiquetado según Codex. El etiquetado contempla una recomendación dada por el codex, siendo un mecanismo de comunicación entre la empresa productora y el vendedor y a su vez el vendedor con el consumidor, para garantizar la calidad e inocuidad del alimento. Cada país miembro acoge esas recomendaciones y lo adapta a la legislación vigente.

Alimentos sin envasar. Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) 2023: "Dentro de la normativa no exige que los alimentos sin envasar lleven etiqueta, sin embargo, no excluye que puedan llevar letreros, rótulos o carteles, siendo estos alimentos que se venden al peso o a granel (frutas, legumbres, hortalizas, etc), los productos que se envasan a petición del consumidor (fiambres, pescados y carnes)".

Alimentos preenvasados y envasados. Dentro de las normativas establecidas por el Codex se encuentra que deberán llevar etiqueta obligatoria los alimentos preenvasados Normativa CXS 1-1985, la cual fue revisada en años posteriores hasta el 2018 y a la actualidad se mantiene.

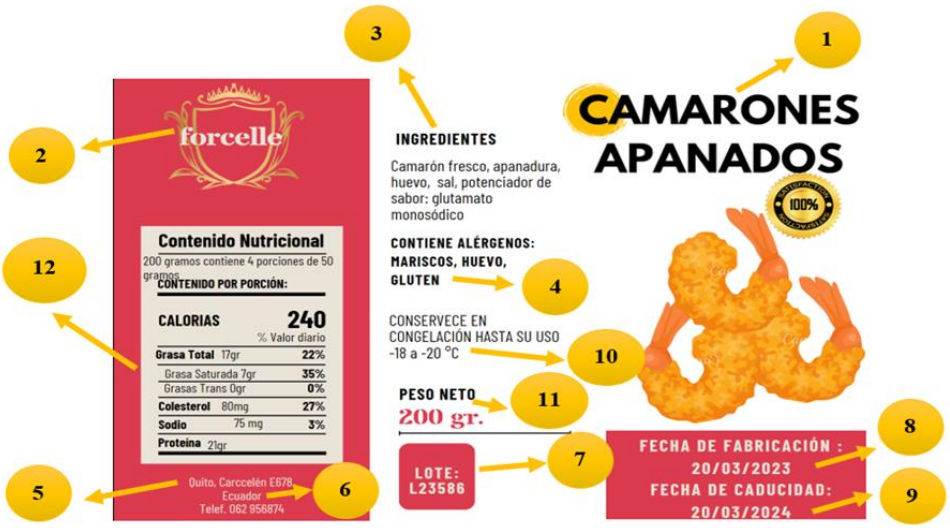
Principios Generales para etiquetado

"3.1 Los alimentos preenvasados no deberán describirse ni presentarse con una etiqueta o etiquetado en una forma que sea falsa, equívoca o engañosa, o susceptible de crear en modo alguno una impresión errónea respecto de su naturaleza en ningún aspecto1"

"3.2 Los alimentos preenvasados no deberán describirse ni presentarse con una etiqueta o etiquetado en los que se empleen palabras, ilustraciones u otras representaciones gráficas que se refieran a –o sugieran, directa o indirectamente– cualquier otro producto con el que el producto de que se trate pueda confundirse, ni en una forma tal que pueda inducir al comprador o al consumidor a suponer que el alimento se relaciona en forma alguna con aquel otro producto".

Figura 12

Etiquetado obligatorio en alimentos preenvasados



Nota: Elaboración propia con imágenes de Canva 2023.

En la figura anterior se pueden divisar las partes que estipula el Codex como obligatorias a continuación se describirá cuáles son:

1. Nombre del alimento: debe indicar el nombre específico para no incurrir en error o engaño al consumidor.
2. La Marca de origen deberá estar visible.
3. Lista de ingredientes: empezará con la palabra “INGREDIENTES” salvo que tenga un solo ingrediente se deberá ubicar en orden decreciente de peso inicial en el momento de la preparación; adicional se deberá incluir los aditivos alimentarios que cumplen una función tecnológica en el producto.
4. Alérgenos deberá señalarse siempre los alérgenos que contenga el alimento que cause hipersensibilidad mediada por el sistema inmune de los cuales únicamente son los estipulados por el Codex.

Figura 13

Principales alérgenos alimentarios



Nota: Fuente Proquimia 2021

5. Dirección del fabricante
6. País de origen
7. Nº de Lote: se asignará un código alfanumérico para la trazabilidad del producto.
8. Fecha de fabricación
9. Fecha de caducidad
10. Instrucciones para el uso: deberá constar el mecanismo de almacenamiento o uso del producto.
11. Peso neto: deberá declararse en unidades del sistema métrico. Si el producto es líquido será en volumen; sólidos en peso y los viscosos o semisólidos cualquiera de los anteriores mencionados.
12. Información nutricional: la norma INEN 1 334-2: 2016 de nuestro país estipula lo siguiente: “Esta norma se aplica a todo alimento procesado envasado y empaquetado que se ofrece como tal para la venta directa al consumidor; comprende solo la declaración de nutrientes y no obliga a declarar la información nutricional complementaria”.

Figura 14

Partes de la información nutricional

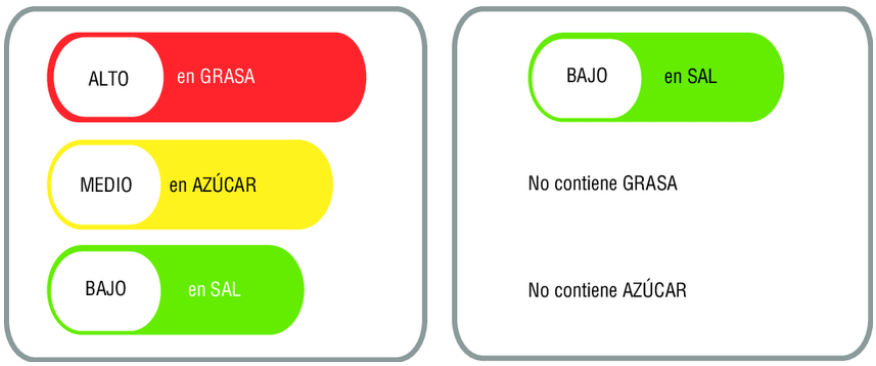


Nota: Elaboración propia con Información del Codex

Adicionalmente, El Ministerio de Salud Pública ecuatoriano, mediante Acuerdo Ministerial 4522 publicado en el Registro Oficial Suplemento No. 134 de 29 de noviembre de 2013 expidió el "Reglamento Sanitario de Etiquetado de Alimentos Procesados para el Consumo Humano", con regulación oficial por la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA), quien incorporó el etiquetado de alimentos en forma de semáforo, con el fin de favorecer la compresión por parte de la población y ayudar en la lucha contra la obesidad (MSP, 2013).

Figura 15

Ejemplos del semáforo nutricional en Ecuador



Fuente: MSP, 2013

Como se puede evidenciar en la figura anterior el semáforo cuenta con 3 colores amarillo (medio), verde (bajo) y rojo (alto) en tres nutrientes: sal, grasa y azúcar; consideradas las precursoras de enfermedades crónico-degenerativas con un alto consumo.

Los colores y lineamientos del semáforo nutricional se dan en base a los siguientes criterios:

Figura 16

Criterios para el semáforo nutricional en Ecuador

Nivel/Componentes	Concentración "Baja"	Concentración "Media"	Concentración "Alta"
Grasas totales	≤ 3 g en 100 g	> 3 g a < 20 g en 100 g	≥ 20 g en 100 g
	≤ 1,5 g en 100 mL	> 1,5g a < 10 en 100 mL	≥ 10 g en 100 mL
Azucares	≤ 5 g en 100 g	> 5 g a < 15 g en 100 g	≥ 15 g en 100 g
	≤ 2,5 g en 100 mL	> 2,5 g a < 7,5 g en 100 mL	≥ 7,5 g en 100 mL
Sal (sodio)	≤ 120 mg de sodio en 100 g	> 120 g a < 600 mg de sodio en 100 g	≥ 600 mg de sodio en 100 g
(sustituido por el Art. 3 del Acdo. 00004832, R.O. 237-S, 2-V-2014)	≤ 120 mg de sodio en 100 mL	> 120 g a < 600 mg de sodio en 100 mL	≥ 600 mg de sodio en 100 mL

Fuente: OMS, 2015

Carné de salud ocupacional

El carné de salud ocupacional es uno de los requisitos que solicitan algunas empresas tanto públicas como privadas de alimentos y bebidas. El órgano competente que otorga dicho certificado es el Ministerio de Salud Pública (MSP), el cual faculta al emisor de un buen estado de salud apto para manipular alimentos y no significa un riesgo para su ejercicio.

Síntesis de la unidad

La unidad de manipuladores de alimentos pone en relieve la importancia del conocimiento sobre los microorganismos y el conocimiento sobre los factores que influyen en su crecimiento; siendo esto, uno de los peligros asociados que podemos encontrar en los alimentos a parte de los peligros: físicos, químicos y biológicos. La prevención de estos peligros es uno de los objetivos que quiere lograr el Codex alimentario dentro de sus normativas y etiquetado, salvaguardar la integridad del consumidor mediante la generación de mecanismos de prevención y dando cumplimiento al carnet de salud que verifica que el manipulador de alimentos es un factor de riesgo el cual se debe valorar al momento de prevenir enfermedades de origen alimentario.

Autoevaluación

1) ¿Cuál de las siguientes opciones se considera un peligro químico en alimentos?
    a) Grillo
    b) Cloro
    c) Lápiz
    d) Salmonella
2) ¿Cuál de los siguientes alimentos no es considerado como alérgeno por el CODEX y no es necesario su declaratoria en la etiqueta?
    a) Kiwi
    b) Pescado
    c) Leche
    d) Maní
3) ¿Cuál de los siguientes factores se considera como extrínseco?
    a) Nutrientes
    b) Actividad de agua
    c) Temperatura
    d) Oxígeno
4) ¿Cuál de los siguientes microorganismos se considera como útil?
    a) Aspergillius
    b) Salmonella
    c) Tenia Solium
    d) Saccharomyces Cerevisiae
5) ¿Según la posibilidad de alteración cuál de los siguientes alimentos se considera como estable?
    a) Huevos frescos
    b) Carne congelada
    c) Harina
    d) Frutas
6) ¿Cuál de las siguientes toxinas no es producida por un hongo?
    a) Patulina
    b) Citrinina
    c) Aflatoxina
    d) Ciguatoxina

7) ¿De las siguientes bacterias cuál genera una neurotoxina que genera una parálisis flácida aguda?
    a) Vibrio
    b) Salmonella
    c) E. coli
    d) Clostridium botulinum
8) ¿En la normativa de etiquetado nacional se exige del semáforo nutricional, el cual ofrece información de 3 nutrientes: sal, grasa y….?
    a) Fibra
    b) Calcio
    c) Azúcar
    d) Hierro
9) ¿El Codex nace de la FAO y….?
    a) Organización estatal de alimentos (OEA)
    b) Organización de Alimentos Internacionales (OEI)
    c) Organización Mundial de la Salud (OMS)
    d) Organización Internacional de Agricultura (OIA)
10) ¿El rango de temperatura conocida como la zona de peligro va en intervalos de?
    a) 10 a 40 °C
    b) 5 a 65 °C
    c) 37 a 50 °C
    d) -18 a -20 °C

Unidad II: Aspectos generales de la inocuidad de los alimentos

Introducción a la unidad

En esta unidad se abordará temas de inocuidad alimentaria, velando por la seguridad e higiene de alimentos. Por tal motivo se abordan ciertos aspectos básicos como: la rotulación, almacenamiento, limpieza, desinfección y mecanismos de control de alimentos para asegurar el aspecto de inocuidad en la preparación de alimentos y bebidas.

Desarrollo de contenidos

Inocuidad

Hay muchos significados de inocuidad, pero se puede resumir como aquellos procedimientos encaminados a asegurar que los alimentos consumidos por la población se encuentran libres de cualquier tipo de peligro sean estos físico, químico y biológico; desde su producción hasta el consumo (Huertas, 2019).

Rotulación, recepción de alimentos

La rotulación de los alimentos proporciona información necesaria sobre la fecha de llegada, fecha de apertura y fecha de caducidad de los productos utilizados en un hotel o restaurante, con el objetivo de mejorar la gestión de inventarios y almacenamiento en la cocina.

El rotulado se lo debe realizar al momento de la recepción de alimentos indicando: nombre del alimento y proveedor; cantidad que se recibe; fecha de recepción fecha de uso y fecha de caducidad, de tal manera que garantice la trazabilidad y gestión de procesos en la empresa (Medina, 2022).

Tipos de almacenamiento: refrigeración, congelación, seco o a temperatura ambiente.

Al momento de almacenar los alimentos correctamente se tienen las siguientes temperaturas que según normativas de calidad e higiene se deben cumplir: Refrigeración: 4 °C; Congelación: -18 a -20 °C; Seco o a temperatura ambiente: 15 a 18 °C (FAO/OMS, 2024) (FDA, 2019).

Soluciones elaboradas para limpieza y desinfección

Limpieza. Conjunto de acciones que ayudan a la eliminación de la suciedad visible en los alimentos y el establecimiento (Jiménez *et al.,* 2023).

El procedimiento seria de limpieza sería: 1. Eliminar los restos visibles de todo lo que requiera una limpieza, como restos de comida, polvo, etc; 2. Lavar con agua a chorro (frutas y verduras), agua caliente 60 a 65 °C (pisos, utensilios, mesones).

El tipo de detergente dependerá del uso que se dé y donde se vaya a aplicar.

Figura 17

Principales productos de limpieza.



Nota: Elaboración propia con información de (Orac, 2023) y (Mestre, 2021)

Desinfección. Conjunto de acciones que ayudan a la eliminación de microorganismos en los alimentos y el establecimiento, de tal manera que no sean nocivos para la salud de los consumidores (Gonzáles 2023).

En seguridad e higiene alimentaria se busca dar un producto inocuo y de calidad, reduciendo el riesgo de exposición a los diferentes peligros que se pueden encontrar en el ámbito de la gastronomía y alimentación, para controlar uno de los peligros que podemos encontrar en los alimentos los más usados es el cloro o lejía y el yodo.

***Compuestos de amonio cuaternario*.** Los compuestos de amonio cuaternario son más caros que el yodo y el cloro, tienen actividad residual alta por lo que se desaconseja su uso en espacios que tengan contacto con alimentos (Oña *et al*., 2023).

Solución desinfectante de pisos, superficies de acero, tachos de basura diluir 2 ml de amonio cuaternario al 10% en 1 litro de agua, se obtiene solución desinfectante a 200 ppm y dejar actuar por 10 minutos (G&C Salud y Desarrollo, 2024).

Yodo. El yodo resulta más caro que el cloro y en pH alcalino pierde su efectividad al tener su color particular tiende a ser de difícil aclarado o manchar superficies plásticas (Oña *et al*., 2023).

Solución desinfectante de superficies y materiales, diluir 2 ml del desinfectante yodo a 1% (equivale a 10 000 ppm) en 1 litro de agua por 2 minutos (G&C Salud y Desarrollo, 2024).

Hipoclorito de sodio o cloro. El cloro o hipoclorito de sodio que se utiliza en los establecimientos de alimentos y bebida. Se encuentra en estado líquido (Pretel, 2023).

La concentración del hipoclorito de sodio conocido también como cloro o lejía posee una concentración de 3-6 % (equivalente a 30,000- 60,000 ppm) de cloro libre (Dirección regional de Inocuidad de los Alimentos, 2020). Su vida útil es de un mes si se conserva en el propio envase sin contacto con el oxígeno, pero al prepararse en soluciones con agua esta vida útil disminuye y pierde su efectividad (Dirección regional de Inocuidad de los Alimentos, 2020).

El hipoclorito siempre se debe usar en una disolución con agua ya que aplicarlo directamente puede causar una contaminación química.

***Hipoclorito de calcio o cloro sólido*.** el hipoclorito de calcio posee una concentración del 65% a 70% de cloro libre (equivalente a 650,000-700,000 ppm) teniendo un nivel más alto de efectividad sanitizante, más estable y fácil de manejar que el hipoclorito de sodio líquido (Dirección regional de Inocuidad de los Alimentos, 2020).

***Soluciones desinfectantes con hipoclorito*.** Al momento de realizar una desinfección a primera instancia se debe establecer que se requiere desinfectar (pisos, paredes, mesones, alimentos) para conocer la concentración de soluto a implementarse; el volumen de agua en

litros o en m3; leer las indicaciones de uso en la etiqueta del producto; La concentración de cloro se expresa en % o ppm; para esto es indispensable leer la etiqueta del envase que se va a utilizar (Dirección regional de Inocuidad de los Alimentos, 2020).

La fórmula que se utiliza para el cálculo de la disolución de cloro es la siguiente:

Figura 18

Fórmula de cálculo para desinfección

FÓRMULA $Dpc = Va\left(\frac{Ppm_{pc}/1000}{\%C_{pc}/100}\right)$ en donde:

D_{pc}= Dosis de cloro para añadir a la solución (ml o gr)

V_a= Volumen de agua de la solución (Lt o M^3)

ppm_{pc}= Parte por millón de cloro necesario para que tenga un efecto desinfectante.

$\%C_{pc}$= Concentración % del Cloro comercial (etiqueta (3-6 % líquido) (60-65% sólido)).

Nota: Información obtenida de: (Dirección regional de Inocuidad de los Alimentos, 2020).

Ejemplo: En el restaurante "Costelo" se necesita desinfectar 20 peras, se utiliza 5 litros de agua y una dilución de 50 ppm de hipoclorito de sodio al 4%.

FÓRMULA $Dpc = Va\left(\frac{Ppm_{pc}/1000}{\%C_{pc}/100}\right)$

Dpc= (5)*(100/1000)/(4/100)

Dpc= (5)*(0,1)/(0,04)

Dpc= (5)*(2,5)

Dpc= 12,5 ml o cc de desinfectante (hipoclorito de sodio) para agregar en los 5 litros de agua.

Desinfección en productos vegetales. Utilizar concentraciones entre 100-200 ppm, sin embargo, se recomienda comenzar el proceso de desinfección con concentraciones bajas que pueden ser de 100-150 ppm y paulatinamente incrementar la cantidad de cloro en la solución, dejar reposar de 3 a 5 minutos tomando en cuenta la temperatura de la solución, ya que el frío disminuye su eficacia (Dirección regional de Inocuidad de los Alimentos, 2020). Es recomendable lavados secuenciales; por ejemplo, con un lavado inicial para eliminar la tierra, suciedades y restos vegetales, seguido de una desinfección para después dar un aclarado con agua potable a chorro y finalizar con el sacado

Desinfección de establecimientos y equipos. Utilizar concentraciones entre 50-200 ppm o 50-200 mg/lt, con una exposición de 10 a 20 minutos y finalmente enjuagar con agua potable y secar el medio ambiente (Dirección regional de Inocuidad de los Alimentos, 2020).

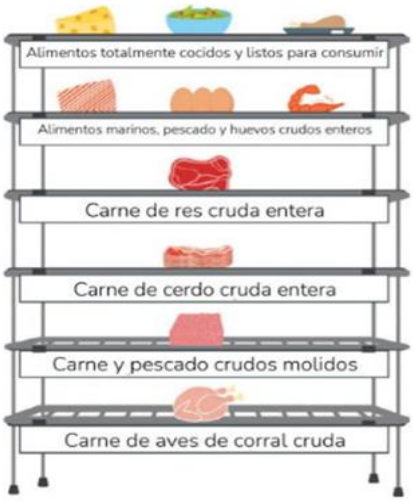
Principios de almacenamiento

Los alimentos recibidos deben almacenarse adecuadamente con el objetivo de evitar pérdidas por deterioro, contaminación cruzada o un brote microbiológico. Un mal almacenamiento causa pérdidas de dinero lo que involucra un problema para los establecimientos de alimentos y bebidas.

El almacenamiento deberá ir de la siguiente forma como se muestra en la siguiente figura.

Figura 19

Orden de almacenamiento

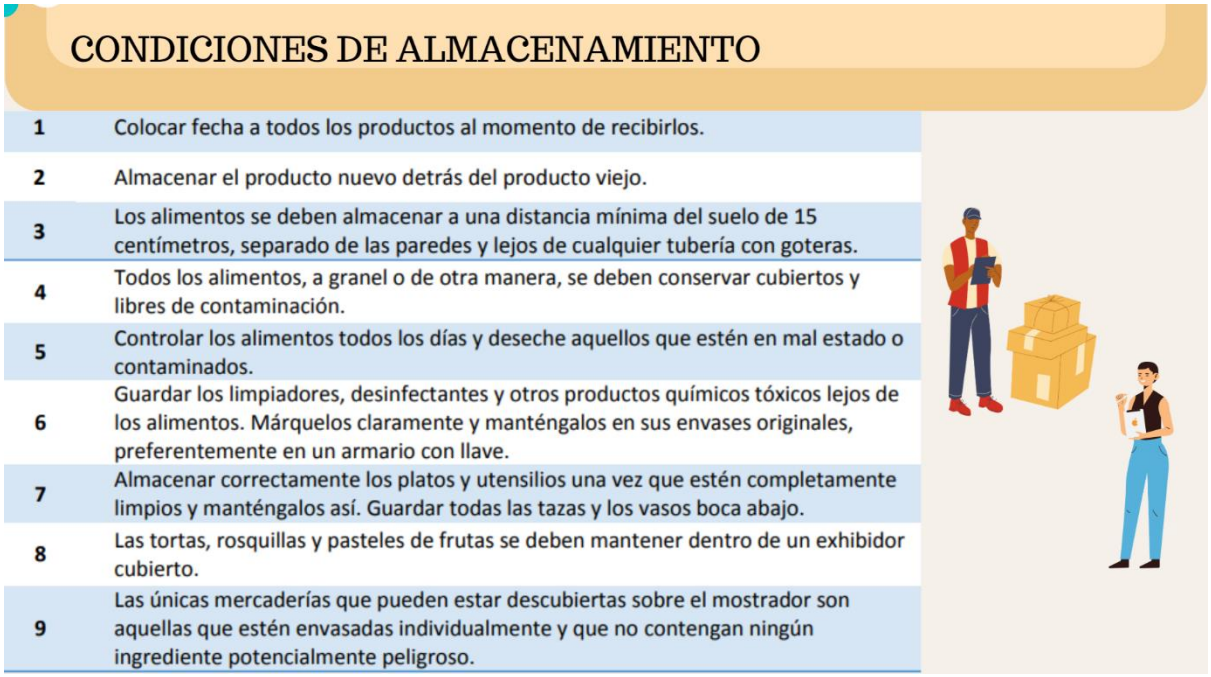


Nota: Obtenido de: National Enviromental Health Association (NEHA) 2023).

First in, first out/ primero en entrar, primero en salir. Los alimentos para almacenar deberán rotarse adecuadamente, ubicando en primer lugar los más antiguos y al final de la percha los más nuevos, con el fin de precautelar la inocuidad alimentaria.

Figura 20

Condiciones de almacenamiento de alimentos



Nota: elaboración propia con información de ARCSA 2023.

Todos los alimentos deberán estar en su envoltura original o caso contrario proceder al etiquetado manual por la empresa responsable en el que conste los lineamientos establecidos en el apartado recepción y rotulación de alimentos de esta unidad (National Enviromental Health Association (NEHA) 2023).

Los alimentos secos se deberán almacenar en una zona limpia, seca y con buena ventilación, libre de plagas. No se debe depositar los alimentos en el suelo y todos deberán ir tapados o con su respectiva etiqueta (Centeno, 2023).

Control de los alimentos que ingresan al establecimiento

En primer lugar, se realiza una inspección previa, cumplimiento que se lleva a cabo con las fichas de control y firma de responsable para un almacenado inmediato, los alimentos refrigerados para no romper la cadena de frío, seguidos de los congelados y por último los alimentos secos (National Restaurant Association Educational Foundation, 2008).

Se debe verificar y controlar la temperatura de llegada en la recepción y anotarla para la trazabilidad del mismo, de igual manera el empaque de dicho alimento no presente daños, roturas o abolladuras, presencia de plagas fechas de vencimiento frío (National Restaurant Association Educational Foundation, 2008).

Calidad del producto. La calidad del producto algunas veces se puede distinguir a través de los sentidos; una alteración en las características organolépticas sugiere que hubo un inadecuado transporte y almacenamiento; prestar atención al color, olor, sabor y apariencia normal que debería tener cada alimento a la hora de su recepción y almacenamiento en el establecimiento de alimentos y bebidas.

En la siguiente figura se puede evidenciar los requisitos de alimentos para recepción.

Figura 21

Requisitos para la recepción de alimentos

REQUISITOS PARA RECEPCIÓN DE ALIMENTOS



Tipo de alimento	Requisito para recepción	Temperatura de recepción		Características de mal estado
Carne de res	Debe ser rojo vivo a oscuro no tiene olor raro y la carne es firme y elástica .	Fresco 5 °C	Congelado -18 °C	
Carne de cordero	Debe ser de color rojo claro, no tiene olor raro y la carne es firme y elástica.	5 °C	-18 °C	Presenta descoloramientos amarronados, verdosos o negros, manchas violeta, textura babosa, pegajosa.
Carne de cerdo	Debe ser de color rosado claro y la grasa es blanca, no tiene olor raro y la carne es firme y elástica.	5 °C	-18 °C	
Carne de pollo y aves de corral	Debe ser de color claro con piel amarilla o blanca, no tiene olor raro y la carne es firme y elástica .	Fresco 5 °C	Congelado -18 °C	Presenta pegajosidad debajo de las alas y en las articulaciones, carne blanda, color violáceo o verdoso, decoloración verde alrededor del cuello, puntas de las alas ennegrecidas o cualquier olor sospechoso.
Pescado	Los ojos deben estar brillosos y saltones, las agallas deben ser de un rojo vivo, y la carne firme y elástica.	5 °C	-18 °C	Tendrá fuerte olor a pescado, los ojos estarán grises, hundidos y con bordes rojos y las agallas estarán grises o verdosas. Las escamas pueden estar sueltas y la carne se llenará de hoyos si se le ejerce presión y se la podrá separar del hueso fácilmente si se la estira.
Alimentos Congelados	Deberán estar en empaque cerrado y congelados.		-18 °C	Si presentan signos de descongelamiento.
Frutas y verduras	Deben estar sin golpes o signos de deterioro.	5 °C	-18 °C	Si presentan golpes, olor que no es propio de la fruta o presencia de moho.
Huevos	Debe contener su cáscara íntegra sin golpes o roturas.	5 °C		Si presenta golpes o roturas en su cáscara, olor fuerte a podido.
Enlatados	Debe tener su fecha de caducidad y no presentar golpes o abombamientos			Si presenta golpes o abombamiento en su interior, sin fecha de caducidad.

Nota: elaboración propia con información de ARCSA 2023.

Síntesis de la unidad

La unidad II de esta guía de estudios aborda el tema de inocuidad, aportando con conocimientos sobre la recepción y almacenamiento de los alimentos de manera general, según como se estipula en las normas de inocuidad y calidad a nivel mundial que rigen los alimentos. Cabe mencionar que cualquier alteración u omisión en dichas recomendaciones o lineamientos de carácter alimentario aumenta las probabilidades de contaminación. Uno de los lineamientos es la aplicación de soluciones de limpieza y desinfección que se pueden ocupar en alimentos; la temperatura correcta de recepción y almacenamiento; así como el control y etiquetado de alimentos. No olvidar que como manipuladores de alimentos somos los responsables durante el tratamiento de alimentos de garantizar la inocuidad y seguridad de estos al consumidor.

Autoevaluación

1) ¿Qué es inocuidad?
   a) Procesos encaminados a tratamientos de suelo
   b) Actividades encaminadas a soluciones desinfectantes
   c) Procedimientos encaminados a asegurar que los alimentos consumidos por la población se encuentran libres de cualquier tipo de peligro.
   d) Procedimientos encaminados a asegurar que los alimentos que consumen una parte de la población se encuentren libres de peligros biológicos.

2) ¿De las siguientes temperaturas cual es la correcta para refrigeración de alimentos?
   a) 7 °C
   b) 15 °C
   c) 4 °C
   d) -18 °C

3) ¿De las siguientes temperaturas cual es la correcta para de congelación de alimentos?
   a) 10 °C
   b) -18 °C
   c) -4 °C
   d) 35 °C

4) ¿De las siguientes temperaturas cual es la correcta para almacenar alimentos secos?
   a) 10 °C
   b) 36 °C
   c) 7 °C
   d) 15 °C

5) ¿Qué es limpieza?
   a) a
   b) Conjunto de acciones que ayudan a disminuir o eliminar microorganismos patógenos.
   c) Conjunto de acciones que ayudan a aumentar la suciedad visible en alimentos y el establecimiento.
   d) Conjunto de acciones que ayudan a aumentar los microorganismos patógenos.

6) ¿Qué es desinfección?
    a) Conjunto de acciones que ayudan a la propagación de microorganismos en los alimentos y el establecimiento, de tal manera que no sean nocivos para la salud de los consumidores.
    b) Conjunto de acciones que ayudan a la propagación de microorganismos en los alimentos y el establecimiento, de tal manera que sean nocivos para la salud de los consumidores.
    c) Conjunto de acciones que ayudan a la eliminación de microorganismos en los alimentos y el establecimiento, de tal manera que sean nocivos para la salud de los consumidores.
    d) Conjunto de acciones que ayudan a la eliminación de microorganismos en los alimentos y el establecimiento, de tal manera que no sean nocivos para la salud de los consumidores.

7) ¿Cuál de los siguientes se cataloga como un detergente alcalino?
    a) Detergente con pH de 13.3 A 13.5
    b) Detergente con pH de 17.3 A 19.5
    c) Detergente con pH de 3.3 A 3.5
    d) Detergente con pH de 7.0 A 7.5

8) ¿Qué inconvenientes presenta el amonio cuaternario?
    a) Elimina microorganismos.
    b) Presenta actividad residual alta.
    c) Difícil dosificación.
    d) Es insoluble en agua.

9) ¿Cuál de los siguientes compuestos no se utiliza como desinfectante en la industria alimentaria?
    a) Vinagre
    b) Yodo
    c) Hipoclorito de calcio
    d) Hipoclorito de sodio

10) ¿Calcule cuánto de cloro utilizaría para desinfectar 15 manzanas en 3 lt de agua con hipoclorito de sodio al 5% y utiliza 100ppm?
    a) 4,5 ml
    b) 5,5 ml
    c) 6 ml
    d) 7 ml

Unidad III: Normas BPM, INEN, HACCP.

Introducción a la unidad

La unidad III abarca los lineamientos y normativa nacional e internacional tales como BPM e INEN y APPCC, todos ellos mostrándose como estándares de calidad e inocuidad alimentaria, garantizando alimentos y bebidas inocuos.

Desarrollo de contenidos

Normas BPM aplicadas en empresas de A&B

Las buenas prácticas de manufactura- BPM se integran como una herramienta para la entrega de productos aptos para el consumo humano, garantizando la inocuidad y salubridad en toda la cadena de alimentación desde la producción hasta el consumo.

Figura 22

Cadena de alimentación



Nota: Elaboración propia con imágenes de Canva (2023).

Las BPM se articulan con las Buenas Prácticas Agrícolas, Ganaderas y Pesqueras, siendo prerrequisitos del HACCP, ejecutándose juntamente con los Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES), que son parte de las BPM, y que, debido a su importancia se estudiara por separado (Baggini, 2021).

Las BPM articulan varios aspectos como la higiene, manipulación, limpieza y desinfección; el correcto diseño funcionamiento, diseño de operaciones del establecimiento y del personal, procesamiento, distribución y transporte de alimentos; así como los debidos documentos y registros de estas para su control (Baggini, 2021).

Producción primaria. Se basa en los alimentos que podemos obtener de la producción pesquera, ganadera y agrícola; debe asegurar que los productos que se destinen para consumo sean inocuos. En esta etapa es responsabilidad de agricultores, ganaderos y pesqueros llevar las adecuadas normas de buenas prácticas para asegurar alimentos libres de cualquier peligro que puedan adquirir.

Se debe controlar los peligros procedentes de agua, suelo, aire, piensos, abonos, fertilizantes, plaguicidas y medicamentos veterinarios y los desechos que se genere en su etapa.

Normas BPM para el manipulador de alimentos. Como en las unidades anteriores se mencionó el papel que representa en la inocuidad alimentaria, todos los manipuladores de alimentos deberían recibir la respectiva capacitación sobre las normas de higiene que se debe llevar. La vigilancia constante del estado de salud del manipulador disminuye el contagio de ETAs, deberá comunicar a su supervisor sobre cualquier herida, accidente, variante en el estado de salud y sus controles médicos deben ser periódicos.

Es de suma importancia que en las empresas de alimentos y bebidas haya información impresa como carteles del correcto lavado de manos; así como un control que garantice su cumplimiento como un hisopado de manos.

Lavado de manos debe ser con agua potable caliente, jabón y con el uso de toallas descartables, se recomienda lavarse las manos antes de entrar en contacto con alimentos o cuando se va a cambiar de tarea; mantener las uñas cortas y limpias; cara afeitada, cara lavada y cabello recogido con un gorro o pañuelo (FAO/OMS, 2024).

Figura 23

Lavado de manos correcto

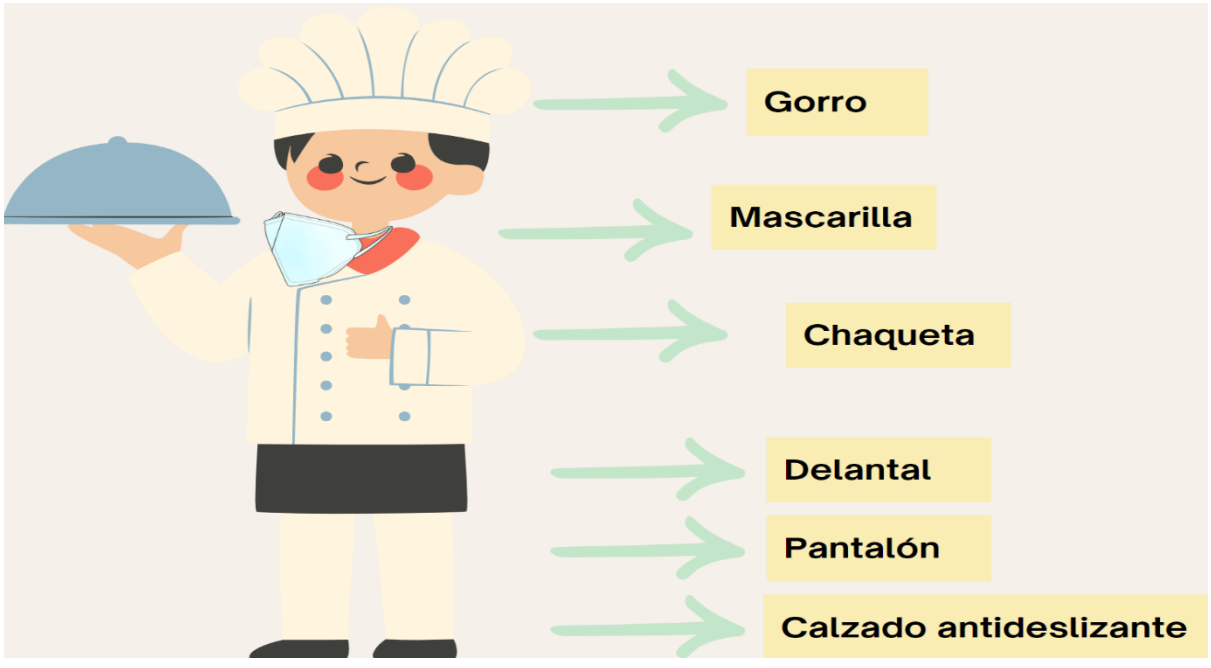


Nota: Elaboración propia con imágenes de Canva (2023).

Vestimenta: la vestimenta del manipulador de alimentos debe ser única para la actividad que se está ejecutando y de color claro para visualizar la limpieza.

Figura 24

Vestimenta adecuada del manipulador de alimentos



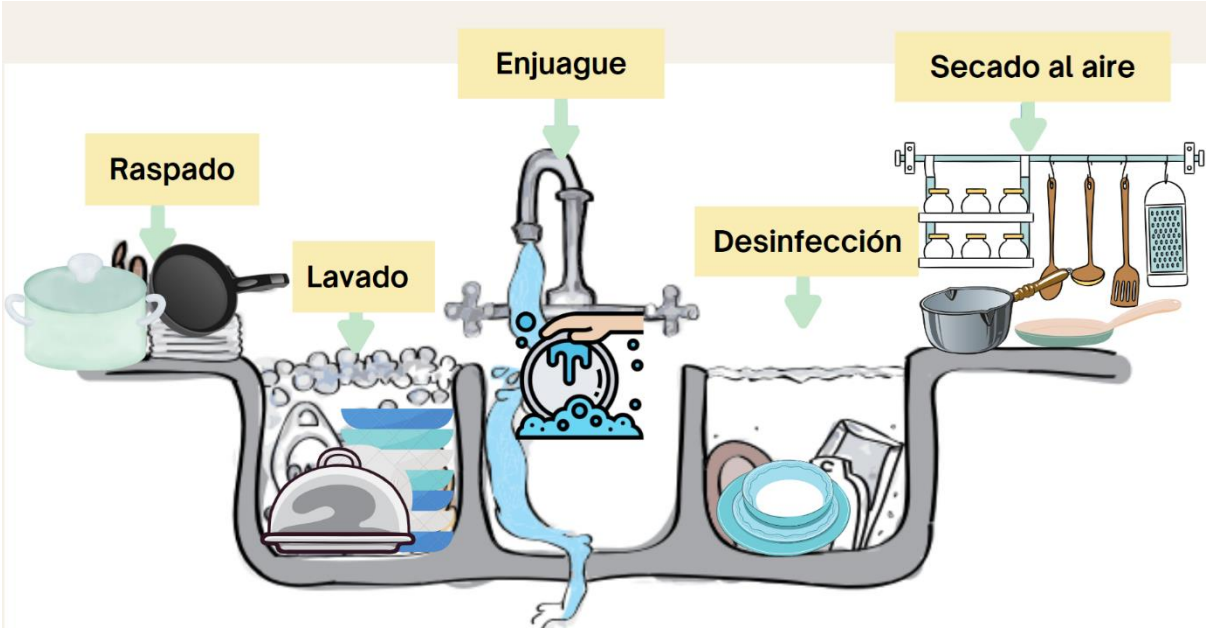
Nota: Elaboración propia con imágenes de Canva (2023).

Actividades no permitidas: en el manipulador de alimentos no podrá hurgarse o tocarse la nariz, boca, oídos, quemaduras, heridas, granos, etc.; Usar anillos, pulseras, cadenas, relojes; manipular los alimentos con las manos y no con utensilios; utilizar la vestimenta como paño para limpiar o secar; después de salir de baño o cambiar de actividad no lavarse correctamente las manos.

Normas en el correcto lavado de vajilla. Raspar los residuos sólidos; lavar con detergente y agua; enjuagar con agua potable; sumergir en agua caliente a 80 C o desinfectar con hipoclorito de sodio; y por último paso secar al aire libre, no utilizar trapos.

Figura 25

Correcto lavado de utensilios



Nota: Elaboración propia con imágenes de Canva (2023).

Normas INEN en el campo gastronómico

Las normas INEN en Ecuador se establecen en la normativa técnica ecuatoriana para evaluar la conformidad del producto, la entidad encargada de llevar esto a cabo es el Instituto Ecuatoriano de Normalización (INEN), contribuyendo a un mejoramiento continuo de las empresas y velando a su vez por la seguridad de los consumidores (Corporación mucho mejor Ecuador, 2023).

La norma NTE-INEN 2458:2008 “establece los requisitos mínimos para la competencia de seguridad alimentaria que debe cumplir el personal operativo e indica los elementos que determina su desempeño”.

Los resultados que se espera con esta norma son:

- Mantener la higiene personal a fin de no causar contaminación de los alimentos;
- Mantener la higiene adecuada en el trabajo, equipo y utensilios de acuerdo a las buenas prácticas higiénico-sanitarias;
- Identificar el parecimiento de roedores y plagas, aplicando procedimientos operacionales para prevenir su aparición;
- Prevenir la contaminación de alimentos a través de la aplicación de buenas prácticas higiénico-sanitarias;
- Mantener los recipientes de basura limpios, forrados, tapados y en lugares apropiados.

La mayoría de las normas INEN en Ecuador, nacen de la normativa establecida por el CODEX y las BPM, con el único fin de salvaguardar la seguridad alimentaria y ofrecer productos inocuos.

BPM en la recepción de alimentos. La materia prima que se recepte en los abastecimientos de alimentos y bebidas deberán contar con los siguientes lineamientos:

Figura 26

Recepción de materia prima



Nota: Elaboración propia con información de ARCSA 2023.

Normas HACCP en la industria

Hazard Analysis Critical Control Points (HACCP) o APPCC (Análisis de peligros y puntos críticos de control), es un sistema el cual fue desarrollado por científicos de la NASA al final de los años 50. En los años 60 el CODEX ALIMENTARIUS incluye el APPCC en su normativa; más tarde en 1985 se hizo obligatorio en EE. UU. y en 2006 se hace obligatorio para los países de la unión europea (Höchsmann, 2021).

En nuestro país no es obligatorio, pero se recomienda para la obtención de certificación, mejoras en el rendimiento y mejorar la calidad e inocuidad de exportación del producto.

El APPCC se basa en 7 principios básicos:

- Analizar e identificar peligros.
- Identificar los puntos críticos de control (PCC).
- Establecer los límites críticos para cada punto.
- Establecer una vigilancia de los PCC.
- Determinar acciones correctivas.
- Realizar una verificación.
- Documentación de todo el proceso.

Todo sistema de HACCP es susceptible a cambios y pueden darse por avances en el diseño del equipo, procedimientos de elaboración o el sector tecnológico, se puede aplicar a lo largo de toda la cadena alimentaria y su aplicación deberá basarse en pruebas científicas de peligros para la salud humana, además de mejorar la inocuidad de los alimentos, la aplicación del sistema de HACCP puede ofrecer otras ventajas significativas, facilitar asimismo la inspección por parte de las autoridades de reglamentación, y promover el comercio internacional al aumentar la confianza en la inocuidad de los alimentos (FAO/OMS, 2024).

Prerrequisitos del APPCC. Son prácticas y condiciones necesarias que se establecen durante la implantación del APPCC y que esenciales para la seguridad alimentaria.

Formación: las empresas alimentarias tienen la obligación de capacitar a sus empleados en cuanto a higiene alimentaria y las normas BPM que los rigen en este aspecto.

Control de proveedores: cada empresa debe comprobar que sus proveedores tengan en la práctica planes BPM eficaces, junto con programas de seguridad alimentaria.

Plan de mantenimiento de equipo e instalaciones: la empresa estará localizada, construida y mantenida de acuerdo con criterios higiénicos de diseño normativa vigente. Debe existir un flujo de producción lineal y un control de cruces entre productos para evitar las contaminaciones cruzadas entres materias primas y productos terminados.

Plan de limpieza: engloba todos los lineamientos de limpieza, desinfección y control de plagas.

Abastecimiento de agua potable: existirán procedimientos escritos que garanticen el correcto abastecimiento, almacenamiento y uso de agua en la industria o instalación.

Buenas prácticas de fabricación y manipulación: existirá el debido manual BPM con todos los lineamientos para garantizar productos inocuos.

Plan de trazabilidad: trazabilidad y retirada de productos: Se deben «lotear» todas las materias primas y productos existiendo en funcionamiento, un sistema de retirada de productos del mercado de manera que se pueda realizar la misma, cuando sea necesario, de manera rápida y completa.

Eliminación de residuos: deberá existir la información necesaria en cuanto a la manipulación, clasificación y eliminación de residuos.

A continuación, se describirán los pasos a seguir para implementar el APPCC en un producto alimentario (naranja) para un mejor entendimiento.

Formación de un equipo APPCC. Para lograr la eficacia del APPCC es fundamental la creación de un equipo multidisciplinario, destinando funciones específicas a cada uno.

Tabla 2

Creación del equipo APPCC

Responsables	Área
Laura Vera	Departamento de Calidad
Cynthia Chávez	Departamento de Producción
Alba Gómez	Departamento de Contabilidad
Tania Morán	Departamento Comercial

Nota: Elaboración propia.

Descripción del producto. Se redactará una descripción completa del producto que incluya toda la información pertinente sobre su inocuidad, envasado, durabilidad, condiciones de almacenamiento y sistema de distribución.

Determinación del uso que ha de destinarse. deberá basarse en los usos previstos del producto por parte del usuario o consumidor final. En determinados casos, como en la alimentación en instituciones, habrá que tener en cuenta si se trata de grupos vulnerables de la población como niños, ancianos, enfermos o mujeres embarazadas (FAO/OMS, 2024).

Tabla 3

Descripción del producto

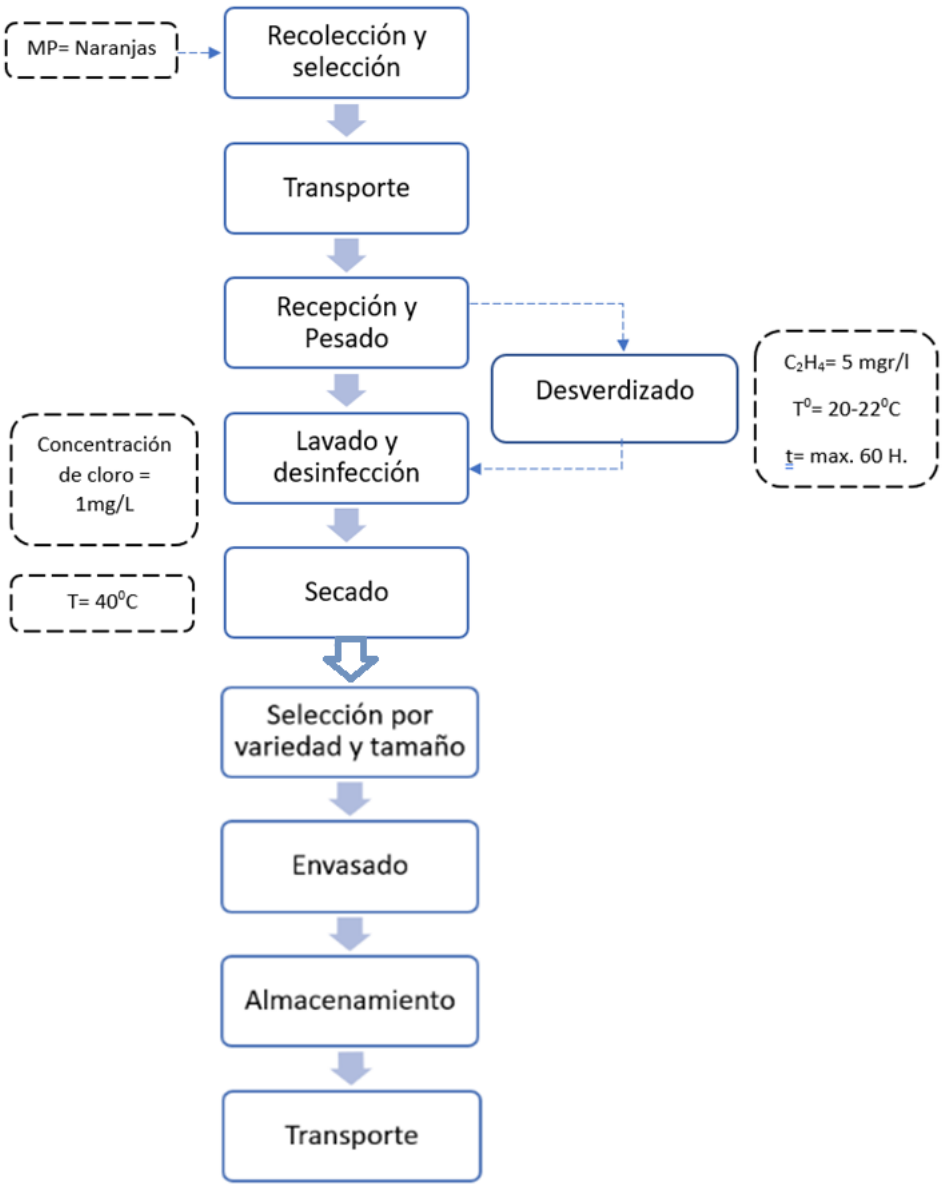
Nombre del Producto	**Naranja (variedades Navelina-Navel- Salustiana-Navel Late- Lane Late- Valencia Late)**
Descripción y uso previsto	Fruto fresco, sano, intacto, maduración óptima, es estado natural. Mayoritariamente se consume fresco, retirando su piel para el consumo. Puede emplearse también para la producción de zumos
Presentación	Envasados en cajas de madera de 25 kg. Recubiertos por material plástico.
Etiquetado	Nombre del producto, peso, variedad, origen, nombre de la empresa, tratamiento post-cosecha (según legislación vigente).
Almacenamiento	Temperatura entre 4 y 10 grados centígrados
Alérgenos	No contiene.

Nota: Elaboración propia.

Elaboración del diagrama de flujo. Deberá tener todas las fases de operación por las que pase el producto y deberá ser elaborado por el equipo APPCC (FAO/OMS, 2024).

Figura 27

Diagrama de flujo APPCC naranja



Nota: Elaboración propia.

Confirmación in situ del diagrama de flujo. El equipo de APPCC deberá corroborar la información dispuesta en el diagrama de flujo con la operación de elaboración en todas sus etapas y momentos (FAO/OMS, 2024).

Enumerar posibles riesgos relacionados con cada fase, análisis de peligros, y estudio de las medidas para controlar los peligros identificados. Se realiza un análisis de los posibles peligros que se encontrarán en cada etapa y como reducirlos o eliminarlos a niveles aceptables para que el alimento cumpla con la característica de inocuo (FAO/OMS, 2024).

Tabla 4

Posibles riesgos asociados en cada fase del APPPCC de naranjas.

Etapa	Peligro	Medidas Preventivas
Recolección y selección	Peligro biológico	• Seleccionar las unidades que no tengan ningún tipo de moho o estén dañadas por insectos. • Tomar las frutas utilizando guantes de protección. • Capacitar al personal sobre el adecuado proceso de recolección.
Transporte	Peligro físico (piedras)	• Revisar que los contenedores y el transporte estén libres de cualquier material (piedras, palos) de tal manera que le producto no tenga contacto con polvo u otros residuos.
Recepción y Pesado	Contaminación por agentes biológicos	• Cumplimiento de las normas de higiene por las personas que manipulan el producto.
Desverdizado	Contaminación por agentes biológicos Contaminación química	• Control de la cantidad de etileno, temperatura y tiempo al cual se someterá el alimento.
Lavado y desinfección	Agentes biológicos Agentes químicos	• Utilizar agua potable y clorada para el lavado y desinfección. • Utilizar la concentración de cloro permitida para evitar contaminación química.
Secado	Contaminación microbiológica (hongos)	• Secar muy bien todo el producto para disminuir la humedad y evitar e ¿l hábitat de microorganismos.
Envasado	Agentes físicos. Contaminación biológica.	• Revisión de los contenedores que estén limpios y el material para envasar sea el adecuado. • Cumplimiento de prácticas de higiene por las personas que receptan y guardan los productos.
Almacenamiento	Crecimiento de patógenos. Pudrición por aumento de maduración fisiológica debido a altas temperaturas.	• Higiene de los cuartos fríos. • Mantenimiento y control de la temperatura del cuarto frío.
Distribución	Daños a la fruta por incorrecta manipulación. Desarrollo microbiano por altas temperaturas.	• Mantenimiento de temperatura adecuada durante toda la transportación.

Nota: fuente elaboración propia.

Determinación de los puntos críticos de control (PCC). Se efectuará mediante el árbol de decisiones. Es posible que haya más de un PCC al que se aplican medidas de control para hacer frente a un peligro específico (FAO/OMS, 2024).

Tabla 5

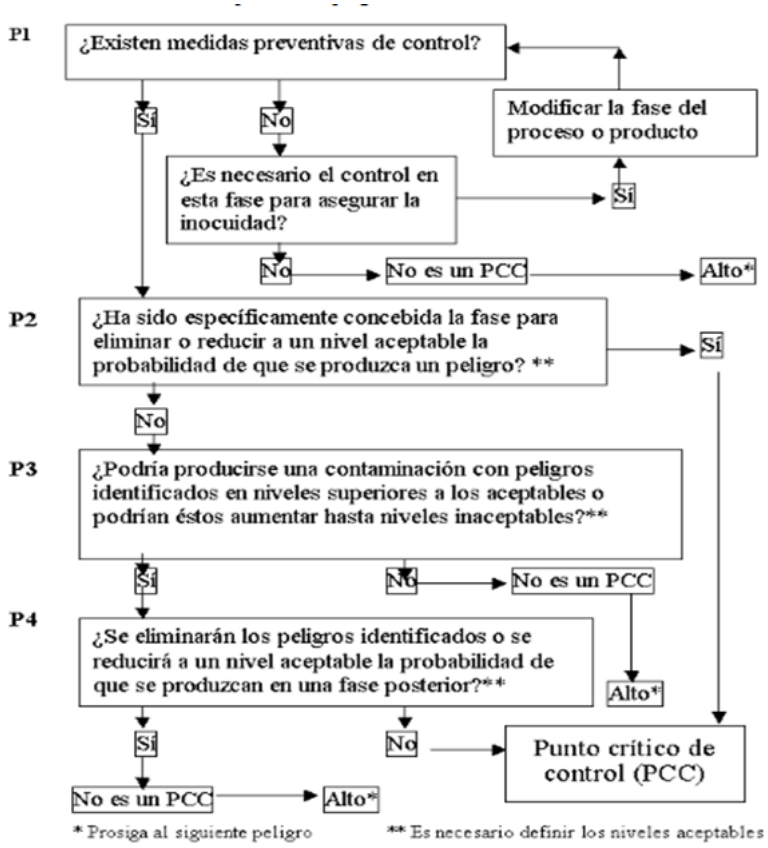
Determinación de los PCC de naranjas

Etapa	P1	P2	P2a	P3	P4	P5	¿PCC? SI/NO
Recolección y Selección	SI	SI	-	NO	SI	SI	NO
Transporte	SI	SI	-	NO	NO	SI	NO
Recepción y pesado	SI	SI	-	NO	NO	-	NO
Desverdizado	SI	SI	-	NO	SI	SI	NO
Lavado y desinfección	SI	SI	-	SI	NO	NO	SI
Secado	SI	SI	-	NO	SI	NO	SI
Envasado	SI	SI	-	NO	SI	SI	NO
Almacenamiento	SI	SI	-	SI	-	-	SI
Distribución	SI	SI	-	NO	SI	SI	NO

Nota: Elaboración propia con ayuda del árbol de decisiones para APPCC.

Figura 28

Árbol de decisiones APPCC



Nota: Obtenido de FAO/OMS, 2024.

Establecimiento de los PCC. Para cada punto crítico de control, deberán especificarse y validarse, si es posible, límites críticos; entre los criterios aplicados suelen figurar las mediciones de temperatura, tiempo, nivel de humedad, pH, AW y cloro disponible, así como parámetros sensoriales como el aspecto y la textura (FAO/OMS, 2024).

Para nuestro APPCC de naranjas se estableció los siguientes PCC Y límites críticos:

Lavado y Desinfección: agua con hipoclorito de sodio 1mg/L durante 10 minutos

Secado: en horno a 40 °C

Almacenamiento: 4 y 10°C

Establecer un sistema de vigilancia para cada PCC. Mediante los procedimientos de vigilancia deberá poderse detectar una pérdida de control en el PCC y establecer las debidas correcciones (FAO/OMS, 2024).

Tabla 6

Sistema de vigilancia para los PCC en naranjas.

PCC	Actividad por realizar	Responsable	Frecuencia
Lavado y desinfección: Sobrepasar la cantidad de cloro permitida.	Medir la concentración de cloro de nuestro producto asegurando que no se sobrepasa el límite establecido.	Responsable de Producción.	Continua
Secado: realizar el secando a una temperatura inferior de 40 grados Centígrados.	Comprobar la temperatura de secado mediante la utilización de un termómetro	Responsable de Producción.	Continua
Almacenamiento: Almacenar los productos a una temperatura inadecuada.	Comprobar la temperatura de almacenamiento mediante la utilización de un termómetro	Responsable de Producción.	Continua

Nota: elaboración propia.

Establecimiento de medidas correctivas. Con el fin de hacer frente a las desviaciones que puedan producirse, deberán formularse medidas correctivas específicas para cada PCC del sistema de HACCP (FAO/OMS, 2024).

Tabla 7

Medidas correctivas APPCC naranjas

PCC	**Medida correctiva**
Lavado y desinfección: sobrepasar la cantidad de cloro permitida.	Evaluación del sistema utilizado para la medición de cloro.
Secado: realizar el secado a una temperatura inferior a 40 grados centígrados	Calibración del termómetro/s utilizado/s
Almacenamiento: almacenar los productos a una temperatura inadecuada	Calibración del termómetro/s utilizado/s

Nota: Elaboración propia

Establecimiento de procedimientos de corrección. Se elaborará el examen del sistema de HACCP y de sus registros;
- examen de las desviaciones y los sistemas de eliminación del producto;
- confirmación de que los PCC se mantienen bajo control (FAO/OMS, 202).

Establecimiento de un sistema de documentación y registro. En los ejemplos de documentación: análisis de peligros, determinación de los PCC y de sus límites críticos; en cuanto a los registros: actividades de vigilancia de los PCC, las desviaciones y medidas correctivas, las modificaciones introducidas en el sistema APPCC (FAO/OMS, 2024).

Autoevaluación

1) ¿Qué son BPM?
    a) Buenos procesos manuales
    b) Buenas prácticas de manufactura
    c) Bienes prácticos manuales
    d) Buenos procesos manipulables

2) ¿Cuál de los siguientes alimentos entra dentro de producción primaria?
    a) Mermelada
    b) Pepinos en conserva
    c) Coliflor
    d) Salsa de tomate

3) ¿En las normas del correcto lavado de la vajilla la temperatura de agua a trabajar es de..?
    a) 80 °C
    b) – 80 °C
    c) -8 °C
    d) 18 °C

4) ¿La norma E-INEN 2458:2008 en que país se aplica?
    a) Colombia
    b) Estados unidos
    c) Venezuela
    d) Ecuador

5) ¿Escoja la opción del orden correcto del lavado de utensilios?
    a) Secado al aire, raspado, enjuague, lavado y desinfección.
    b) Secado al aire, enjuague, lavado y desinfección.
    c) Raspado, lavado, enjuague, desinfección y secado al aire.
    d) Raspado, enjuague, lavado, desinfección y secado al aire.

6) ¿Cuál es el fin de mantener una higiene personal adecuada?
    a) Evitar la contaminación de alimentos.
    b) Tener un olor más agradable.
    c) Aumentar la disposición de microrganismos presentes
    d) Aumentar las ventas.

7) ¿En cuántos principios se basa el APPCC?

   a) 5 principios
   b) 7 principios
   c) 8 principios
   d) 6 principios

8) ¿La determinación de PCC se lo hace mediante?

   a) Pensamientos establecidos por el equipo APPCC.
   b) Votación del equipo APPCC.
   c) Árbol de decisiones APPCC.
   d) Diagrama de flujo APPCC.

9) ¿Cuál de los siguientes no pertenece a la documentación que se deberá presentar en el APPCC?

   a) Análisis de peligros
   b) Determinación de los PCC
   c) Determinación de los límites críticos
   d) Desviaciones encontradas

10) ¿El establecimiento de medidas correctivas en el APPCC se realiza…. ?

   a) Con el fin de hacer frente a las desviaciones que puedan producirse
   b) Realizar más documentación
   c) Sancionar al personal
   d) Aumentar las ventas de producción

Unidad IV: Requisitos de instalaciones.

Introducción a la unidad

Continuando con los lineamientos, recomendaciones y normativa nacional e internacional se completa la unidad IV con los Programas Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES) y el Manejo integral de plagas (MIP), permite al personal lleva a cabo las normas de seguridad e inocuidad alimentaria con el fin de precautelar la contaminación, así como enfermedades por la presencia de vectores biológicos.

Por otra parte, se abordan también aspectos como la preparación, transporte y servicio de alimentos siendo el eslabón final de la cadena alimentaria, que sirve de base para precautelar enfermedades de origen alimentario.

Desarrollo de contenidos

Requisitos de instalaciones

Los requisitos de las instalaciones son un factor importante en los servicios de alimentos de A y B, deben tener facilidad para limpiar y desinfectar adecuadamente; de tal manera que permitan controlar y prevenir cualquier peligro que se puedan originar dentro de las instalaciones por la indumentaria utilizada.

Los factores del ambiente y las condiciones del lugar donde se preparan alimentos determinan en gran medida las posibilidades que puedan presentarse de contaminación en los alimentos. Estas condiciones son parte de las BPM (ARCSA, 2023).

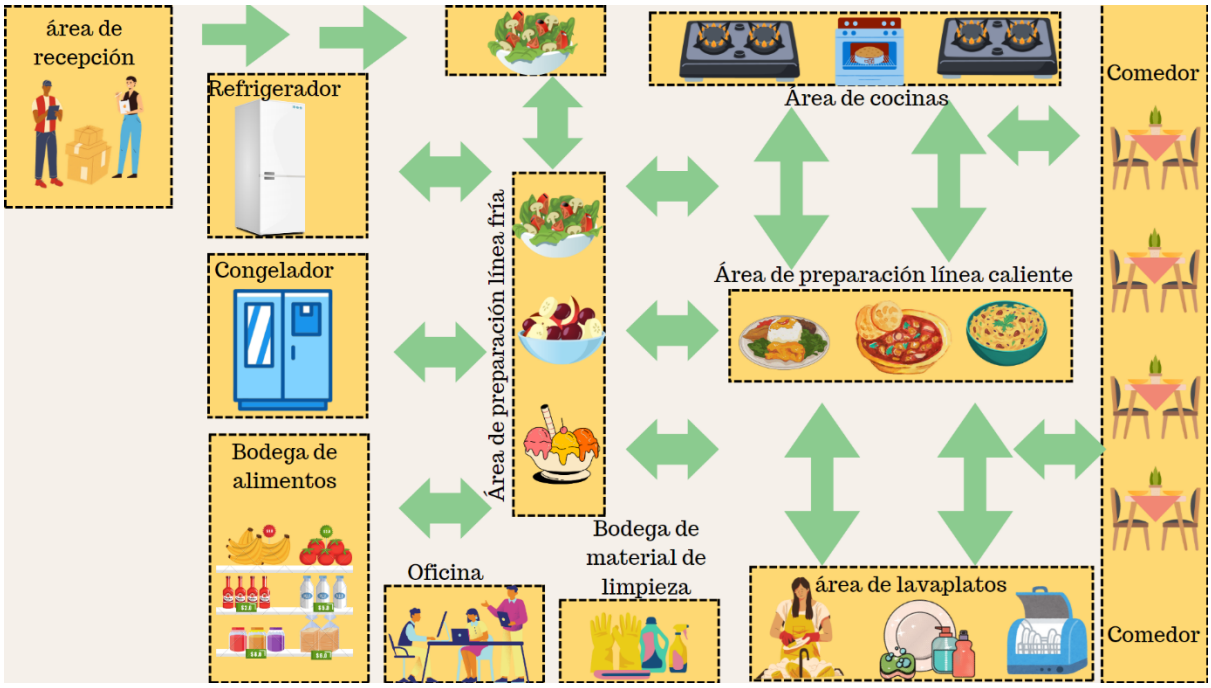
Condiciones de la edificación. Un adecuado flujo de trabajo permitirá tener a los alimentos fuera de la zona de peligro y debe reducir las veces que se tocan los alimentos. Ejemplo: “las áreas de almacenamiento deben estar cerca del área de recepción para prevenir demoras al almacenar los alimentos. Las mesas de preparación deben estar cerca de los refrigeradores y congeladores por esta misma razón” (National Restaurant Association Educational Foundation, 2008).

Es indispensable que exista separación entre áreas donde se manejan materias primas y áreas de preparación, entre cocina caliente y cocina fría; esta separación puede ser física; sin embargo, en el caso que no se pueda llevar a cabo, se debe hacer una división funcional (ARCSA, 2023). Por ejemplo, preparando en distintos tiempos materias primas crudas y alimentos listos para consumo o realizando un cronograma de preparación primero los alimentos con menos riesgo y luego los que poseen mayor riesgo de contaminación (ARCSA,2023).

Tal y como se ejemplifica la distribución y el flujo de trabajo adecuado en la siguiente figura.

Figura 29

Maqueta del flujo de trabajo en un servicio de alimentos y bebidas



Nota: Elaboración propia con información de National Restaurant Association Educational Foundation (2008).

Materiales, características de las edificaciones y equipos. Al optar por pisos, paredes, mesones y techos; la característica principal que deben presentar es su facilidad en limpieza, mantenimiento y que impidan el ingreso de plagas.

Estos requisitos son responsabilidad del manipulador de alimentos y de la persona responsable del establecimiento de alimentos y bebidas, es un trabajo conjunto que se debe realizar, en caso de que se dañen o desgasten se los debe reemplazar inmediatamente.

Pisos. Los pisos deben ser lisos, no absorbentes, fáciles de limpiar y duraderos. Además, los pisos deben tener zócalo. El zócalo es un borde curvo y sellado entre el piso y la pared, que elimina los ángulos y las ranuras que son difíciles de limpiar. El zócalo se debe pegar firmemente a la pared para eliminar los lugares donde se esconden los insectos y protege la pared contra la humedad (National Restaurant Association Educational Foundation, 2008).

Paredes, techos y puertas. Los materiales deben ser lisos no absorbentes, duraderos y fáciles de limpiar. Se recomiendan colores claros para las paredes y los techos. Además, las paredes deben poder resistir el lavado frecuente. (National Restaurant Association Educational Foundation, 2008).

Equipos. El equipo debe cumplir ciertos estándares que dependen de si las superficies tocan directamente los alimentos o no.

Figura 30

Características de los equipos que tienen contacto con alimentos.



Nota: Fuente SERHS PROJECTS (2023)

Superficies que tienen contacto con alimentos: Estas superficies deben tener las siguientes características:

• Seguras para tener contacto con alimentos.

• No absorbentes, lisas y resistentes a la corrosión, como se muestra en la foto de la izquierda.

• Fáciles de limpiar y de mantener.

• Duraderas, resistentes a trabajos pesados y a la limpieza frecuente.

• Resistentes a daños causados por cortes, despostillados, grietas, rasguños, rayones, distorsión y descomposición.

Superficies que no tienen contacto con alimentos Estas superficies no están diseñadas para tener contacto directo con alimentos, pero éstos pueden salpicar o derramarse sobre las superficies. Deben tener estas características:

• No absorbentes, lisas y resistentes a la corrosión.

• Fáciles de limpiar y de mantener.

• Sin repisas, proyecciones ni grietas innecesarias.

Instalación y mantenimiento del equipo. El equipo fijo debe ser fácil de limpiar y también debe ser fácil limpiar alrededor de él.

El equipo montado al piso: debe tener patas de, por lo menos, seis pulgadas (15 centímetros) de altura. Otra opción es sellarlo a una base de mampostería.

El equipo sobre las mesas: El equipo sobre mesas debe tener patas de, por lo menos, cuatro pulgadas (10 centímetros) de altura. O estar sellado a la mesa.

Todo el material y equipos debe vigilar y controlarse continuamente para realizar el mantenimiento debido y evitar riesgos en el servicio de alimentos y bebidas.

Estaciones para lavarse las manos: El área de preparación de alimentos debe contar con lavamanos con agua potable y dispuestas de fácil acceso para el personal, debe contener los siguientes requisitos:

- Agua corriente caliente y fría: El agua caliente y fría debe provenir de una válvula de mezcla o una llave de combinación. La temperatura del agua caliente debe alcanzar, por lo menos, 100°F (38°C).
- Jabón: puede ser líquido, en polvo o barra.
- Toallas para manos: La mayoría de los códigos locales requieren toallas de papel desechables. Se puede usar un secador de aire caliente como alternativa. No se permite el uso de toallas de tela ya que se almacenan los microorganismos y pueden transferirlos por toda el área de trabajo.
- Bote de basura: los botes de basura deberán tener pedal para evitar la manipulación de su tapa o de su contenido.
- Letreros: Debe haber un letrero que indique a los empleados que deben lavarse las manos antes de volver al trabajo; salidas de emergencia, áreas de trabajo, etc. El mensaje debe estar en todos los idiomas usados por los empleados del establecimiento.

Drenaje: El sistema de drenaje del establecimiento debe tener capacidad para todas las aguas residuales. Las áreas con mucha agua deben tener desagües en el piso. Las aguas residuales del servicio de alimentación pueden contener microorganismos, restos de químicos y suciedad, siendo una fuente de contaminación la cual es necesaria controlar.

Iluminación: La iluminación es esencial para llevar a cabo la ejecución correcta de los procesos en la elaboración de alimentos. Las unidades de iluminación deben tener lámparas resistentes a romperse o en su caso cubiertas protectoras; de tal manera que, eviten que los posibles fragmentos de vidrio contaminen los alimentos o las superficies de contacto.

Ventilación: Una adecuada ventilación ayuda a controlar la temperatura de las áreas de procesamiento de alimentos; a su vez el polvo, grasa, moho, humo y vapores excesivos que continuamente se generan cuando se manipulan alimentos, el diseño de la infraestructura debe evitar que haya corrientes de aire desde áreas sucias hacia áreas limpias (ARCSA,2023).

Se pueden implementar el uso de extractores de humo o vapor en la cocina (campanas). Las puertas y ventanas ayudan a mejorar la ventilación. Por su función de ayudar a proteger al ambiente donde se efectúa el proceso, deberán ser en materiales lisos, fáciles de limpiar y además las ventanas tendrán vidrios y/o protecciones tipo mosquiteros o similar para prevenir la entrada de polvo, insectos y otras plagas (ARCSA,2023).

La ventilación debe estar diseñada de modo que la grasa y la grasa de las campanas, ventiladores y conductos no goteen sobre los alimentos o el equipo. Los filtros de las campanas y los extractores de grasa deben estar firmemente conectados, pero deben ser fáciles de desconectar, adicionalmente se debe limpiar periódicamente (National Restaurant Association Educational Foundation 2008).

Basura: los depósitos de basura pueden traer plagas a su vez contaminar alimentos, equipos y utensilios si no se maneja adecuadamente. Los tachos de basura que se debe tener son: de color verde para restos orgánicos; color negro para restos inorgánicos; y azul para reciclaje.

La eliminación de basura se lo debe hacer diaria sin esperar que se llene el tacho, es indispensable retirarlos de las áreas de preparación lo más pronto posible, para prevenir olores, plagas y posible contaminación.

Los basureros se deberán limpiar por dentro y por fuera frecuentemente para reducir olores y plagas. Como recomendación no se debe limpiar los botes de basura cerca de las áreas de preparación o de almacenamiento de alimentos. Adicionalmente se debe forrar los botes de basura con bolsas de plástico o bolsas de papel resistentes al agua (National Restaurant Association Educational Foundation 2008).

Organización de programas de limpieza y desinfección (POES)

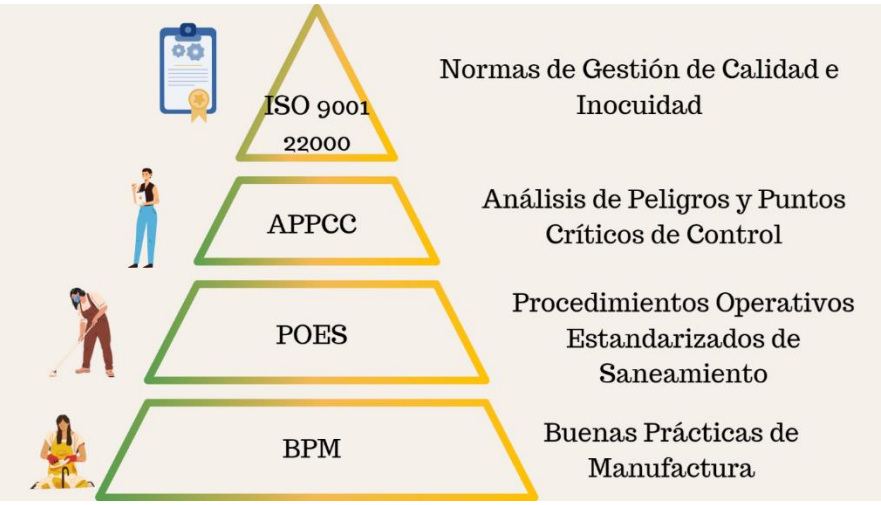
Los Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES), es una ayuda para el manipulador de alimentos, los cuales permiten establecer de una forma más ordenada lo que se va a limpiar y desinfectar durante toda la preparación de alimentos.

Los POES están establecidos como obligatorios para cumplir con la seguridad alimentaria, debido a que la higiene es una condición esencial para cumplir con los procesos de inocuidad que rigen al establecimiento y garantizar la salud de los consumidores.

Todos los establecimientos de la cadena alimentaria están obligados a desarrollar los POES, los cuales deben describir los métodos de saneamiento a ser cumplidos, así como su periodicidad (Baggini, 2021).

Figura 31

Pirámide de la Seguridad Alimentaria



Nota: elaboración propia con recursos de Canva 2023 e información de Baggini, 2021.

Los POES se deben elaborar dependiendo de la política de dirección, el tamaño del establecimiento, y la naturaleza de las operaciones que se desarrollan en cada uno de los establecimientos de alimentos y bebidas (Baggini, 2021).

Las preguntas que debe contestar el POES son:

- ¿Qué se debe limpiar?
- ¿Cómo se debe limpiar?
- ¿Cuándo se debe limpiar?
- ¿Quién debe limpiar?

No solo basta con dar contestación a las preguntas que rigen los procesos del POES, es importante llevar a cabo una verificación de la correcta limpieza y desinfección que se efectúa, la cual se puede hacer por medio de los registros y de hisopados, pruebas del producto terminado, muestras en determinados procesos del diagrama de flujo, que permitan identificar el nivel de higiene y de contaminación en los equipos u alimentos.

Los lineamientos que deberá contener el POES son los siguientes:

- Saneamiento de manos.
- Saneamiento de líneas de producción.
- Saneamiento de áreas de producción.
- Saneamiento de equipos y utensilios.

- Saneamiento de áreas internas y externas de la planta.
- Saneamiento de cámaras de refrigeración y congelación.
- Saneamiento de lavaderos.
- Saneamientos de la infraestructura: pisos, techos, desagües, ventanas, paredes, etc.
- Saneamiento de instalaciones sanitarias, vestuarios y comedor del personal.

Los POES determinan un conjunto de operaciones que son parte integrante de los procesos de fabricación y que, por ello son complementarias de las BPM.

Manejo Integral de plagas

La proliferación de plagas donde se preparan alimentos tiene mucha relación con las condiciones estructurales, con la forma de almacenar y disponer los desechos en el lugar y con tratamientos eficaces de limpieza y desinfección, con lo cual, todas las medidas que el manipulador tenga a su alcance son de gran ayuda para el control de este problema.

Pueden dañar alimentos, suministros e instalaciones. Pero el mayor peligro es su capacidad para propagar enfermedades, incluyendo enfermedades transmitidas por alimentos. La mejor manera de luchar contra las plagas es tener un programa de manejo integrado de plagas (National Restaurant Association Educational Foundation 2008).

Los programas integrados de manejo de plagas tienen tres reglas básicas.

- Negar a las plagas el acceso al establecimiento.
- Negar a las plagas alimento, agua y un lugar para refugiarse o anidar.
- Trabajar con un operador licenciado de control de plagas para eliminar las plagas que entren al establecimiento.

Preparación de alimentos: Mise en place

Dentro de la preparación de alimentos se utiliza el término mise'n place para facilitar y agilizar el proceso, a la hora de practicar con cualquier técnica culinaria, resulta indispensable tener a la mano todos los ingredientes para preparar la receta (Ruiz, 2022).

Transporte de alimentos

El transporte de alimentos es una de las etapas en la cadena alimentaria, siendo esta de suma importancia algunos proveedores ponen dispositivos para registrar la temperatura dentro de los camiones de entregas. Estos dispositivos revisan y registran las temperaturas constantemente, con el objetivo de tener temperaturas seguras durante el transporte. (National Restaurant Association Educational Foundation, 2008).

Las temperaturas contenidas en los camiones de entregas dependerán del tipo de alimento que este contenga, se implementa la norma inicial en cuanto a temperaturas seguras que se debe mantener en la cadena de frío en refrigeración y congelación para algunos productos.

Los contenedores y camiones que se utilicen para transportar alimentos deberán ser destinado únicamente para ese fin, deben poseer material resistente y que faciliten una adecuada limpieza y desinfección.

Además, las directrices internacionales y nacionales estipulan que deben estar en constante inspección técnica y sanitarias de manera regular para garantizar la inocuidad de los productos (Arenal, 2022).

Servicio de restaurantes

El servicio en restaurantes deberá acogerse a todos lo lineamiento antes descritos en este libro, siempre con la ayuda de las BPM, garantizando productos libres de cualquier peligro y velando la salud de los consumidores (Arenal, 2022).

Autoevaluación

1) ¿Dentro de las condiciones de edificación se prioriza…?
    a) Que los alimentos no entren en la zona de peligro y reducir las veces que se manipula
    b) Actividades encaminadas a soluciones desinfectantes
    c) La salud del manipulador de alimentos
    d) La integridad y acceso al establecimiento de las plagas.

2) ¿Qué alimento tendría la manipulación en cocina fría?
    a) Carne estofada
    b) Pastel
    c) Sopa caliente
    d) Ensalada

3) ¿Qué alimento tendría la manipulación en cocina caliente?
    a) ensalada
    b) helado
    c) pescado frito
    d) queso

4) ¿Las patas del equipo montado al piso deben tener una distancia de:….?
    a) 10 cm
    b) 15 cm
    c) 5 cm
    d) 35 cm

5) ¿En las estaciones para el lavado de manos, el agua deberá tener una temperatura caliente de:…..?
    a) 38 grados centígrados.
    b) 80 grados centígrados.
    c) 50 grados centígrados.
    d) 100 grados centígrados.

6) ¿Las toallas que se deben utilizar en el servicio de alimentación deberán ser?
    a) Desechables de un solo uso.
    b) De tela clara.
    c) De tela obscura.
    d) Debe contener el logo de la empresa.

7) ¿Qué ayuda a controlar la ventilación en el servicio de alimentación?
    a) Ayuda a controlar la temperatura de las áreas de procesamiento de alimentos; a su vez el polvo, grasa, moho, humo y vapores excesivos.
    b) Ayuda a controlar la entrada y salida de personal.
    c) Ayuda a tener más control sobre la documentación.
    d) Ayuda a el ingreso de plagas al establecimiento

8) ¿Qué significa POES?
    a) Programa Operacional Estatal de Sanidad
    b) Programa Operativo Estandarizado de Saneamiento
    c) Política Operacional Estatal de Sanidad
    d) Posibles Operaciones para Educar a la Sociedad

9) ¿Qué significa mise en place?
    a) Tener todo listo
    b) Tener orden en la cocina
    c) Tener las mesas listas
    d) Qué el equipo esté listo

10) ¿El manejo integral de plagas?
    a) Permite a la empresa dotar de plagas
    b) Permite recomendar las posibles precauciones contra las plagas
    c) Ayuda a incrementar las plagas
    d) Aporta con conocimientos sobre la precaución por agentes químicos.

Bibliografía básica

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Qué es el Codex Alimentarius. Quinta edición.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2024). Codex.

Caballero A., (2008). Temas de higiene de los alimentos. *Ciencias Médicas*. La Habana, Cuba.

National Restaurant Association Educational Foundation. (2008). Información esencial servsafe. Quinta Edición.

Bibliografía de consulta

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2023). Etiquetado alimentario. Recuperado de : https://eletiquetadocuentamucho.aesan.gob.es/obligatoria.html

Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA). (2023). Instructivo externo para la evaluación de "restaurantes/cafeterías".

Arenal, C. (2022). Transporte de larga distancia. Editorial Tutor Formación. Recuperado de: https://www.google.com.ec/books/edition/Transporte_de_larga_distancia_MF1013/fuyZEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Baggini, S. (2020). *Enfermedades transmitidas por los alimentos*. Ediciones Servicop.

Baggini, S. (2021). *Las buenas prácticas en la industria de los alimentos*. Ediciones Servicop.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Aspergilosis. CDC: Fungal diseases.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2018). Clostridium perfringens. https://www.cdc.gov/foodsafety/diseases/clostridium-perfringens.html

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2018). Botulismo. https://www.cdc.gov/foodsafety/diseases/clostridium-perfringens.html

Colegio Oficial de Veterinarios de Madrid. (2020). Listeria: Medidas de prevención y Control en los Establecimientos Alimentarios. Madrid

Centeno, J. (2023). Cocina profesional. Parainfo. Recuperado de: https://www.google.com.ec/books/edition/Cocina_profesional_5_%C2%AA_edici%C3%B3n/a67lEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=caracter%C3%ADsticas+organol%C3%A9pticas+en+recepci%C3%B3n+de+alimentos&pg=PA42&printsec=frontcover

Coorporación mucho mejor Ecuador. (2023). Normas INEN. Recuperado de https://muchomejorecuador.org.ec/tag/normas-inen/#:~:text=Las%20Normas%20INEN%20son%20normativas,las%20empresas%2C%20incrementando%20su%20competitividad

Dirección regional de Inocuidad de los Alimentos. (2020). Guía para uso de cloro en desinfección de frutas y hortalizas de consumo fresco, equipos y superficies en establecimientos. Recuperado de: https://www.oirsa.org/contenido/2020/Guia%20para%20uso%20de%20cloro%20como%20desinfectante%20en%20establecimientos%2023.06.2020.pdf

Espigares, M. (2006). Virus en agua de consumo. Higiene y Sanidad Ambiental, 6, 173-189

ESR, 2001. Microbial Pathogen Data Sheets: Non-typhoid Salmonellae. New Zealand Food Safethy Authority (NZFSA), New Zealand Food Safethy Authority (NZFSA).

FAO. (2024). Sección VII - recomendaciones de higiene en la elaboración. Recuperado de: https://www.fao.org/3/ac338f/AC338F07.htm#:~:text=El%20enfriamiento%20deber%C3%A1%20realizarse%20de,favorable%20para%20la%20proliferaci%C3%B3n%20microbiol%C3%B3gica.

Food and Drug Administracion (FDA). (2023). ¿Está almacenando los alimentos en forma segura?. Recuperado de; https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/esta-almacenando-los-alimentos-en-forma-segura

Gonzáles, J. (2023). Preparación y montaje de materiales para colectividades y catering 2.a edición. Pananinfo, SA.

G&C Salud y Desarrollo. (2024). Preparación de soluciones desinfectantes. Recuperado de: https://gycperu.com/web/theme/images/virtual-library/94.pdf

Herrera Corrales, Jorge Andrés, & Badilla García, Jenny. (2019). Hepatitis A. *Medicina Legal de Costa Rica*, *36*(2), 101-107. Retrieved March 07, 2024, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152019000200101&lng=en&tlng=es.

Huertas, A. (2019). Contextualización del concepto de inocuidad en el concepto de seguridad alimentaria y nutricional. Alimentos hoy: Revista de la Asociación Colombiana de Ciencia y Tecnología de los Alimentos, 27(48), 27-50.

Höchsmann, F. (2021). Gestión de la higiene en cocina y servicio Fácil aplicación de HACCP / APPCC. BoD – Books on Demand

Hocking, A.D. (2003). Foodborne microorganisms of public health significance. Australian Institute of Food Science and Technology Incorporated (AIFST Inc.).

Instituto Nacional de Seguridad y Salud del Trabajo (INSST). (2021). Aspergillius spp. Recuperado de: https://www.insst.es/agentes-biologicos-basebio/hongos/aspergillus-spp

Instituto Nacional de Seguridad y Salud del Trabajo (INSST). (2022). Penicillium spp. Recuperado de: https://www.insst.es/agentes-biologicos-basebio/hongos/penicillium-spp

Instituto de Salud Pública de Chile. (2021). Vigilancia de laboratorio de Shigella spp., clima, acceso a salud y condiciones socioeconómicas en el contexto de cambio climático. Chile, 2010-2019. https://www.ispch.cl/wp-content/uploads/2021/06/01_Informe-Clima-y-Salud.pdf

Instituto Nacional de Salud de Colombia. (2010). Evaluación de riesgos de staphylococcus aureus enterotoxigénico en alimentos preparados no industriales en Colombia. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/IA/INS/Er-staphylococcus.pdf

Jawetz, E., Melnick, J., y Adelberg, E. (2023). *Microbiología Médica*. McGraw-Hill Interamericana Editores.

Jiménez, M., Martín, M., y Solís, C. (2023). Seguridad e higiene y protección ambiental en hostelería. IC Editorial.

Keystone, J. S., Kozarsky, P. E., Connor, B. A., Nothdurft, H. D., Mendelson, M., Leder, K. (2020). Medicina del viajero. España: Elsevier España, S.L.U.

Llop, A., Valdés, M., y Zuazo, J. (2001). *Microbiología y parasitología médicas Tomo I*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas. https://www.academia.edu/22159165/Microbiologia_tomo_I_Bacterias_

Mercado, D. (2020). Procesos de servicios en restaurante. Ediciones Paraninfo, S.A

Mestre, G. (2021). Alimentación sin riesgos. Editorial Autores de Argentina.

Medina, R. (2022). Manipulación de alimentos. Ediciones Paraninfo, SA.

Ministerio de Protección Social Instituto Nacional de Salud (UERIA). (2011). Perfil de riesgo Bacillus cereus en alimentos listos para consumo no industrializados. ISBN: 978-958-13-0149-2.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano. [Internet]. 2013. SU: controlsanitario.ec

Ministerio de Salud Pública. *Registro oficial Nº 318.* Quito: MSP; 2013. [Acceso el 3 de julio de 2016]. Reglamento Sanitario Sustitutivo de Etiquetado de Alimentos Procesados para el Consumo Humano 5103. Disponible en: http://copal.org.ar/wp-content/uploads/2015/07/ago-25-2014-sup.-2-ecuador.pdf. [Google Scholar]

Ministerio de Agricultura de Chile. (2017). Vibrio parahaemolyticus. https://www.achipia.gob.cl/wp-content/uploads/2018/03/Ficha-Peligro-08-Vibrio-parah-v01.pdf

Montaño, N., Sandoval, A., Camargo, S., y Sánchez, J. (2010). Los microorganismos: pequeños gigantes. *Elementos: Ciencia y cultura, 17*(77), 15-23.

Musto, A. (2013). *Manual de Microbiología y Parasitología 2a ed*. Florencio Varela : Universidad Nacional Arturo Jauretche. https://www.unaj.edu.ar/wp-content/uploads/2018/06/Manual-de-Microbiologia-y-Parasitologia-2013.pdf

National Enviromental Health Association (NEHA). (2023). Manipulador de alimentos profesional. Asociación Nacional de Salud Ambiental. Recuperado de: https://www.google.com.ec/books/edition/Manipulador_de_alimentos_profesional_5th/PxDgEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=fifo+en+alimentaci%C3%B3n&pg=PA22&printsec=frontcover

National Restaurant Association Educational Foundation. (2008). Información esencial servsafe. Quinta Edición.

Nava Balderas, Gabriela, Martínez Villalobos, Ada Nelly, & de Aluja, Aline S.. (2009). Efecto de diferentes temperaturas (calor y frío) en carne de cerdo sobre la viabilidad del metacestodo de Taenia solium. Veterinaria México, 40(2), 191-196. Recuperado en 08 de marzo de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0301-50922009000200008&lng=es&tlng=es.

Oña, C., Orts, M., y Serrano, D. (2023). Elaboración de preparados cárnicos frescos. IC editorial.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018). E. coli. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/e-coli#:~:text=por%20Shigella%20dysenteriae.-,E.,)%20m%C3%ADnima%20de%200%2C95.

Orac, A. (2023). Control de elaboraciones culinarias básicas y complejas. IC EDITORIAL.

Pascual, M. (2005). Enfermedades de origen alimentario. *Ediciones Díaz de Santos.* 8-9.

Pontón, J., Moragues, M. D., Gené, J., Guarro, J., & Quindós, G. (2002). Hongos y actinomicetos alergénicos. Revista Iberoamericana de Micología.

Pretel, M. (2023). Bases teóricas para la asignatura: Innovaciones en alimentos vegetales de IV y V gama. Universidad Miguel Hernández de Elche.

Proquimia. (2021). Control de alérgenos en la industria alimentaria. https://www.proquimia.com/control-de-alergenos-en-la-industria-alimentaria/

Ramos, G. (2021). El kéfir de leche y sus beneficios para la salud. Centro de Investigación en alimentación y desarrollo. https://www.ciad.mx/el-kefir-de-leche-y-sus-beneficios-para-la-salud/

Ramirez, G. (2019). Evaluación de los parámetros de tiempo y temperatura para el crecimiento de Giardia lamblia en medio de cultivo tyi-s-33 comercial y artesanal. Tesis Pregrado. Universidad Nacional Mayor de San Marco.

Ruiz, A. (2022). Desarrollo y supervisión del aprovisionamiento de géneros y mise en place. IC Editorial

Rodriguez , J, (2020). Manipulador de Alimentos. Ideas propias.

S/a. (2010). . Giardiasis. The Center for Food Security and Public Health https://www.cfsph.iastate.edu/Factsheets/es/giardiasis-es.pdf

SERHS PROJECTS. (2023). Profesionals Kitchens and Buffets. Recuperado de: https://serhsprojects.com/servicios-proyectos-a-medida-cocina-buffets-show-cooking/cocinas-profesionales-para-hosteleria-y-restauracion/

Suárez, C., Garrido, N., y Guevara. C. (2016). Levadura Saccharomyces cerevisiae y la producción de alcohol. Revisión bibliográfica ICIDCA. Sobre los derivados de la caña de azúcar. *Instituto Cubano de Investigaciones de los Derivados de la Caña de Azúcar, 50*(1), 20-28.

Valls, A., Pascual, C., y Martín, M. (2003). Anisakis y anisakiosi*. Elsevier*, 31(6), 348-355

World Health Organization. Health in 2015: from MDGs, Millennium Development Goals to SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva: WHO; 2015. Disponible en: http://www.who.int/gho/publications/mdgs-sdgs/en/ Acceso el 3 de julio de 2016.

Yeng, L,.y Rey , R. (2019). Ascariasis Actualización sobre una Parasitosis Endémica. Revista Científica Hallazgos21, 4(1), 87-99.

Glosario de términos

A

Alimento: sustancia sólida o líquida, natural o transformado que aporta nutrientes a los seres vivos.

Alimento adulterado: es aquel al que se le ha sustituido intencionalmente parte de los elementos constituyentes propias de su origen (Baggini, 2021).

Alimento alterado: alimento que sufre modificación o degradación, total o parcial de sus constituyentes, por agentes físico, químicos o bilógicos (Baggini, 2021).

Alimento contaminado: alimento potencialmente peligroso debido a la presencia de un agente físico, químico o biológico, el cual puede causar daño al consumidor (FAO/OMS, 2024)

C

Controlar: Adoptar todas las medidas necesarias para asegurar y mantener el cumplimiento de los criterios establecidos (FAO/OMS, 2024).

D

Desviación: Situación existente cuando un límite crítico es incumplido (FAO/OMS, 2024).

Diagrama de flujo: Representación sistemática de la secuencia de fases u operaciones llevadas a cabo en la producción o elaboración de un determinado producto alimenticio (FAO/OMS, 2024).

F

Factores intrínsecos: Se entiende por las características fisicoquímicas del propio alimento (Caballero, 2008).

Factores extrínsecos: Los factores extrínsecos son características ambientales de almacenamiento del alimento o externas a las características propias del alimento (Caballero, 2008).

H

Hisopado: método de validación microbiológico; el cual consiste en la toma de muestras con un hisopo y posteriormente se realiza el análisis respectivo (Medina, 2022).

L

Límite crítico: Criterio que diferencia la aceptabilidad o inaceptabilidad del proceso en una determinada fase (FAO/OMS, 2024).

M

Medida correctiva: Acción que hay que realizar cuando los resultados de la vigilancia en los PCC indican pérdida en el control del proceso (FAO/OMS, 2024).

Mise´n place: término francés cuyo significado literal "colocar en su lugar" y se refiere al conjunto de técnicas previas tanto en cocina como en el servicio (Mercado, 2020).

P

Peligro: Agente biológico, químico o físico presente en el alimento, o bien la condición en que éste se halla, que puede causar un efecto adverso para la salud (FAO/OMS, 2024).

Plaga: animales que compiten con el hombre en la búsqueda de agua y alimentos, invadiendo los espacios en los que se desarrollan las actividades humanas. Su presencia resulta molesta y desagradable, pudiendo dañar estructuras o bienes, y constituyen uno de los más importantes vectores para la propagación de enfermedades, entre las que se destacan las enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs) (ARCSA, 2023).

R

Riesgo: probabilidad de que un peligro cause daño (FAO/OMS, 2024).

T

Trazabilidad: seguir el rastro de un alimento a lo largo de su cadena alimentaria (.

V

Validación: Constatación de que los elementos del plan de HACCP son efectivos (FAO/OMS, 2024).

Solucionario de Autoevaluación

Tabla 8

Solucionario autoevaluación Unidad 1

Autoevaluación 1		
Pregunta	**Respuesta**	**Retroalimentación**
1	B	Las demás opciones son peligros bilógicos o físicos.
2	A	Las demás opciones están catalogadas como alérgenos alimentarios que se deben declarar según el Codex.
3	C	Las demás opciones son intrínsecas.
4	D	Las demás opciones son microorganismos patógenos.
5	C	Las demás opciones se consideran inestables por su alto contenido en agua.
6	D	La ciguatoxina es producida por un alga.
7	D	Clostridium es la bacteria capaz de producir una neurotoxina.
8	C	Los tres nutrientes: sal, grasa y azúcar se estipulan en el semáforo nutricional.
9	C	La FAO y la OMS crean el Codex.
10	B	La zona de peligro va desde los 5 a 65 grados.

Tabla 9

Solucionario autoevaluación Unidad 2

Autoevaluación 2		
Pregunta	**Respuesta**	**Retroalimentación**
1	C	La inocuidad asegura que los alimentos que están listos para consumo no tengan ningún peligro.
2	C	La temperatura correcta de refrigeración es de 4 grados centígrados.
3	B	La temperatura correcta de refrigeración es de -18 grados centígrados.
4	D	La temperatura correcta para alimentos secos es de 15 a 18 grados centígrados.
5	A	Limpieza se define como el conjunto de acciones que ayudan a la eliminación de la suciedad visible en los alimentos y el establecimiento.
6	D	Conjunto de acciones que ayudan a la eliminación de microorganismos en los alimentos y el establecimiento, de tal manera que no sean nocivos para la salud de los consumidores.
7	A	El detergente alcalino posee un pH de 13.3 A 13.5
8	B	Las demás opciones no corresponden a las características del amonio cuaternario.
9	A	El vinagre no se considera como un desinfectante ya que no elimina a microorganismos patógenos.
10	C	Al utilizar la fórmula y reemplazar datos nos da 6ml de cloro

Tabla 10

Solucionario autoevaluación Unidad 3

Autoevaluación 3		
Pregunta	**Respuesta**	**Retroalimentación**
1	B	Por sus siglas las BPM son las buenas prácticas de manufactura.
2	C	Las demás opciones son productos transformados por lo cual no son de producción primaria.
3	A	Las demás opciones no entran en la BPM sobre limpieza de utensilios.
4	D	La norma E-INEN 2458:2008 se aplica en Ecuador.
5	C	El orden correcto del lavado de utensilios es raspado, lavado, enjuague, desinfección y secado al aire libre.
6	A	La norma BPM sobre higiene personal tiene como objetivo evitar contaminación de alimentos.
7	B	El APPCC tiene 7 principios básicos.
8	C	El árbol de decisiones permite determinar los PCC en el APPCC.
9	D	Las desviaciones corresponden a los registros no a los documentos.
10	A	Las desviaciones siempre van a tener medias correctivas.

Tabla 11

Solucionario autoevaluación Unidad 4

Autoevaluación 4		
Pregunta	**Respuesta**	**Retroalimentación**
1	A	La edificación debe asegurar o priorizar que los alimentos no entren en la zona de peligro y reducir las veces que se manipula
2	D	Las demás preparaciones pertenecen a la preparación de cocina caliente.
3	C	Las demás preparaciones pertenecen a la preparación de cocina fría.
4	B	Las patas del equipo montado al piso deberán tener una altura de 15 cm para una adecuada limpieza y desinfección.
5	A	La temperatura adecuada para el lavabo de manos deberá ser de 38 grados centígrados, las demás temperaturas son muy altas y podrían originar un accidente laboral por quemadura.
6	A	Las toallas en el servicio de alimentación deberán ser de un solo uso para evitar cualquier tipo de contaminación por su uso.
7	A	La ventilación ayuda a controlar la temperatura de las áreas de procesamiento de alimentos; a su vez el polvo, grasa, moho, humo y vapores excesivos.
8	B	POES: Programa Operativo Estandarizado de Saneamiento
9	A	El término francés mise en place significa tener todo listo.
10	B	El manejo integral de plagas permite recomendar sobre el tratamiento que se da para el control de vectores como ratas, ratones, cucarachas, etc.

PANADERÍA

Capítulo II

Dayra Milena Pozo Benavides
Instituto Superior Universitario Cotacachi

10.58299/utp.208.c696

Resumen

La guía de panadería inicia recordando los principales hechos a lo largo de la historia, detalla las características de los ingredientes básicos y complementarios. De igual forma se describe el proceso de fermentación, explicando cómo la levadura y el tiempo trabajan juntos para desarrollar sabores y texturas únicos. También aborda las técnicas de amasado, asegurando que cada pan tenga, buen sabor, estructura y la apariencia adecuada. Además se describe las características de los panes clásicos como el baguette, panes llenos de sabor como el brioche y los clásicos rollos de canela, es importante mencionar que la panadería no es solo una habilidad culinaria, sino también una forma de conectar con la tradición y la cultura, por ello también dedicamos un espacio a panes tradicionales ecuatorianos y finalmente un apartado de panes especiales para inspirar a los estudiantes a desarrollar su creatividad y ampliar su conocimiento en el área de la panadería.

Palabras clave: Panadería, fermentación, levaduras

Abstrac

The bakery guide begins by recalling the main events throughout history, detailing the characteristics of the basic and complementary ingredients. In the same away, the fermentation process is described, explaining how yeast and time work together to develop correct flavors and textures. Kneading techniques are also covered, ensuring that each bread has good flavor, structure, and the appropriate appearance. Additionally, the characteristics of classic breads such as baguettes, flavorful breads like brioche, and classic cinnamon rolls are described. It is important to mention that baking is not only a culinary skill but also a way to connect with tradition and culture. Therefore, we also dedicate a section to traditional Ecuadorian breads and finally a section on special breads to inspire students to develop their creativity and expand their knowledge in the field of baking.

Key words: bakery, fermentation, yeast

Introducción

Descripción de la asignatura

La asignatura de Panadería, tiene por objetivo enseñar a los estudiantes las diferentes técnicas y método de panificación los cuales le permitan elaborar diferentes tipos de pan, manejar una receta estándar, y mantener los estándares de calidad de igual forma comprender de mejor manera, los procesos de panificación, aplicados tanto para sal como de dulce, y de la misma forma conocer la elaboración de panes clásicos y panes ecuatorianos en todos los sentidos necesario dar importancia a la calidad de las materias primas, el cuidado de los utensilios y los equipos indispensables para la elaboración del pan.

Objetivos de la asignatura

Preparar productos de panadería, siguiendo las técnicas de amasado, fermentación y horneado; mediante el uso apropiado de materias primas y equipos de panadería.

Sistema de competencias a desarrollar

Competencia

Identifica y aplica técnicas, métodos, procesos para la preparación de recetas.

Resultados de aprendizaje

En la tabla que se describe a continuación Ud. puede encontrar los resultados de aprendizaje que corresponden a todas las unidades que se desarrolla en la materia de Panadería

Tabla 12
Resultados de aprendizaje

Logro o resultado de aprendizaje	Tipo de resultado/objetivo	Unidad Académica
Reconoce la materia prima y maquinaria básica de panadería para la elaboración de bollería.	Cognitivo	Unidad 1
Conoce los porcentajes, técnicas y procesos de panificación	Cognitivo	Unidad 2
Identifica el origen y las aplicaciones de los panes	Cognitivo	Unidad 3
Identifica los ingredientes denominados enriquecedores y los procesos de elaboración	Cognitivo	Unidad 4
Reconoce las características de una masa dulce	Cognitivo	Unidad 5
Describe los métodos de elaboración de las masas hojaldradas	Cognitivo	Unidad 6
Dice las características, fechas y lugares donde se elaboran estos panes.	Cognitivo	Unidad 7
Conoce los procesos de panificación para desarrollar la creatividad y nuevas formulaciones	Cognitivo	Unidad 8

Proyecto de carrera (2023).

Orientaciones generales para el estudio

El estudiante debe revisar la información detallada de los contenidos de la materia de Panadería con la finalidad que después pueda llegar a la práctica por ellos es recomendable aplicar técnicas de aprendizaje como resúmenes, cuadros sinápticos, organizadores gráficos para que le permita recordar la información

A demás Ud. encontrará al final de cada unidad una autoevaluación, la cual es importante ejecutar para reafirmar que su aprendizaje ha sido satisfactorio y se pueda retroalimentar de la información, además si existe dudas o inquietudes Ud. puede socializar con el tutor guía.

Para complementar sus conocimientos, sobre los temas que se hallan descritos en este documento, es necesario que acceda a los videos como referencia, y utilice las referencias bibliográficas.

Desarrollo de contenidos

Unidad I Historia de la panadería

Introducción a la unidad

La panadería es un arte que se especializa en la producción de una variedad de productos horneados, principalmente piezas de pan en diferentes variedades, además también se derivan productos como galletas, bizcochos y otros tipos de masas. En esta unidad, abordaremos en primera instancia algo de la historia del pan a atreves de los años, además analizaremos los ingredientes básicos, enriquecedores y complementarios, describiendo sus características y la importancia de la calidad que debe tener para ejecutar los procesos de panificación. También se estudiará el manejo adecuado de los utensilios y equipos de panadería, así como la higiene y seguridad alimentaria.

Historia de la Panadería

El origen del pan, data de cuando sus primeros habitantes, descubrieron que se podía triturar y crear un polvo fino de algunas semillas o granos secos para así facilitar su consumo. Y por ello los llevo a combinar con agua, para obtener una masa y lleve a cocer en piedras que se calentaba directamente con el fuego. Desde entonces el pan ha sido parte fundamental en la alimentación del hombre, sin embargo, con el pasar de los años ha ido sufriendo cambios, donde se descubrió el proceso de fermentación, mejora de las maquinarias además de las técnicas y materias prima para su proceso de elaboración (Carrero Casarrubios & Rodrgues Crespo , 2021).

Figura 32

Recolección del trigo



Nota: En la imagen se puede observar cómo se recolectaba y se transportaba el maíz. Fuente: Iglesias (2018).

Una de las ramas que complementa la gastronomía es la Panadería, en la cual engloba dos conceptos básicos como menciona la Real Academia Española (RAE, 2024) hacer referencia al oficio de panadero. Sin embargo, hay que entender que el arte de la panadería no es solamente mezclar agua, harina, y sal, más bien representa el arte crear piezas de pan donde se exprese emociones con el objetivo de crear sensaciones en quienes las disfrutan.

Por otra parte, podemos mencionar a la panadería como un espacio donde se encuentra expuestos varias piezas de pan en diferentes presentaciones, sabores y texturas. Es por ello que, desde su descreimiento, las panaderías han ido formando parte de las tradiciones y costumbres de los pueblos (Fierro Mosquera & Herrera Jimenez, 2018) .

Figura 33
Panadería antigua



Nota. En la figura se observa una mujer colocando las piezas de pan en el horno. Fuente: Sallylunns (2024).

Haciendo un recuento sobre la historia del pan menciona que, los primeros panes prehistóricos eran muy simples y probablemente toscos en comparación con los panes actuales. En la antigüedad el pan se elaboraba a base de granos de trigo molidos, se horneaban al aire libre en piedras o en hornos de arcilla primitivos. La panadería en la prehistoria no solo satisfacía la necesidad básica de alimentación, sino que también implicaba un avance significativo en la evolución humana.

Figura 34
Molienda época de los egipcios



Nota: La imagen muestra cómo se realizaba la molienda de los cereales en especial el maíz. Fuente: Press (2024).

Una vez que se descubrió el fuego los seres humanos, desarrollaron la habilidad para transformar los alimentos y consumirlos ya cocinados un claro ejemplo de ello es la elaboración de las primeras piezas de pan. Este proceso impulsó el desarrollo de la agricultura, ya que los granos se volvieron más valiosos como materia prima. Además, la panadería en la prehistoria fomentó el intercambio cultural y comercial entre diferentes tribus y civilizaciones.

De igual forma con el pasar del tiempo se vio al cereal, como una moneda de intercambio entre las poblaciones además de una representación de la riqueza, alimentación y calidad de las tierras que poseía cada civilización (Bullón, 2018)

Figura 35
Pan de Pompeya



Nota: Pan encontrado en Pompeya bajo las cenizas del volcán del monte Vesubio. Fuente: Domínguez (2024).

La panadería en la prehistoria fue un hito crucial en la historia de la humanidad, que no solo transformó la alimentación de las personas, también contribuyó al progreso y la diversificación de las sociedades antiguas. A demás que se fue extendiendo por el mundo y por consecuente adaptando a las costumbres y arraigando tradiciones.

Una de las características del egipcio, eran sus favorables tierras para poder cultivar las gramíneas, es por ello por lo que se ejecutó las primeras moliendas donde el hombre, por medio de un mortero plano se molía el grano y posteriormente se pasaba a unos molinos donde el trabajo lo terminaban las mujeres. El proceso de elaboración del pan consistía en mezclar harina y agua, se mantenía en reposo y liego se agregaba masa de días anteriores para que actuase como leudante. Una vez listo se colocaba en molde de barro denominado *bedja*, que era forma cónica. Para posteriormente colocar sobre un horno que estaba expuesto directamente al fuego.

Es importante mencionar que existía diferentes variedades de pan, los que eran para los líderes, que se realizaban con harina blanca mientras y para el pueblo se utilizaba harina integral (Bullón, 2018)

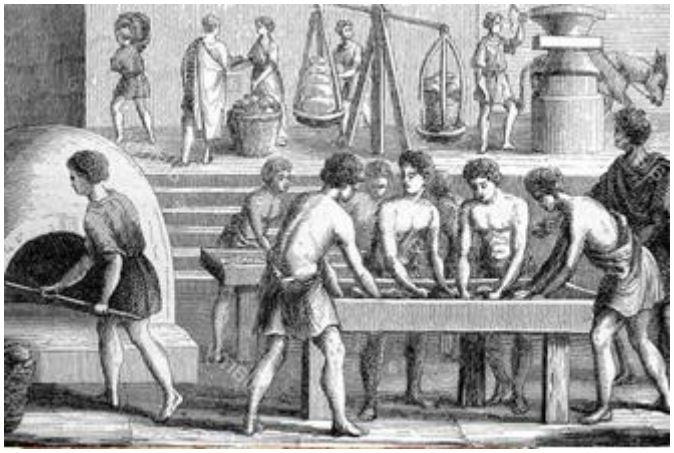
Figura 36
Pintura egipcios



Nota: En la imagen se puede observar parte del proceso de la elaboración del pan. Fuente: Alamy (2024).

Los campesinos grecos como parte de su alimentación tenían una comida que se le denominaba maza, con el que se identificaba principalmente a las papillas, al pan y ciertos productos derivados que sean horneados. Los griegos elaboraban aun pan sin levaduras, sin embargo, la combinaban con variedad de harinas y algunas especies para mejorar el sabor. Por otra parte, los griegos también pusieron al pan como ofrenda para rituales religiosos, en donde se fueron creando y desarrollando más variedades de pan con el uso de varias harinas como de trigo, cebada, avena, salivado centeno, además ellos ya incorporaron miel y frutos secos en las piezas de pan. Unos de los panes más mencionados en los escritos de los poetas y filósofos griegos es el pan de ácimo, que consistía en un pan sin proceso de fermentación (Gironi, 2009).

Figura 37
Panadería en Grecia



Nota: En la imagen podemos el proceso de elaboración de pan. Fuente: (Curiosfera, 2020)

Los romanos continuaron consumiendo los cereales en papillas, hasta que años más tarde adoptaron el sistema de elaboración de pan que ejecutaba los griegos. No fue hasta el año 30ª. C donde ya había alrededor de 300 panaderías (Mosquera, 1991) .Estos espacios están adecuados para que se puedan desde moler el trigo hasta su proceso final de cocción, para de este modo lograr abastecer las necesidades tanto de la población, parte del estado e incluso el ejército. Se resalta la ciudad de Pompeya en donde se horneaba panes que tenían el sello del pandero, además que se elaboraban grandes banquetes por días consecutivos donde los patricios romanos eran quienes disfrutaban de los suculentos platillos, pues cocinar en horno era el condimento especial a las piezas de pan (Gironi, 2009). Años más tarde los romanos se fueron especializando en el arte de la panadería, desarrollando varios tipos de cocción como es el pan de fogón este era un pan plano, el furnus se lo encontraba en las panaderías comerciales y el pan clibanus, elaborado en pequeños hornos portátiles. También ya se elaboraban panes de diversas formas (redondo, tipo corona, cuadrado) además que se fueron creando los panes rellenos. Los panaderos de aquel entonces gozaban de beneficios y de inmunidades ya que debían abastecer el pan a toda la población. Sin embargo, la calidad del pan estaba definida por las clases sociales ya que los panes más finos eran elaborados con harina más blanca de trigo mientras que la harina roja se destinaba para panes más secos. (Salas , García , & Sánchez , 2005)

Figura 38
Panaderos en la antigua Roma



Nota: La imagen muestra cómo funcionaba el proceso de panificación, desde la recepción del trigo hasta la venta del pan. Fuente: Bofill Maribel (2016).

Durante la Edad Media, el pan fue considerado un alimento fundamental en la dieta de las personas. Debido a sus características ya que se consideraba un alimento altamente nutritivo, era más digerible, además de ser saludable era de fácil conservación. (SAMPER, 1999). Este alimento era consumido por todas las clases sociales y se elaboraba de diferentes maneras según la región y los recursos disponibles. En esta época se especificaba dos tipos de pan el pan blanco que era de calidad superior, y estaba elaborado para la clase alta, por otra parte, el pan moreno o llamado "ros" era destinado para las clases populares. Las instituciones religiosas, militares y la de Inquisición además de los monasterios contaban tenían sus pandearías particulares (SAMPER, 1999).

Figura 39
Horno de pan edad media



Nota: En la fotografía se puede visualizar como se saca las piezas de pan de los hornos de leña. Fuente: Alimentación y gastronomía en la edad media (2012).

En esta época, los panaderos eran miembros respetados de la comunidad y existían gremios que regulaban su trabajo, además el concejo municipal era quien cuidaba el proceso. El cual comprendía desde la llagada de los cereales los cuales eran pesados antes y después de la molienda para posteriormente pasara al proceso de fabricación y posteriormente a su venta. Igualmente se establecía el precio de acuerdo con el peso de la pieza de pan, y la calidad de los cereales, en resumen, el pan en la Edad Media no solo era un alimento básico, sino que también tenía un papel social, cultural y religioso significativo en la vida de las personas de esa época.

En la edad moderna se mantenía en consumo de pan de acuerdo con las condiciones sociales, se empezó a utilizar el salvado, para mezclar con algo de harina y queso para la elaboración de panes destinado a los criados (Samper, 2012). No obstante, hubo avances significativos porque los hornos fueron mejorados, adquieren mayor productividad, los panaderos que resaltan en esta época son de las familias inglesas y francesas. Debido a que en sus preparaciones aumenta en uso de azucares, mantequillas para mejorar las masas. De igual forma, parecen otro tipo de levaduras que ayudan a la elaboración de este.

Figura 40
Máquina de cortar pan



Nota: Maquina cortadora de pan diseñada por Otto Frederick Rohwedder. Fuente: Alfredo López (2008).

Todos estos avances se realizaron con la finalidad de que pudieran aumentar la producción. De igual forma ya se fueron desarrollando máquinas para cortar el pan es así un claro ejemplo el pan de molde. Por otra parte, en los procesos de elaboración se incorporó el vapor para obtener piezas de pan con una corteza con mejor color, dureza y más crocante.

Sin duda a lo largo de la historia el pan ha sido uno de los alimentos más antiguos e importantes dentro de todas las culturas. Pues cada una de ellas adopto este alimento como parte de su dieta, no más bien en el sentido nutricional sino como tradición. Y a lo largo del tiempo el pan ha ido evolucionando en varios sentidos, desde las técnicas de cocción, sus ingredientes, formas de elaboración, entre otros. Además, que se ha convertido en el alimento básico para la humanidad. Es así que con el pasar del tiempo en cada rincón del mundo se podría encontrar un pan especifico con el cual representar, como en Francia una clásica baguette, en medio oriente pan pita, y vale mencionar en Ecuador nuestras guaguas de pan entre otros. Sin duda que cada uno de ellos está arraigado a la cultura, tradición e incluso la religión.

Materias primas en la panificación

Las materias primas se caracterizan en su mayoría por ser productos de origen natural, con características indispensables para la realización de un proceso mediante el cual se las transforma y se entrega un producto final. La calidad y cantidad de las materias primas está ligada con la eficacia del proceso y la calidad del resultado final del producto (Cardona Tunubala, Orejuela Cabrera, & Rojas Trejos, 2018). Las materias primas podemos clasificar en varios aspectos puede ser de origen, tipos, calidad sin embargo en este caso la vamos a clasificar como materias primas básicas, materias primas enriquecedoras y materias primas complementarias.

Figura 41
Ingredientes para masa de pan



Nota: Se muestra, ingredientes como harina, huevos, sal, mantequilla, azúcar y levadura. Fuente: Recetas del pan (2024)

Las materias primas como la harina, levadura, agua, grasas entre otros se agregan en cantidades y proporciones diferentes dependiendo del tipo de pan a elaborar, pero es importante determinar la calidad de los ingredientes que vamos a utilizar debido a que de ello depende el resultado final de la pieza. Por ello vamos a analizar las características organolépticas de cada uno de los ingredientes, con ellos elegir el más óptimo y juntamente con un adecuado proceso de elaboración, fermentación y horneado llegar a crear una pieza de pan que tenga un buen sabor, aroma característico y una cubierta dorada y crujiente.

Harina

Harina de trigo: Es el principal ingrediente para la elaboración del pan, gracias a sus proteínas que tienen un alto porcentaje de gluten, y al combinarse este con el agua forman una red que sirve para encapsular los gases y esto hace ayuda a que durante el proceso de cocción la masa pueda tener mayor elasticidad y porosidad (Calvo Carrillo, López Méndez, Carranco Jáuregui, & Marines, 2020). Es por ello que las harinas se clasifican en base a la cantidad de proteínas que esta tiene, siendo las principales características la fuerza, que hace referencia a mayor cantidad de proteína, genera mayor gluten y ayuda a retener el aire en la masa, de igual forma la harina también determina la elasticidad y tenacidad en la elaboración de las masas. La harina elaborada de un grano entero aporta al pan con mayor cantidad de vitaminas, antioxidantes, mayor cantidad de fibra y nutrientes (Calixto Muñoz, y otros, 2021).

Figura 42
Harina de trigo



Nota: Harina de trigo, sin refinar. Fuente: BSH electrodomésticos (2024).

Harina de fuerza*:* Es una de la harina óptima para la panadería debido a que tiene mayor cantidad de gluten al ser una harina fuerte tiene mejor de absorción de agua, por lo que puede elaborar piezas de pan más tiernas y húmedas. Este tipo de harina se produce con trigos duros que contengan mayor cantidad de proteína.

Tip panadero

Harina de gran fuerza:	*0*	*Harina de trigo con mayor cantidad de proteína*
Harina media fuerza:	*00*	*Harina apta para todo tipo de elaboración*
Harina de fuerza:	*000*	*Harina color más dorad, panificados especiales*
Harina floja:	*0000*	*Harina más blanca, recomendada para pastelería, debido a que no tiene elasticidad sino más bien esponjosidad.*

***Harina integral*:** Proviene de la molienda del grano de trigo juntamente con el salvado y germen. Ha diferencia de la harina blanca esta puede agregar un sabor rancio a las piezas debido a la grasa que posee el germen de trigo, del mismo modo su tiempo de durabilidad es menor. Sin embargo, al también tiene un alto contenido de gluten por ende es posible que elaborar piezas de pan, a pesar de estas pueden tener mayor peso debido a que las hojas de salvado cortan las fibras de gluten que se forman, es por ello que en ciertas preparaciones es importante combinar los dos tipos de harinas blanca e integral (Gisslen, 2009).

Harina de salvado: proviene de la harina blanca y posteriormente se le agrega la cascarilla propia del salvado el cual depende mucho de molienda puede ser grueso o fino. Esta harina no es integral, ya que no tiene el germen de trigo y no tiene los mismos nutrientes sin embargo es tiene contenido alto de vitaminas, minerales y fibra.

Figura 43
Tipos de harina



Nota: Muestra los diferentes tipos de harina. Fuente: Hosteleriabenidorm (2021).

Otra de las harinas utilizadas en la panificación es la de centeno, a diferencia de las harinas anteriores está es baja en proteínas, por lo que elaborar una masa con el 100% de esta harina resultan compactos y poco airados. Esta harina se caracteriza por tener un alto contenido de fibra, ya que al consumir da una sensación de saciedad, esto gracias a la capacidad de absorción de agua que tiene, su color más opaco que un pan clásico, además de la fibra es rico en minerales, magnesio, vitaminas y fosforo. Es recomendable cuando se desea utilizar esta harina se la pueda mezclar o combinar con harina de fuerza preferiblemente la de trigo duro en una formulación de un 25 al 40% de centeno y el restante de harina de trigo (Rua, Sepúlveda, & Camacho, 2018).

En la mayoría de los productos de panificación se utiliza harina de trigo sin embrago existe otro tipo de granos de los cuales se puede obtener harinas como, por ejemplo, maíz (harina de mayor grosor), harina de arroz, soya, cebada e incluso en los últimos años está vigente el uso de harina de almendra. Es importante mencionar que, al usar este tipo de harina es necesaria combinarla con harina de trigo ya que estas carecen de gluten y el resultado final podría alterarse (Gisslen, 2009).



RECUERDA

Vemos que existe varios tipos de harinas, con diferente funcionalidad y uso. Se debe recodar que las harinas flojas, carece de retención de gas, y vamos a obtener piezas de pan planas y densas, por el contrario, si utilizamos un con una extremadamente fuerte tampoco son capaces de expandirse por completo, por lo que vamos a obtener panes redondeados, pero sin volumen. Es por ello es importante escoger una harina panadera de acuerdo al tipo de pan a elaborar, para tener una pieza con los nutrientes necesarios, además de un buen color, aroma y textura (Gómez *, et al*., 2007).

Sal

La sal, está compuesta por sodio y cloro, y es uno de los saborizantes más fuertes, que gracias a su tamaño se puede fusionar por medio de los tejidos y los materiales orgánicos, llegando así a expandirse por toda la masa. Si bien mencionamos es un saborizante fuerte esa no su única función, esta se basa en que actué como mejorante y ayudé al desarrollo del gluten y este tenga mayor resistencia para que no descomponga y así tener piezas de pan más resistentes (Quintero, 2023).

Figura 44
Sal



Fuente. Freepik (2024).

En necesario conocer en qué momento debemos agregar la sal y conocer los efectos que causa en la masa.

INICIO	FINAL
El aroma y sabor son más fuertes. Tiene mayor tenacidad la masa Ingresa menor cantidad de oxigeno El color del pan será opaco, predomina sabor	Tienen mayor elasticidad, atrapa más oxigeno Se produce una miga, suave, con mayor esponjosidad. Pan con mayor volumen y corteza delgada Menor intensidad en el sabor

Nota: Elaborado por la autora en base a Medrano 2023.

Figura 45
Incorporación de la sal



Nota: En la imagen se observa cómo se incorpora la sal después que la levadura fue activada. Fuente: Diariamente (2024).

Agua

El agua en la panificación se utiliza como un disolvente, un catalizador y como un medio para mantener con vida a las levaduras. La composición la calidad del agua son importantes ya que por medio de ella hacemos que las levaduras puedan ingresar en la red de gluten y se forme el metabolismo microbiano adecuado (Quintero, 2023).

Características más importantes que aporta el agua a la masa

- Ayuda a que se desarrolle el gluten
- Contribuye a la disolvente de la sal, azúcar y las levaduras.
- Es necesaria para el proceso de fermentación y la reproducción de levadura
- El agua determina la consistencia de la masa
- La temperatura del agua se puede alterar para lograr una mejor masa.

Importante

La cantidad de agua que se debe incorporar en la masa puede ser entre un 70% a 80%, sin embargo, este puede variar de acuerdo al tipo pan y la calidad de harina

En la composición del agua el grado de dureza se lo expresa la cantidad de iones, calcio y magnesio que existe y se lo muestra por partes por millón (PPM), por ello se clasifica en: Aguas blandas donde tiene 50ppm, este tipo de agua aporta las nutrientes mejorando el proceso de fermentación de la levadura, ayuda a tener una masa más homogénea. Es permite que el gluten sea más blando, y se obtenga masas ligeras y suaves (Hamelman, 2013; Moreno Santacreu & Morales Caraballo , 2021).

Figura 46
Formulación de una masa



Nota: En la imagen se puede observar que el agua se agrega paulatinamente. Fuente: Cocina fácil (2024).

Aguas duras: Esta tiene más de 200ppm, este tipo de agua da mayor tenacidad al gluten y alimentan las levaduras, se logra unas masas con mayor firmeza. En el caso de que el agua sea muy fuerte es necesario compensar con mayor porcentaje de levadura, o agregar la masa madre de mayor acidez (Hamelman, 2013; Moreno Santacreu & Morales Caraballo , 2021).

Levaduras

Las levaduras son las encargadas de que la masa del pan tenga su esponjosidad y volumen. Gracias a los gases que se van formando en el interior de la masa. Este proceso se produce gracias a que las levaduras se alimentan de las proteínas y azucares de la harina. Logrando así masas con una miga esponja y aireada (Quintero, 2023).

Tipos de levaduras

Levaduras Bilógicas (Microorganismo unicelular)

- Puede ser prensada o granulada
- Fermentos naturales que se crean a partir de harinas, cereales, azúcar
- Masa madre
- Tienen gran fuerza sin destruir la red de gluten

Figura 47
Levaduras



Nota: Levadura en bloque, masa madre, levadura seca. Fuente: Enciclopedia Humanidades (2024).

Levaduras químicas (Reacciones químicas)

- Polvos de hornear
- Bicarbonato de sodio
- Carbonato amónico
- Gasificantes

Las levaduras necesitan ciertas condiciones para que éstas puedan desarrollar mejor su proceso de activación, a continuación, se describe cada una de ella:

- ***Humedad:*** Las levaduras tiene una membrana semipermeable que es por donde absorbe el agua para que la actividad metabólica inicie, esa así que absorbe los nutrientes y el oxígeno para liberar las enzimas y descomponer los nutrientes en moléculas más pequeñas (Hamelman, 2013).
- ***Oxigeno***: Este actúa durante el proceso del amasado, ya que al mezclar la masa la levadura efectúa el proceso de metabolizar los nutrientes y reproducción de las levaduras.
- ***Temperatura:*** La temperatura de la masa con levadura comercial oscila entre 30° y 35°C, Sin embargo, la temperatura puede variar de acuerdo con el tipo de levadura y su uso. A medida que aumente o disminuya puede existir una disminución o aumento de la actividad, (0 y 10°C - 45 y 55°C) sin embargo al llegar a una temperatura entre los 59° o 60°C la levadura muere, del mismo modo a temperaturas --15°C es importante usar levadura seca o deshidratada para que no se pierda en su totalidad (Yarza, 2023).
- ***Alimento:*** Este se produce con la conversión de los almidones y los azúcares, que contienen la harina o también llamadas enzimas amilasas. la harina tiene una pequeña cantidad de azúcar que se metaboliza en la fermentación, cuando la levadura consume todos estos azúcares, las amilasas usan las partículas del almidón dañado, mientras que las partículas enteras soportan hasta el horneado el dióxido de carbono producido en la fermentación y queda atrapado en la red de gluten y da el volumen al pan (Hamelman, 2013).



Tip Panadero

3 gr de levadura fresca es igual a 1gr de levadura seca.

Los ingredientes enriquecedores son aquellos que mejoraran la calidad, el sabor, aroma y textura de los productos de panadería y están el azúcar, grasas, huevos y lácteos.

Azúcar

Es un ingrediente que se utiliza principalmente para aportar dulzor a las piezas de pan sin embargo tiene otras características como:

- Ayuda a potenciar otros sabores añadidos al pan como, queso, ajo y especies.
- Mejora la calidad y el color de la corteza ya que esta se carameliza cuando la pieza de pan ingresa al horno.
- Controla la viscosidad, es decir la cantidad de agua debe tener la capacidad de disolver el azúcar es así como entre más azúcar, más fluida será la masa.
- Ayuda durante el proceso de fermentación ya que las levaduras lo usan como alimento.
- En el control de humedad y textura, ya que el azúcar es higroscópico por ello tiende a retener la humedad, las piezas de pan con mayor cantidad de azúcar tendrán más humedad una vez salidas del horno.
- El azúcar también tiene efectos en la textura, en el caso de usar azúcar granulada en galletas será más dura mientras que el azúcar polvo es una textura más suave (O'Donnell, 2016).

Dentro de la panadería hay varios tipos de azúcar que podemos utilizar los más son:

Figura 48
Descripción de tipos de azúcar



Nota: En la imagen describe las características de los tipos de azúcar. Fuente: Elaboración propia

Grasas

La función de las grasas en panadería es recubrir las hebras de gluten durante el amasado, haciendo que los productos queden más tiernos, aportando sabor y aroma, además obtener una miga más cerrada. Las grasas ayudan a la conservación de los productos, y estas pueden ser de origen animal o vegetal.

Figura 49
Tipos de grasas



Nota: en la imagen se observa los tipos de grasas más comunes como son aceites, mantequillas y margarinas.
Fuente: Agro Bussines (2024).

Mantequilla. El uso de la mantequilla en pan ayuda a mejorar, sabor, textura y presentación, debido a que aporta mayor humedad, resultando un pan más suave y fresco con mayor tiempo de durabilidad de igual forma el aroma que este emana va a depender del grado de madurez de la mantequilla, es importante una mantequilla fresca. Sin embargo, es importante conocer el porcentaje de mantequilla que se agrega, ya que en exceso puede resultar un pan grasoso y pesado, además que podría afectar al proceso de fermentación (Quintanar, 2023).

Margarina. Esta grasa es de origen vegetal, se crea a partir de una emulsión de agua y aceite, al igual que la mantequilla esta ayuda a la conservación, mejora la elasticidad de las masas, mejoran el sabor. Sin embargo para masas hojaldradas es importante es uso mantequilla o margarinas hidrogenadas (Moreno Santacreu & Morales Caraballo , 2021).

Aceite. El aceite aporta sabor, mejora la textura y la apariencia del pan. En el caso de la textura da mayor suavidad y más elasticidad a la masa, con referente al sabor los aceites más utilizados en la panadería es el aceite de oliva, aporta un aroma suave y afrutado mientras que el aceite de girasol es un sabor neutro y ayuda a la humedad del pan, manteniendo la miga más húmeda. Por último, en la apariencia este hace que el pan tenga una corteza delicada y crujiente.

Figura 50
Tipos de aceite



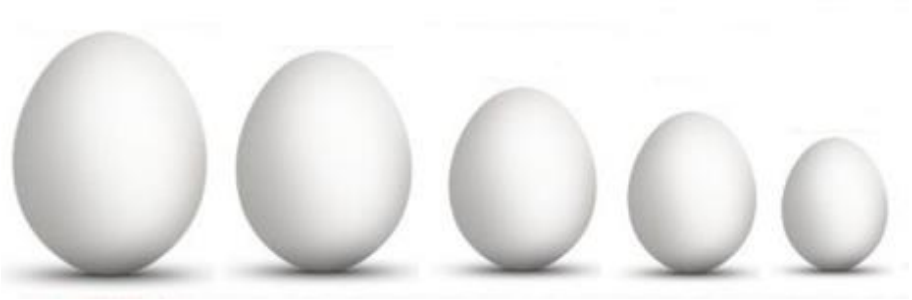
Nota: En la imagen muestra aceite de oliva, de nueces y almendras que se puede también usar para perfumas o acompañar como aderezo del pan. Fuente Alimente (2024).

Sin embrago es importante mencionar que la igual que las mantequillas el uso excesivo de aceites genera panes grasosos y pesados, debemos agregar las cantidades justas para tener unos panes con más tiempo de consumo y con buena humedad (Quintanar, 2023).

Huevos

Los huevos en la panadería actúan como coagulantes que ayudan a obtener una textura y estructura más homogénea y una pieza de pan completamente cocida; los huevos ayudan para mejorar la corteza del pan actuando como abrillantador. En algunos panes solo se utiliza la yema debido al gran porcentaje de grasa que tiene, y el sabor que este aporta a las piezas de pan.

Figura 51
Diferentes tamaños de huevos.



Nota. De izquierda a derecha tamaño de los huevos: jumbo, extragrande, grande, mediano, pequeño. Fuente: Huevos de Mixco (2024).

Recuerda

El peso de un huevo estandar aproximadamente esta entre 45gr a 55 gr, es importante pesar la cantidad de huevo sin cascara para no afectar la receta.

Leche

La leche al igual que los huevos y el azúcar incrementa su valor nutricional. De igual forma ayuda a lograr una corteza más dorada del pan, es importante controlar los niveles de temperatura. Al agregar leche a las masas potenciamos su sabor, aún más sin embargo se puede suplantar por leche en polvo ya que puede extender el tiempo de conservación y durabilidad de las piezas (Hamelman, 2013).

Complementarios

Frutos secos se denomina así a los alimentos que tienen un bajo nivel de agua en su composición, entre los más comunes están nueces, almendras, maní, pistachos entre otros. La mayoría de estos productos tiene un alto porcentaje de grasa, además que pueden añadir textura y sabor a las piezas de pan, de igual manera existe la fruta seca que ha pasado por un proceso de deshidratación manual para lograr un tiempo de mayor conservación, tenemos las pasas, ciruelas, arándanos que de igual forma se puede incorporar en las masas (Quintanar, 2023).

Figura 52
Frutos secos



Nota: Los frutos secos de la imagen son pistachos, cacahuates, nueces, avellanas y almendras. Fuente: Ondacero (2024).

Semillas dentro de las semillas podeos encontrar las de ajonjolí, linaza y chía, son excelentes complementos de nutrientes y sabor para los panes integrales o utilizados en decoraciones de corteza como el pan de hamburguesa.

Figura 53
Tipos de semillas



Nota: De izquierda a derecha chía, ajonjolí, sésamo blanco y negro. Fuente: Camelias (2024).

Otros. **En este apartado tenemos las a**ceitunas, vegetales como cebollas, ajo, tomates, que se pueden incorporar a ciertas masas con la finalidad de aportar mayor sabor, y en algunos casos hasta presentación como es el caso de la focaccia. A de más también es importante mencionar a las especies que están van a portar aroma y sabor como en los rollos de canela.

Figura 54
Foccacia



Nota. Un ejemplo de focaccia donde se puede ver el uso de tomates, cebollas y albaca los culés aportan aroma y sabor al pan. Fuente: Hola (2024).

Herramientas y equipos

Para efectuar un buen proceso de panificación es importante contar con ciertos herramientas y maquinarias dependiendo de la cantidad de más que vayamos a elaborar o el tipo de pan que deseemos preparar, es por ellos que debemos conocer las características, funcionamiento y utilidad de cada uno de ellos.

Utensilios

Balanza o Báscula En el mercado existen varios tipos, tamaños y presentaciones tanto industriales como manuales, sin embargo, todas estas cumplen una sola función, determinar el peso exacto de los ingredientes antes de incorporar a las masas.

Figura 55
Tipos de balanza



Nota de izquierda a derecha (balanza digital industrial, balanza manual, balanza con soporte para ingredientes, balanza profesional). Fuente: (Dival, 2024).

Bowls Recipientes o tazones que nos ayudan hacer el misse en place de los ingredientes, estos preferiblemente deben ser de acero inoxidable, por su mayor higiene y durabilidad sin embrago también podemos encontrar de plástico, policarbonato o cristal, y de igual forma se encuentran en varios tamaños.

Figura 56
Tipos de bowls



Nota: De izquierda a derecha bowls metálicos, bolws de plástico, bowls de cristal. Fuente: Liverpool (2024).

Cernidores utensilio utilizado para separar de partículas gruesas a finas, en este caso evitar grumos en las harinas, también se utiliza en azúcar impalpable o para separar los líquidos de un alimento sólido. Podemos encontrar igualmente en varios materiales, plásticos, metálicos, industriales y especiales para panadería donde ya se incluye medidas y dosificadores.

Figura 57
Tipos de cernidores



Nota: De izquierda a derecha cernidores metálicos, cernidor metálico especial para panadería y pastelería, cernidores de plástico. Fuente: Total chef (2024).

Espátulas y Rasquetas *las* rasquetas nos sirven para incorporar o mezclar los ingredientes además de recoger todos los ingredientes, mientras que las espátulas también nos ayudan a recoger los ingredientes de los bolws o mezclar en formal envolvente. Igual manera estas deben ser de policarbonato, o silicona se debe evitar de madera ya que este absorbe la humedad y es un punto de contaminación.

Figura 58
Tipos de espátulas



Nota: De derecha a izquierda espátula grade, para sacar piezas de pan del horno, espátulas de goma para mezclar o incorporar alimentos y rasqueta metálica para mezcla o juntar los ingredientes del menos. Fuente. Dh. gate (2024).

Brochas las brochas dentro del panadería nos sirven para pintar o abrillantar las piezas de pan una vez que están lista para evitar al horno, o añadir algún tipo de mermelada o almíbar ya lista la pieza, el material que se debe utilizar es de silicona ya que las brochas con cerdas plásticas se pueden desprender y ser foco de contaminación.

Figura 59
Brochas



Nota: Brochas de silicona utilizadas para barnizar, pintar las piezas de pan. Fuente: Amazon (2024).

Rodillos Los rodillos, sirven para estirar o alisar masas hasta obtener el espesor adecuado de acuerdo con el tipo de pan y preparación. Existe de varios materiales como son de acero inoxidable, policarbonato, silicona y también de madera en caso se puede utilizar, pero es importante que solo se lo limpie con un paño para evitar la humedad.

Figura 60
Bolillos



Nota: Rodillos de madera, acero y silicona, acero inoxidable y madera. Fuente: Gastronomía & Cía (2024).

Latas Estas son parte del horno y sirven para colocar el pan antes de mandar a hornear, sus materiales son de acero inoxidable o aluminio, para que puedan soportar el calor. Para ciertos panes tenemos latas específicas como es el caso de la baguette que es una lata con canales para que este ayude a mantener su forma.

Figura 61
Tipos de latas



Nota: latas de aluminio para hornear panes y latas con agujeros especialmente para pan baguette. Fuente Termalimex (2024).

Moldes: *Como s*u nombre lo indica este articulo nos ayuda moldear la pieza de pan pueda tomar la forma en reposa la masa como es el caso del pan brioche, la rosca de reyes entre otros de igual forma es importante que su material sea antiadherente, sin embargo, debemos engrasar y enharinar los moldes para evitar que se pegue. En el pan de pascua, se usa moldes de papel porque es este sale directo al consumo.

Figura 62
Tipos de moldes



Nota: de izquierda a derecha molde para pan brioche, molde corona, molde de panettone, molde para pan de molde rectangular, molde para muffins. Fuente: Disfrutando sin gluten (2024).

Es importante mencionar que existe un molde para los procesos de fermentación de piezas de pan grandes, este se llama banneton es un cesto que puede ser de mimbre, madera o platico además de contener una tela para cubrir la masa. En este molde se coloca una vez que se haya reposado y este en su segundo leudado para colocar directo en la lata.

Figura 63
Banneton



Nota: Molde para fermentación de piezas de pan completas. Fuente: Banneton man (2024).

Maquinaria

Amasadora La amasadora es un equipo en el cual nos va a permitir incorporar todos los ingredientes necesarios para la elaboración del pan, obteniendo una masa uniforme, estas masas pueden ser masas fuertes o blandas. En el mercado existe amasadoras básicas, semi industriales e industriales depende de la cantidad de pan que se vaya a realizar. Sin embargo,

en pequeñas cantidades podemos hacerlo en batidoras que tenga el gancho para mezclar o realizar este proceso manual.

Figura 64
Tipos de amasadoras



Nota: de izquierda a derecha batidora kitchen aid, amasadora semi industrial, amasadora profesional. Fuente: Termalimex (2023).

Leudadora: tal cual indica su nombre, la máquina de leudado nos ayuda el nivel de temperatura adecuada para que se realice el proceso de fermentación adecuado el pan pueda tener duplicar su volumen. Estas cámaras deben ser de acero inoxidable y también encontramos de varios tamaños de acuerdo con la necesidad y cantidad de producción del pan.

Figura 65
Tipos de hornos



Nota: De izquierda a derecha, leudadora pequeña, leudadora profesional industrial. Fuente: Liermin (2024).

Horno Es la maquinaria más importante para finalizar el proceso de panificación, ya que en estos equipos es donde se lleva el proceso de horneado, y de este depender el resultado final y la calidad de las piezas de pan. Si bien es cierto el horno ha tenido varios cambios significativos

a lo largo de los años, a pesar de ellos se han mantenido en el mercado los hornos de leña, que aportan un aroma especifico y característico a las piezas de pan. Por otro lado, esta los hornos a gas o manuales que debemos conocer o ayudaros de termómetros extras para controlar la temperatura y los industriales que ya tiene un sistema de control de temperatura digitalizado para mejor resultado.

Figura 66
Tipos de hornos



Nota: De izquierda a derecha horno de lena, horno de gas, horno profesional eléctrico. Fuente: Inmeza (2024).

Si bien es cierto se ha detallado en su gran mayoría, los utensilios y maquinaria más necesaria e indispensable en la panadería vale recalcar que habrá preparaciones donde se necesite utensilios específicos como cortadores, greñadores, moldes entre otros. A demás dentro la maquinaria es importante contar con mesas de trabajo, lavaderos adecuados, refrigeradores o congeladores si el caso lo amerita además de bandejas para su conservación y demás artículos de cocina.

Normas de seguridad e higiene

Es importante que antes de ingresar al taller y durante el proceso de la practica tomemos en cuneta varios puntos que describe a continuación:

- Llevar el uniforme completo
- Usar zapatos antideslizantes
- No usar aretes, manillas o anillos que se puedan caer y contaminar los productos
- Cubrir siempre el cabello con malla y champiñón
- Llevar sus utensilios personales, limpiones, cuchillos, bolws adicionales.
- No usar el celular durante las clases
- Mantener el orden dentro del taller
- Respetar los artículos de los compañeros y docentes
- Respetar las normas del uso de casilleros
- Desinfectar su área de trabajo
- Mantener limpio el área de trabajo, clasificar los desechos
- Cuidar los materiales y utensilios del taller



Síntesis de la unidad

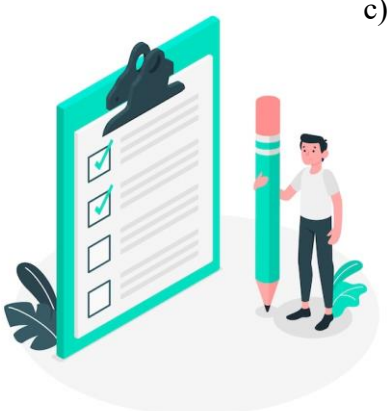
En esta unidad entramos al amplio mundo de la panadería, conociendo un poco sobre su historia, recordando los hechos más importantes que han marcado a través, de los años y el saber que el pan ha sido uno de los alimentos más antiguos y que aun forma parte de nuestra mesa. Recalcando que actualmente encontramos muchas variedades de pan, con formas y sabores y presentaciones que además este arraigado a la cultura y las tradiciones.

Del mismo modo hemos aprendido sobre los ingredientes básicos, enriquecedores y complementarios, con los cuales podremos crear una amplia variedad de piezas de pan, es necesario recordar que debemos tomar en cuenta el tipo de pan a preparar para tener los ingredientes idóneos o un alternativo que pueda cumplir las mismas funciones y características para tener un buen resultado y obtener una pieza de pan con buen sabor, adecuada textura y una corteza crujiente y dorada.

En este mismo sentido, reconocer los utensilios y equipos que disponemos para la elaboración del pan, aprender sobre su uso, y funcionamiento. A demás de las características de cada uno de ellos. Vale recalcar que si no contamos con todos los utensilios y herramientas debemos ser recursivos y adaptarnos a nuestros recursos.

Autoevaluación 1

1. **Qué proceso de panificación descubrieron en Egipto**
   a) Amasado
   b) Fermentación
   c) Horneado
2. **¿Cuántas panaderías se formó alrededor de Roma**?
   a) 100 personas
   b) 150 panaderías
   c) 300 panaderías
3. **En la edad media quienes regulaban el proceso de panificación**
   a) Los gremios
   b) La asociación de panaderos
   c) La iglesia
4. **¿Cuál de las siguientes nos es una materia prima básica?**
   a) Harina
   b) Frutos secos
   c) Sal
5. **¿Qué determina la harina en la masa?**
   a) Humedad
   b) Viscosidad
   c) Elasticidad y tenacidad
6. **La sal actúa como un**
   a) Activador del gluten
   b) Mejorante del gluten
   c) Controla la formulación del gluten
7. **La función de la levadura es**
   a) Hidratar la masa
   b) Agregar sabor a la masa
   c) Dar esponjosidad y volumen
8. **El azúcar en las masas sirve como**
   a) Alimento para las levaduras
   b) Controla la viscosidad
   c) Los dos son correctas
9. **El peso promedio de un huevo es**
   a) 30gr – 35gr
   b) 45gr – 55gr
   c) 65gr – 70gr
10. **La temperatura para activar la levadura es**
    a) 28°C -30°C
    b) 26°C – 40°C
    c) 30°C- 50 °C



Unidad II: Procesos y técnicas en la panificación

Introducción a la unidad

En este capítulo iniciaremos hablando lo que comprende una receta estándar, que será nuestra guía para poder desarrollar el proceso, vale recalcar que en el área de panadería y pastelería las medidas deben ser exactas para no alterar el resultado. Es por ello por lo que debemos estudiar y analizar la receta antes de ejecutarla para no alterar el proceso

En algunas recetas podemos encontrar en diferentes unidades de medida por lo que es importante conocer la trasformación, y saber los porcentajes panaderos que ayudaran a que la receta se ejecute de manera a adecuada.

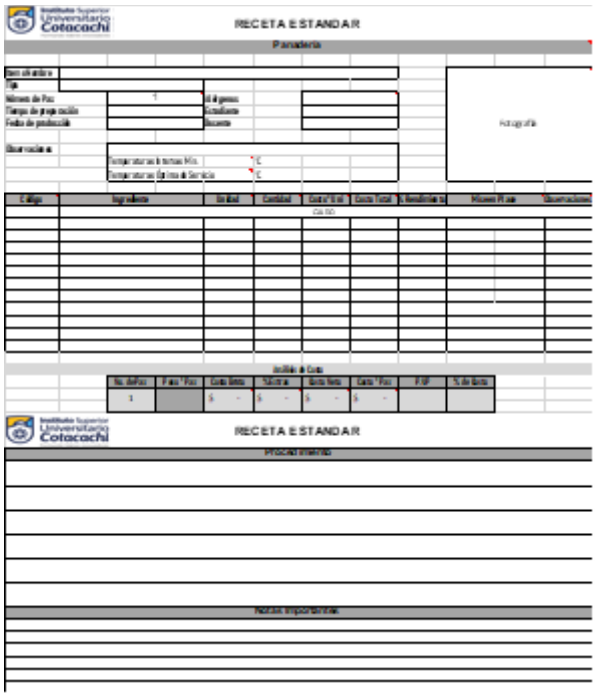
De igual forma conoceremos las etapas del proceso de panificación, que van desde la adquisición de los ingredientes, amasado, varias etapas de leudado hasta el horneado y su distribución, vamos a describir cada uno de ellos para conocer los cuidados, tiempos que se debe emplear, cabe mencionar que el proceso puede variar de acuerdo con el tipo, uso y la cantidad de pan a elaborar.

Uno de los procesos más importantes en la producción de pan es la fermentación quien se encarga del dar volumen al pan, es por ello que en este capítulo vamos a describir el proceso de fermentación y los tipos de fermentos que podemos hacer, de acuerdo al tipo de pan a elaborar, y el resultado que vamos a tener.

Receta estándar

La receta estándar es un documento en donde se encuentra descrito la fórmula para crear un plato o un tipo de alimento con parámetros específicos como la cantidad de ingredientes a usarse, secuencia de pasos a ejecutarse, y consideraciones para proceso. De igual forma es importante seguir la receta estándar para que el controlar el valor económico de las preparaciones y que el plato tenga las mismas características siempre (Martinez, 2007).

Figura 67
Receta estándar del ISU Cotacachi.



Nota. En la receta estándar de encuentra descrito, el nombre de la receta, numero de pax, elaborado por, docente tutor, alérgenos, tiempo de preparación, descripción de procedimiento y costos de producción. Fuente: Elaboración docentes ISU COTACACHI (2024).

Porcentaje panadero

En panadería, la mayoría de las recetas ya se encuentran con cantidades exactas para su elaboración sin embargo es importante saber que en las fórmulas de pan deben coincidir las proporciones con los porcentajes. Las fórmulas están creadas con la finalidad de no alterar la producción en mayor cantidad (Reinhart, 2017) .

Para entender mejor debemos saber que los ingredientes se calculan en proporción al peso de la harina y se considera el 100% y el resto de los ingredientes se calcula en función de este peso. Es decir que la harina será siempre el 100%, mientras que el agua será de acuerdo con el tipo entre 55 a 80 % de agua, el porcentaje de sal puede ser entre 1,5 al 2,5% en relación al peso de la harina, al igual que la levadura se agrega en un 1 al 3 % de levadura fresca, esto poda variar de acuerdo al tipo de pan.

Ejemplo: Describimos una receta sencilla de pan

Tabla 13
Tabla para determinar porcentaje

INGREDIENTE	CANTIDAD
Harina	150 kg
Agua	100 kg
Sal	3 kg
Lavadura	1,8 kg

Fuente: Elaborado por la autora en base a Hamelman 2013.

Para determinar los porcentajes empezamos asignando al peso de la harina el 100% para luego aplicar la formula.

Tabla 14
Tabla para determinar porcentaje en base al 100%

INGREDIENTE	CANTIDAD	PORCENTAJE
Harina	150 kg	100 %
Agua	100 kg	?
Sal	3 kg	?
Levadura	1,8 kg	?

Fuente: Elaborado por la autora en base a Hamelman 2013.

El proceso para determinar el porcentaje de los ingredientes es dividir el peso de cada uno de los ingredientes por el peso de la harina y luego multiplicar por 100.

Agua (100 ÷ 150 = 0,66 * 100 = 66 %)
Sal (3 ÷ 150 = 0,02 * 100 = 2%)
Levadura (1,8 ÷ 150 = 0,012 * 100 = 1,2%)
De esta forma el porcentaje y gramaje de la receta quedaría de la siguiente forma:

Tabla 15
Resultado del porcentaje y gramaje

INGREDIENTE	CANTIDAD	PORCENTAJE
Harina	150 kg	100 %
Agua	100 kg	66%
Sal	3 kg	2%
Levadura	1,8 kg	1,2%

Fuente: Elaborado por la autora en base a Hamelman (2013).

Es importante recalcar que con esta fórmula es mucho más fácil para determinar el porcentaje y en este sentido si se encuentra la receta en porcentajes es importante establecer la base a qué cantidad de harina queremos hacer para determinar los valores a utilizarse en este caso divide ese valor para 100 y luego se multiplica por el peso de la harina.

Tabla 16
Tabla para determinar el gramaje en base al porcentaje.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PORCENTAJE
Harina	100%	?
Agua	70%	?
Sal	1.5%	?
Levadura	2%	?

Fuente: Elaborado por la autora en base a Hamelman (2013).

Peso de la harina 70 kg
Agua (70 ÷ 100 = 0.7* 70 = 49 kg)
Sal (1.5 ÷ 100 = 0,015 * 70 = 1.05kg)
Levadura (2 ÷ 10 = 0,02 * 70 = 1,4%)

Tabla 17
Tabla con gramaje determinado por el porcentaje.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PORCENTAJE
Harina	100%	70 kg
Agua	70%	49 kg
Sal	1.5%	1.05 kg
Levadura	2%	1,4 kg

Fuente: Elaborado por la autora en base a Hamelman 2013.

Con estos dos métodos no tendremos problemas para poder formular nuevas recetas o determinar tanto el porcentaje como la cantidad de ingredientes que necesitamos. En algunos recetarios se puede encontrar en diferentes unidades de mediada los pesos es por ello que a continuación se detalla una lista en donde se encuentra las principales equivalencias.

Figura 68
Equivalencias de medidas en sólidos



Fuente: Canva (2024).

Figura 69
Equivalencias en líquidos



Fuente: Canva (2024)

Proceso y técnicas de panificación

El proceso de panificación se inicia a partir de la combinación de agua, harina, sal y levadura, durante este proceso actúan los carbohidratos, proteínas, azúcares y lípidos, produciendo cambios en las enzimas y microorganismos, es por ello que debemos cuidar cada proceso para que cada ingrediente cumpla su función adecuada y de esta forma obtener una correcta pieza de pan. (Torres Saura , y otros, 2011).

P***esado:*** El pesado de los ingredientes se lo debe realizar de formas exacta y precisa, para no alterar la formulación de la masa. Al realizar un adecuado pesaje obtenemos el valor exacto de la más final, evitar desperdicio de ingredientes y para determinar un costo exacto. De igual forma es necesario e importante que es el pesado se haga por masa no por volumen.

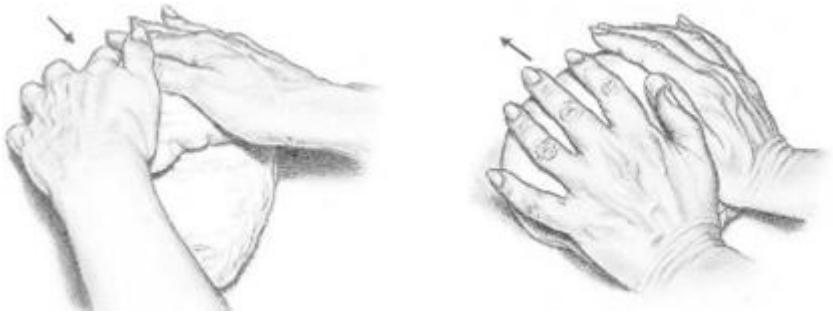
Figura 70
Ingredientes



Nota: En la imagen se vemos ingredientes como sal, agua, mantequilla derretida y harina que ya está pesada.
Fuente: Alamy (2024).

A***masado:*** En el proceso del amasado, tiene como objetivo integrar bien los ingredientes, al realizarlo de forma manual iniciamos haciendo un círculo de harina en el mesón en el cual vamos a ir colocando los ingredientes secos alrededor de este y los ingredientes líquidos en el centro para luego ir mezclando de adentro hacia afuera por completo para luego ir apretando la masa con las palmas de las manos, ir plegando ligeramente e ir girando la masa uniformemente. Sin embargo, hay que tener en consideración que cuando son masas con bastante hidratación, no debemos agregar harina, sino debemos plegar la masa para que esta adquiera cuerpo (Yarza I. , 2023).

Figura 71
Amasado a mano



Nota Imagen de la izquierda indica el proceso de amasado a mano, donde se debe doblar la parte superior de la masa hacia arriba, y llevar con las manos hacia Ud. Imagen de la derecha explica que se debe empujar la masa hacia abajo, con la parte baja de la palma de las manos, sobre las mulecas y luego empuje la masa alejando las manos de su cuerpo. Fuente: Beranbaum (2019).

Cuando realizamos el pan en una amasadora se deberá colocar todos los ingredientes dentro del bowl para mezclarlos por un determinado tiempo el cual varía desde los 3 min hasta los 10 min, dependiendo el tipo de pan y la fuerza que tenga la amasadora.

Otra forma es la autolisis un proceso en donde mezclamos todos los ingredientes) harina, sal, agua, levaduras, grasas) y lo que se busca es de hidratar por completo las partículas de harina y esta vaya generando un auto amasado, este proceso toma alrededor de unos 20 minutos hasta una hora (Rogriguez, 2023).

Primera fermentación: Este es el proceso inicia una vez que se haya dejado de manipular la masa. Sin embargo, depende del tipo de levadura o prefermento con el que se haya elaborado la masa para obtener panes con mejores características. Es importante dejar reposar en bloque para que toda la masa generar el sabor característico del pan. Para que este efecto se produzca es necesario utilizar un prefermento o levadura fresca o seca.

División: Cuando ya se realizado un correcto proceso de fermentación y la masa elaborada es para más de una pieza, se desgasifica o se realiza pliegues para eliminar la cantidad de aire incorporando a la masa, y posteriormente se realiza el porcionamiento, el cual se lo puede realizar por medio de una balanza y un cortador o rasqueta de metal hasta con máquinas especializadas en donde ya se define el peso de cada uno de ellos. Cuando el proceso se hace de forma manual es importante hacerlo con rapidez para evitar la sobre fermentación sin que hay pasado por el proceso de boleado o labrado (Hamelman, 2013).

Boleado: Una vez la masa divida, es importante realizar un boleado ligero antes de dar la forma, proceso en el cual realizar ligera presión con la mano y el mesón de trabajo, en forma de círculos, es importante que en este paso ya se coloque las piezas de pan sobre una superficie enharinada ligeramente o ya se vaya ordenando todas las piezas.

Formado: Las bolas de masa del proceso anterior dependiendo del tipo de pan se da una forma final, puede ser con ayuda de materiales como: cortadores o bolillos para poder estirar las masas y dar forma como el baguette, por ejemplo, o en algunos casos pasan o los moldes para su ultimo reposo, es necesario en este paso que ya las piezas vayan acomodando en las latas para su posterior horneado (Hamelman, 2013).

Segunda Fermentación: La segunda fermentación de la pieza es para que el pan una vez que haya tomado un buen sabor durante el proceso de amasado, y fermentación inicial aquí pueda simplemente ganar volumen. Es necesario vigilar este paso ya que, si un pan está demasiado hinchado puede afectar en el horneado perdiendo volumen y salir un pan plano mientras que, si no aumento de tamaño al hornear puede salir un pan apelmazado y duro.

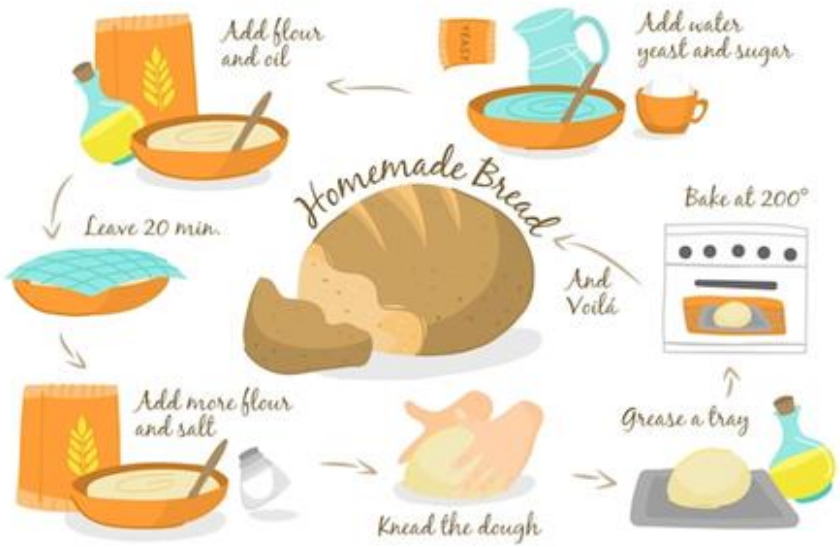
Corte – Brillo: En la mayoría de los panes una vez realizado su forma entran al horno de forma natural como el pan pita, por ejemplo, sin embargo, existe panes que necesitan como las trenzas, el pan brioche que se debe pintar con huevos, o leche para que su corteza tome más color y brillo. En ciertas ocasiones y panes específicos como la baguete se necesita realizar los cortes diagonales característicos de él, al igual que los panes de masa madre se cubren con harina para formar figuras con un greñador y posteriormente enviar al horneado.

Cocción: Es el último paso y en donde se produce los últimos cambios tanto físicos, biológicos y enzimáticos, pues en este paso vamos a observar como con el cambio de temperatura las piezas de pan van cambiando de tamaño y color. Al legar a una temperatura de 50° la pieza de pan ya se encuentra libre de bacterias y el almidón se hincha y empieza a gelatinizarse, cuando llega a una temperatura de 90 a 100 grados empieza la coloración de las piezas, hasta llegar a 180° aproximadamente se forman las cetonas y aldehídos quienes son los que contribuyen al sabor y aroma del pan. El tiempo de horneado y temperatura va a variar de acuerdo con cada tipo y la cantidad de este.

Durante el proceso de cocción en los primeros minutos algunos panes necesitan inyección de vapor, este proceso se lo hace para que la corteza se mantenga por mayor tiempo la humedad y el pan pueda expandirse un poco más, el inyectar vapor la cantidad exacta de vapor que es aproximadamente entre 4 a 6 segundos ayudar a tener una corteza más crujiente, con un color más caramelizado y brillante. En la actualidad los hornos cuentan con las conexiones sin embargo si no se cuenta con ellos, se puede aplicar con un atomizador roseando agua en las piezas de pan, abriendo ligeramente el horno (Cortés , Hernández , & Sampietro , 2018).

Consumo: Una vez culminado todo el proceso debemos dejar reposar por un momento nuestras piezas de pan están y están listas para el consumo inmediato podemos acompañarlos con mantequillas o mérmelas o consumirlos de forma natura, de igual forma el pan estará listo para sub-elaboraciones como, por ejemplo, el pan brioche para elaborar tostadas francesas, entre otros. En este paso cuando la producción de pan es masiva o industrial aquí ya las piezas de pan están listas para su empaquetado, etiquetado y su distribución.

Figura 72
Elaboración del pan



Nota: En la imagen muestra el proceso de elaboración de pan por medio de una ilustración gráfica. Fuente: Freepik (2024).

Prefermento

El prefermento es una masa fermentada como su nombre lo indica previo a la elaboración del pan. A función del prefermento es mejorar la calidad del pan, aportar más sabor, textura y prolongar la vida útil de un pan, ya que estos hacen que se reproduzcan más bacterias el tiempo de amasado se reduce y la masa tiene mejor elasticidad. La cantidad de fermento que se debe añadir a la masa es entre un 10 al 15 % (Quiroz, 2022).

Tabla 18
Tipos de fermentos

Tipo de fermento	Características	Formulación
Biga	Origen Italiano Genera panes alveolados. Puede tener una textura sobre el 50 o 60 por ciento de hidratación.	50% de agua 100% harina 1y 2 % de levadura en relación a la harina.
Poolish	De origen polaco Se usa para panes de alta hidratación La miga es más delicada Por cada gramo de levadura instantánea son tres de seca	100% de harina 100% de agua 0.08 – 1%
Esponja	De origen inglés. Se utiliza para panes más enriquecidos y dulces. El porcentaje de levadura es mayor Si se usa levadura fresca deberá ser 3 veces más que la instantánea	100% harina 80% agua 2 y 3 % levadura
Masa vieja	Es el sobrante de una masa, o que no se utilizó y se guardó en refrigeración. Esta masa enriquece al pan ya que puede tener grasa y azúcares aladidos.	N/A
Tiempo de elaboración debe	Todos los fermentos se deben elaborar en un frasco de vidrio, 15 horas antes de su uso y mantener a una temperatura de 25 a 28 grados o por 48 horas a una temperatura de 4 a 6 grados.	

Fuente: Elaborado por la autora basado en Rogriguez, 2023.

Elaboración de Masa Madre

La masa madre es un fermento, se elabora a partir de agua y harina de forma natural, que necesita de tiempo y temperatura para tener un mejor resultado, la masa madre al ser natural produce diversos tipos de levaduras y bacterias que se encargar de hacer una reacción simbiótica es decir que, las levaduras producen un gas el cual ayudara a dar duplicar el volumen de la masa mientras que las bacterias que actúan como un conservante del pan. (Cortés , Hernández , & Sampietro , 2018).

Figura 73
Masa madre



Nota: Masa madre lista para su uso. Fuente: Excelencias gourmet (2024).

El pan de masa madre es diferente a los demás ya que al tener mayor presencia de microrganismo es tiene una nota mayor de acidez, además su corteza es más dura esto ayuda a mantener la forma del pan y mantiene su estructura durante el horneado, la miga es más abierta es decir sus alveolos son más grandes, y la masa madre prolonga su el tiempo de durabilidad del pan (Allen, 2020).

Figura 74
Pan de masa madre



Nota: El pan tiene alveolos grandes, una capa crujiente y con una greña más dorada. Fuente: El diario Basco (2024).

El proceso para la elaborar la masa madre consiste en mezclar partes iguales de harina y agua (sin cloro), sin embargo la proporción puede oscilar desde un 50% de agua en una masa madre dura y 125% en masa madre líquida este proceso se elabora en un frasco de vidrio en donde la masa madre pueda crecer, las harinas que se puede utilizar es harina de trigo, harina integral o centeno, en el caso de usar harinas integrales tendremos mayor actividad de fermentación sin %embargo es posible realizarla combinando los tipos de harina para un mejor resultado (Catelvero, 2021) .

Figura 75
Elaboración de masa madre



Nota: Proceso en el cual se coloca los ingredientes para el cultivo de la masa madre. Fuente: (Kimbell, 2022).

Factores importantes para elaboración de la masa la temperatura la cual debe ser de 24 a 26 grados centígrados ya que si la temperatura disminuye sobre los 20 grados el pan se volverá más acido, mientras que pasado los 27 grados hasta los 30 esta masa madre puede alterar, la textura el sabor y aroma, conocido como un efecto más láctico, este proceso tomará alrededor de una semana para tener bacterias cargadas de sabor. El tiempo de elaboración de la masa madre es de 7 días en donde se debe ejecutar una serie actividades las cuales se debe replicar todo ese tiempo y es recomendable que se lo haga a la misma hora siempre (Quiroz, 2022).

Figura 76
Masa madre desarrollada



Nota: Cuando la masa ha empezado a desarrollarse al segundo o tercer día es importante descartar para de la mezcla para volver alimentar. Fuente: Ecovidasolar (2024).

La masa madre, no es el único agente leudante que se conoce es por ello que, para asegurarse un buen leudado se recomienda el uso de levadura seca en un 0.2 por ciento en relación a la harina mientras que a levadura fresca se agrega un 0,6 por ciento en relación a la harina, para que no pueda afectar las características del pan como su sabor, aroma, corteza y tiempo de durabilidad (Beranbaum, 2019).

Ayuda audiovisual

Para entender mejor el proceso de creación de la, masa madre entra en el siguiente link:

https://youtu.be/uebRV21rWOM?si=HYmMB9ER7N0VYqF3

Síntesis de la unidad

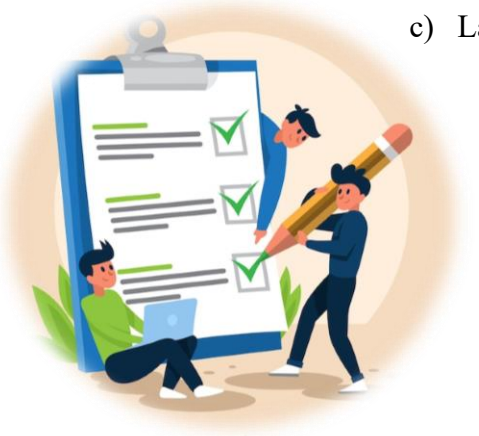
En el proceso de la elaboración del pan se debe darle la importancia necesaria a cada paso, para con ello lograr un buen resultado. Cuando decidimos hacer pan es necesario analizar nuestra recetar, respetar cada ingrediente y la calidad y cantidad de cada uno, para que la pieza de pan no se vea a afectada. Sin embargo, puede ser que al encontrar una receta no contemos con algún ingrediente especifico es obligación del pandero estudiar y analizar sus posibles soluciones.

De igual forma debemos conocer las características de cada prefermento y en que pan pode aplicarlo. Es importante realizar varias pruebas para poder determinar el adecuado tomando en cuenta que hay tipos de harina que adsorbe más o menos cantidad de agua. Otro factor es temperatura también depende la producción de las bacterias de las levaduras por ello es importante replicar el proceso en varios momentos para llegar a mejorar nuestro aprendizaje.

En resumen, sabemos que hay una amplia variedad de panes por lo que cada uno requiere de condiciones y procesos diferentes si bien es cierto hemos descrito el proceso de panificación por el cual todo pan debería pasar no obstante habrá ocasiones en las cuales este proceso se deba alterar o adaptar de acuerdo las necesidades y características de cada pan. Con el uso adecuado de levaduras y/o prefermentos se logrará producir pan de alta calidad con un sabor excepcional y una textura deseada.

Autoevaluación 2

1. **Para qué sirve la receta estándar**
   a) Como una guía
   b) Para crear una formula
   c) Elaborar un documento
2. **¿En el porcentaje panadero el ingrediente que tienen el 100% es?**
   a) El agua
   b) La levadura
   c) Harina
3. **El porcentaje de la levadura en la masa es de...**
   a) 1,5 %
   b) 2%
   c) 1% al 3%
4. **Una taza de harina cuantos gramos tiene**
   a) 500 gr
   b) 125 gr
   c) 200 gr
5. **¿Cuál es el objetivo del amasado?**
   a) Mezclar los ingredientes
   b) Hidratar los ingredientes
   c) Activar la levadura
6. **¿Cuál no es un prefermento?**
   a) Esponja
   b) Biga
   c) Levadura seca
7. **¿Cuántas veces generalmente debe fermentar el pan?**
   a) Una vez en bloque
   b) Dos veces en bloque y pieza
   c) Depende el pan
8. **Formula de la masa madre**
   a) 25% de agua / 75 % harina
   b) 50% harina – 50% agua
   c) 25% harina – 50% agua – 1% levadura
9. **Temperatura adecuada para fermentar la primera masa madre**
   a) 20 °C - 25°C
   b) 24 °C – 26 °C
   c) 28 °C – 35 °C
10. **¿Qué efecto tiene la masa madre en el pan?**
    a) Sabor, aroma, color
    b) Alveolos más grandes
    c) Las dos son correctas



Unidad III: Masas Básicas (Panes Europeos)

Introducción a la unidad

El pan desde sus inicios se ha convertido en un alimento básico de muchas culturas alrededor del mundo, y con ello se han ido creando una amplia variedad de tipos de pan. Sin embargo, vale señalar que se presenta un fenómeno de migración e inmigración más fuerte en la región por lo que genera un intercambio de culturas, tradiciones y crea nuevas necesidades. En este proceso el pan no es la excepción en nuestro país se puede identificar que tenemos algunos panes propios de cada lugar, pero cabe señalar que es importante adaptarse a las necesidades de los consumidores y por ellos empezares hablando de los panes europeos más tradicionales que también son parte ya de nuestro mercado.

Dentro de este acápite veremos las características, cualidades que deben tener los panes europeos, dentro de las cualidades que más se destaca son sus texturas y corteza. Es por ello que analizaremos cada uno de ellos siendo la baguette uno de los más clásicos de origen francés, es uno de los panes alagaros más famosos del mundo, así mismo descubriremos los usos de la foccacia que en varias ocasiones se la suele confundir con la masa de pizza, que también analizaremos sus características y además veremos el proceso de doble cocción que caracteriza al pan bagel de Polonia.

Es necesario mencionar que durante el proceso de elaboración de los panes hay que respetar los procesos de elaboración, los tiempos de leudado y ejecutar con una materia prima de calidad esto nos ayudara a determinar la calidad de la miga, el sabor y la corteza.

Pan Baguette

Historia. La palabra baguette, proviene de Francia y hace referencia a una varita, o palo alargado, no se conoce un origen específico del pan, pero fue por el siglo XIX, donde se popularizo en Francia, se considera que los primeros panes se hornearon en Viena en los hornos de vapor lo que hace especial a la corteza de este pan. Este es un pan que se lo puede denominar como un pan neutro, donde predomina el sabor de la harina, y por su versatilidad puede acompañar preparaciones tanto saldas como dulces (García Heredia , 2018) .

Materia Prima Para elaborar el pan baguette o pan francés es necesario harina, agua, sal, y levadura para realizarlo de forma tradicional sin embargo este tipo de pan podemos mejorar su sabor y la condición de sus alveolos utilizando un pre-fermento como el poolish y también se puede elaborar uno más rustico con masa madre.

Características

- El pan baguette debe medir entre 50 y 60 cm de diámetro
- Su corteza debe ser en colores marrones además de tener una corteza crujiente y con un aroma fuerte.
- Este pan se caracteriza por sus cortes trasversales que van desde 3 a 5 cortes.
- La miga debe ser cremosa, sus alveolos no son parejos y deben ser traslucidos.

Figura 77
Barras de pan baguette



Fuente: Proffen (2024)

Consideraciones

- Se obtienen un mejor resultado con al menos 2 horas de fermentación en bloque
- Para la cocción del pan baguette es fundamental el vapor para lograr la calidad de la corteza
- Es necesario hacer un corte longitudinal limpio con una cuchilla fila para lograr una buena greña y esta se selle en la cocción
- Al realizar con masa madre de baguette tendrá un sabor más acido

- La temperatura de horneado es de 240° C con inyección de vapor al inicio.

Derivados y aplicaciones

El pan original de la baguette solo es la combinación de harina, agua, sal y levadura sin embargo al ser este un pan con sabor neutro es posible agregar especias como orégano, ajo o cebolla en polvo para darle otras notas de igual forma se puede agregar queso parmesano, estos ingredientes se debe agregar en el proceso del amasado para que se puedan distribuir de forma homogénea en la masa. De igual forma se puede agregar semillas de ajonjolí como decoración.

Figura 78
Derivado de baguette



Nota: Baguette elaborado con queso parmesano y orégano. Fuente: Receta caseras (2024).

En cuanto a sus aplicaciones el pan baguette se lo consume en rebanadas sea naturales o tostadas como acompañante de varias comidas o simplemente se acompañada de mantequilla o mérmelas, pero también forma parte de preparaciones como los choripanes, sándwich, pan de ajo entre otros.

Figura 79
Aplicativo de la baguette



Nota: El baguette utilizado en un sándwich de queso mozzarella, tomate y albahaca fresca. Fuente: Guía Sibaris (2024).

Pan bagel

Historia: El pan bagel surgió en el siglo XVII, en Australia, en conmemoración de las victorias navales del rey Juan III Sobieski de Polonia, el cual adopto la forma de estribo de su silla de montar. Era un pan que se volvió popular en Alemania y Polonia y más tarde fue con los inmigrantes que se introdujo en Estados Unidos. El bagel se caracteriza por ser un pan tierno al tener una doble cocción, es decir una vez fermentado y debe pasar por agua hirviendo, como un modo de sellado para que este pueda mantener la cantidad de aire incorporada en la fermentación. Sin embargo, en la actualidad gracias a los hornos con vaporización se puede hacer una variante hacer un baño de vapor para sustituir el baño de cocción (Reinhart, 2017).

Figura 80
Pan bagel



Fuente: Panesco (2024).

Materia prima

El pan bagel es una masa básica que se elabora con los ingredientes básicos como son la harina de fuerza, levadura, agua, sal y miel o azúcar morena para mejorar el sabor, sin embargo, este pan se caracteriza por el tiempo de fermentación por lo que es necesario hacer el pre-fermento con 24 horas de anticipación. A demás se utiliza para decorar el pan semillas de sésamo, girasol o sal gruesa e incluso harina de maíz este se agrega después del pochado.

Características y consideraciones

- Su masa es dura, no lleva ningún tipo de grasa
- Tiene un leudado prolongado
- Su forma es similar a las donas
- La hidratación entre el 50 al 57%
- La masa final del bagel debe ser elástica pero no pegajosa
- Se puede agregar, bicarbonato, miel, sal, leche en el agua del pochado, pero es opcional

- El moldeado puede ser haciendo un hoyo en una porción de la masa o hacer un cordón y unir sus extremos
- Antes de hornear se debe hacer la prueba de flotación del bagel el cual debe flotar de forma inmediata caso contrario falta reposar.

Figura 81
Proceso de pochado



Nota: Imagen muestra el proceso en el que debe flotar los bagels, estos permanecen de 10 a 15 segundos por lado. Fuente: Hilmar (2024).

Aplicativos y variantes

El pan bagel se adapta a varios tipos de rellenos, dependiendo del gusto. Uno de sus rellenos clásico con queso crema, sin embargo, es un pan que puede adaptarse a todo tipo de relleno, desde jamones, salmón, vegetales frescos hasta rellenos dulces como mermeladas o cremas con frutas. A demás que se ha creado nuevas versiones agregando huevo y mantequilla para mejorar la masa.

Figura 82
Bagel relleno



Nota: Izquierda a derecha bagel con fresas, bagel de salmón, bagel de jamón de pavo, bagel con brotes frescos, bagel con mermelada de frambuesa. Fuente: Museo de las culturas (2024).

Pan focaccia

Historia La historia de la focaccia inicia en Liguria en una región de Italia, en los siglos XVI, tras ser atacados por piratas se vieron la necesidad de crear un alimento en base a los pocos ingredientes que tenían para poder subsistir. En la actualidad es un pan al que se ha añadido vegetales frescos, especias y se ha refinado con el aceite de oliva, se lo sirve como acompañante de sopas, para elaborar sándwiches o como bocadillo tostado (Pasqualone, Delcuratolo, & Gomes, 2011).

Figura 83
Pan focaccia



Fuente: Freepik (2024)

La focaccia es un pan plano que desde sus inicios se ha elaborado a base de harina, agua, sal, levadura y grasa actualmente se lo ha refinado con aceite de oliva, el cual forma parte de la masa y se empapa en la parte superior añadiendo mayor sabor. Como decoración y para mejorar el sabor se añade hierbas aromáticas o especies como romero, orégano, albaca fresca y se combina con vegetales frescos como tomates, cebolla o pimientos, en algunos casos se añade aceitunas y queso rallado maduro.

Figura 84
Focaccia cruda



Nota: Focaccia desgasificada, roseada con aceite de oliva y vegetales lista para hornear. Fuente (Iturralde, 2023)

Características y Consideraciones

- Se caracteriza por ser un pan blando y esponjoso
- Es una masa no densa que debemos dejar fermentar en la bandeja de horneado
- Su forma original es cuadrada, pero puede hacerse redonda
- Siempre debe llevar una generosa cantidad de aceite de oliva
- Tiene un proceso de fermentación largo
- Se usa un prefermento para mejorar su sabor, y textura
- Su temperatura oscila entre 220 a 240 grados centígrados.

Aplicativos y variantes

Este pan está cargado de sabor por la cantidad de aceite de oliva que lleva por lo que se puede consumir en rebanadas solas, pero en la actualidad la focaccia sirve como un panecillo para elaborar sándwiches, como acompañante de salsa o sopas. A demás que se han ido creando varias opciones donde se puede incorporar ciertas especias y no como decoración sino como parte del sabor de la masa. Por ejemplo, orégano, ajo en polvo, cebolla. Y también se va adaptando a los productos de las zonas donde se la prepara.

Figura 85
Sándwich de focaccia



Nota: Sándwich elaborado con salami, tomate y albaca fresca. Fuente: Freepik (2024).

Pizza

Historia: La pizza al igual que la focaccia, es un pan plano que incluso se cree que es una variación de ella, pues en roma se preparaba discos de pan para acompañar sus suculentos platos, más tarde con la llegada de los longobardos a Italia se mencionaba la palabra gótica – longobarda “bizzo” o mejor dicho “pizzo” es decir morder. Y tras la caída del imperio romano Italia fue atacada por varias conquistas, y por ende llevo costumbres y tradiciones es, donde este pan plano se convirtió parte de la alimentación, pedazos de pan horneados al instante (Caracciolo, 2020).

La pizza tomo fuerza en Nápoles, a partir del siglo XVIII, donde se empezó a utilizar la albaca fresca, de igual forma llegaron desde América los tomates donde fue un complemento para remojar el pan plano y dar más sabor a la pizza más tarde se unió junto con la mozzarella para ser parte de los banquetes de príncipes y gobernantes. Sin embargo, a partir del siglo XIX, con la emigración de italianos hacia América se convirtiendo en un alimento callejero en el cual se va adaptando e incorporando ingredientes de acuerdo con las costumbres y tradiciones (Drago, 2023).

Figura 86
Miss en place para Pizza



Nota: En la imagen vemos los ingredientes necesarios para armar una pizza. Fuente: Freepik (2024).

Materia prima: La pizza es uno de los platos más famosos del mundo y que ha ido sufriendo cambios y variaciones en sus ingredientes. Ya que una pizza se compone de varios ingredientes iniciando por una masa, la cual se compone de harina, agua, lavadura sal y aceite de oliva, por otro lado, se complementa con una salsa a base de tomates, se combina con variedad de quesos siendo el más tradicional la mozarela, parmesano entre otros, y adicional esta lleva ingredientes complementarios, como especias (orégano, albaca), proteínas (carne, pollo), vegetales (cebollas, pimiento, champiñones), embutidos (jamón, salami, pepperoni),

estos pueden variar de acuerdo al gusto ya que en ocasiones se agrega hasta fruta fresca o en almíbar (piña).

Figura 87
Pizza



Nota: Pizza elaborado con jamón y piña. Fuente: Freepik (2024).

Características y consideraciones.

- Es pan plano esponjo
- Se debe hornear en una base circular
- Dependiendo el tipo de masa necesita doble cocción una solo la masa y otra con los ingredientes complementarios
- La temperatura de horneado va entre 170 a 180 grados.
- No necesita fermentación larga solo es necesario reposar
- El aceite no es reemplazable con grasas como la mantequilla o margarina ya que se vuelve una masa demasiado crujiente.
- Para estirar se coloca un poco de harina de maíz o de trigo para evitar que se contraiga nuevamente.

Aplicativos y variantes.

En este caso no existe aplicativos, debido a que a pizza ya se ha vuelto una versión mejorada de la focaccia, es un pan más fino, el cual se complementa con diferentes ingredientes y se consume tal cual sale del horno, añadiendo algo más de especias. Sin embargo, si existe variantes una de ellas ser la masa se puede hacer con levadura fresca o seca o utilizar una masa madre que aportara mayor sabor y esponjosidad al pan. Por otra parte, puede variar en la calidad y cantidad de salsa que se utilice y sus ingredientes complementarios que ya se adaptan a los gustos y preferencias de quien la prepara.

Síntesis de la unidad

En esta unidad hemos revisado algunas variedades de las masas básicas que se distinguen por sus ingredientes, formas y técnicas de elaboración, y que son parte fundamental de la gastronomía mundial, cada una con su propia historia, características y técnicas de preparación que las hacen únicas y deliciosas.

En la mayoría de las masas han sido de resultado de la migración, esto ha hecho que en cada lugar se lo pueda ir adaptando a las necesidades, a lo tipos de ingredientes que se encuentra, sin embrago creo que cada una de ellas tiene un proceso y técnica base el cual debemos respetar. Sin embrago está sujeto a nuevas pruebas y nuevos cambios.

Estimados estudiantes se les invita a que puedan tomar en cuenta todas las características propias de cada pan, ponerlo en práctica, y si es el caso mejorar el resultado. Siempre cuidando de la materia prima, registrando los resultados y replicando el proceso cada vez mejor.

Autoevaluación 3

1. **¿Que otro nombre se le da al pan baguette?**
   a) italiano
   b) francés
   c) Barra de pan

2. **¿Qué medida debe tener el baguette?**
   a) 20 cm - 30 cm
   b) 40 cm – 50 cm
   c) 50 cm – 60 cm

3. **¿Cuál es proceso que garantiza un corteza crujiente y dorada?**
   a) Amasado
   b) Fermentación prolongada
   c) Vapor en el horneado

4. **De dónde se originó el bagel**
   a) Alemania
   b) Polonia
   c) Estados Unidos

5. **¿Qué elemento es opcional en la cocción del bagel?**.
   a) Agua con sal
   b) Agua con bicarbonato o miel
   c) Agua con esencia de malta



6. **La masa del bagel necesita una hidratación del**
   a) 60 al 65 %
   b) 70 al 80 %
   c) 50 al 57 %

7. **¿Qué ingrediente predomina en la focaccia?**
   a) Harina
   b) Levadura
   c) Aceite de oliva

8. **La focaccia necesita de un ……. para tener mejor sabor.**
   a) Levadura
   b) Prefermento
   c) Grasa

9. **En qué siglo se popularizo la pizza en América**
   a) En el siglo XV
   b) En el siglo XX
   c) En el siglo XIX

10. **La temperatura de cocción de una pizza es.**
    a) 160 grados
    b) 200 grados
    c) 170 a 180 grados

Unidad IV: Masas enriquecidas

Introducción a la unidad

La unidad de masa enriquecidas nos va a ayudar a producir una amplia variedad de productos de panadería de mejor calidad. En esta introducción, exploraremos qué es la masa enriquecida, su importancia en la panadería, y algunos ejemplos de productos que se pueden elaborar con este tipo de masa.

Las masas enriquecidas son aquellas que se añade ingredientes adicionales más allá de los básicos como harina, agua, sal y levadura. Estos ingredientes adicionales pueden incluir grasas, azúcares, huevos, leche u otros productos lácteos, entre otros. Estos ingredientes añaden sabor y proporcionan una textura más suave, tierna y rica, así como un sabor más pronunciado y complejo.

A demás mejora el valor nutricional pues los ingredientes como huevos, leche y grasas puede aumentar el contenido de proteínas, grasas y otros nutrientes esenciales en los productos de panadería, lo que los hace más nutritivos. De igual forma tienden a tener una vida útil más larga debido a la retención de humedad proporcionada por los ingredientes adicionales, lo que contribuye a su frescura por más tiempo.

La masa enriquecida se presta para una amplia variedad de productos de panadería, desde bollos y pasteles hasta panes dulces y salados, lo que permite a los aficionados de la panadería ofrecer una gama diversa de productos uno de sus principales ejemplares es el pan Brioche.

En sí, la unidad de masa enriquecida en panadería es esencial para entender cómo los ingredientes adicionales pueden mejorar tanto la calidad como el valor nutricional de los productos de panadería, y cómo esta técnica puede ser utilizada para crear una amplia variedad de deliciosos productos horneados.

Desarrollo de contenidos

Pan brioche

Historia. El brioche, cuyo origen se remonta a Francia, fue registrado por primera vez en 1404. Se cree que esta delicia proviene de una receta tradicional de Normandía, una región al oeste de Francia. Básicamente, el brioche es un tipo de pan enriquecido con ingredientes como huevos, azúcar y grasa, lo que lo hacía característico de las clases sociales más adineradas La versión clásica inicial del brioche se originó en las familias de la Vendée en el siglo XIV. Era una especie de magdalena de considerable altura, conocida como brioche à tête o brioche con cabeza, que solía prepararse para Pascua u otras festividades (Fernandez, 2019).

Materia Prima El pan brioche se caracteriza por ser uno de panes más enriquecido, lo que significa que contiene ingredientes como harina, levadura leche, sal y azúcar además un alto porcentaje de huevos, y grasa (generalmente mantequilla). Estos ingredientes le dan al brioche su textura suave y su sabor rico.

Figura 88

Pan brioche



Fuente: Freepik (2024)

Características y consideraciones

- El pan brioche debe ser dulce.
- La corteza se debe pintar con huevo batido para que obtenga si color característico.
- La miga del pan debe tener un color amarillo pálido.
- Este pan se lo realiza en el molde rectangular para que tome su forma
- Es común agregarles complementos tales como pasas
- El amasado del pan brioche es crucial para desarrollar la estructura de la masa y lograr la textura deseada.

- Se recomienda utilizar una técnica de amasado que incorpore la mantequilla de manera gradual para garantizar una distribución uniforme.
- Es importante asegurarse de que los ingredientes estén a temperatura ambiente antes de comenzar a preparar la masa.
- Algunas recetas de pan brioche incluyen un glaseado o una capa de azúcar para darle un brillo adicional y un toque de dulzura

Derivados y aplicaciones

El pan brioche este hecho a base de huevos, azúcar y grasa. Puede variar en cuento a su forma y presentación que dependerá del uso que se le vaya a dar. Se le pueden añadir ingredientes como frutas confitadas para darle un toque de dulzura, agregar esencias de vainilla o naranja.

Sus aplicaciones dependen del tipo por ejemplo las rebanadas de brioche tostadas son una delicia en sí mismas. Puedes disfrutarlas con mantequilla, mermelada, miel o cualquier otro topping de tu elección**.** El brioche trenzado o formado en una corona es una presentación decorativa que se puede disfrutar como un pan individual o como una pieza central en una mesa festiva. Puedes dar forma a pequeños bollos individuales o muffins de brioche que son perfectos para acompañar el té o el café, o para disfrutar como un delicioso bocado dulce.

Figura 89

Tostadas francesas



Nota: Tostadas hechas a base de pan brioche acompañadas de frutas y miel. Fuente: Freepik (2024)

Pan de hamburguesas

Historia Se considera que el pan utilizado para hamburguesas en la actualidad tuvo su origen en Estados Unidos, donde las hamburguesas se convirtieron en un plato popular durante la segunda mitad del siglo XIX. La tradición de la hamburguesa de carne molida fue introducida por inmigrantes alemanes, la cual se fusionó gradualmente con la cultura culinaria estadounidense. Un hito importante en la difusión de la hamburguesa, y por ende del pan de hamburguesa, fue la Feria Mundial de San Luis de 1904 en Missouri, Estados Unidos (Martínez, 2023).

Figura 90
Pan de hamburguesa



Fuente: Freepik (2024)

Materia Prima La base principal del pan de hamburguesa es a harina de trigo, agua, levadura, azúcar, sal y mantequilla. Además de estos ingredientes básicos, algunas recetas pueden incluir otros aditivos como leche, huevos, semillas, mejorantes para pan, entre otros, para modificar la textura, el sabor y prolongar la conservación del pan de hamburguesa.

Características y Consideraciones

- La miga suele ser suave pero la corteza debe ser dorada y crujiente.
- Tiene un tamaño que da la facilidad de sostener y comer sin dificultad.
- Tiene una resistencia estructural que le permite sostener el relleno.
- Es versátil lo que le permite adaptarse a una variedad de recetas y estilos de hamburguesa.
- Es importante hacerlo en un molde para mantener su forma
- Sabor debe ser neutro o ligeramente dulce

- En su corteza se coloca semillas de sésamo pueden ser blanco o negro
- Al pintar debe ser de forma ligera sino se vuelve pesada la corteza

Aplicaciones y derivados

Aunque el pan de hamburguesa esta principalmente hecho a base de harina de trigo, agua, levadura, azúcar, sal y grasa existes variaciones como la integral que aporta más nutriente, la de centeno que le da un sabor distintivo, la de maíz que le da un sabor dulce. De igual forma se puede utilizar masa madre para crear panes de forma más artesanal.

Figura 91
Pan de hamburguesa



Nota: Pan de hamburguesa hecho de harina integral. Fuente: Freepik (2024).

Panettone

Historia El panettone, un distintivo pan dulce italiano, tiene sus raíces en la rica tradición culinaria de Milán y su historia se remonta a varios siglos atrás. Aunque varias leyendas rodean su origen, una de las más populares se sitúa en el siglo XV, durante el reinado de Ludovico el Moro, duque de Milán. Según esta historia, durante un banquete de Navidad en la corte del duque, el postre planeado se quemó, y un modesto ayudante de cocina llamado Toni salvó la ocasión ofreciendo un pan dulce que había preparado en casa. Este pan, excepcionalmente esponjoso y fragante, cautivó a todos los presentes y recibió el nombre de "pan de Toni" o "panettone" en su honor (Green, 2022).

Materia prima Se realiza a base de harina de trigo, huevos, azúcar, mantequilla, lavadura, Frutas confitadas, pasas, esencia de vainilla, ralladura de cítricos, sal, agua o leche. Se pueden incluir otros ingredientes adicionales como miel, frutos secos, chocolate, almendras, entre otros, para agregar variedad de sabores y texturas.

Figura 92
Panettone



Nota: Panettone en proceso de fermentación. Fuente: Freepik (2024).

Características y consideraciones

- Requiere un proceso de preparación que puede ser largo y laborioso, ya que implica varios pasos, incluida una fermentación prolongada de la masa.
- Se compone de ingredientes simples, pero de alta calidad, es fundamental utilizar ingredientes frescos y de buena calidad para obtener un resultado final óptimo.
- El amasado correcto de la masa es crucial para desarrollar la estructura de gluten necesaria para la esponjosidad característica.
- Después de hornear, el panettone debe reposar boca abajo durante un período de tiempo específico para evitar que se colapse y mantener su forma.

- Tiene una textura ligera y esponjosa, resultado de su proceso de fermentación prolongado y la adición de ingredientes como huevos y mantequilla.
- Se hornea en moldes altos de papel especial
- Su forma característica es de cúpula o domo
- En caso de hacerlo con fruta confitada, pasas en necesario dejar macerando en ron para mejorar el sabor.
- Tiene un sabor dulce y complejo, con notas de frutas confitadas, pasas, vainilla y cítricos.

Aplicativos y derivados

El panettone no puede variar en cuanto a sus ingredientes base o la masa, sim embargo existes varios tipos de acuerdo a su relleno como por ejemplo el de chocolate, frutos secos, cítricos como limón o naranja, almendras, café y con una cobertura de glaseado o chocolate, actualmente se puede encontrar fórmulas preelaboradas que ayudan a reducir el tiempo de elaboración. Este tipo de pan se lo consume en la época navideña.

Figura 93
Panettone



Nota. Rebana de panettone con pasas y fruta confitada. Fuente: Freepik (2024).

Elaboración de pan integral y sus variedades

Historia La historia del pan integral se extiende a lo largo de milenios, remontándose a civilizaciones antiguas como la egipcia. A lo largo de los siglos, este tipo de pan ha sido una parte esencial de la alimentación en muchas culturas debido a su valor nutricional y su capacidad para proporcionar energía duradera. Durante gran parte de la historia, el pan integral fue considerado un alimento básico en muchas comunidades, ya que era más económico y fácil de producir que el pan blanco. Además, se apreciaba por su valor nutricional, proporcionando una importante fuente de fibra, vitaminas y minerales (Justo, 2007).

Figura 94
Pan integral de molde



Fuente: Freepik (2024)

Materia prima Para elaborar el pan integral es necesario harina integral combinada con harina de trigo, agua, levadura, sal, azúcar o miel y finalmente grasa que puede ser opcional. Además de estos ingredientes básicos, se pueden agregar otros ingredientes opcionales para dar sabor y textura al pan integral, como semillas de girasol, semillas de calabaza, nueces, avena, entre otros.

Características y consideraciones

- El pan integral se elabora con harina que contiene el grano entero de trigo, incluyendo el salvado y el germen.
- Debido a la presencia del salvado en la harina de trigo integral, el pan integral tiende a tener un color más oscuro que el pan blanco.
- Su textura es más densa y firme en comparación con el pan blanco.
- El pan integral es una excelente fuente de fibra dietética
- Utilizar harina de trigo integral fresca y de buena calidad garantiza un pan integral nutritivo y sabroso.
- El amasado adecuado de la masa y el tiempo de fermentación son cruciales para desarrollar la estructura de gluten
- Es importante controlar la cantidad de líquido en la masa para evitar que el pan quede demasiado seco o húmedo.
- Tiende a ponerse rancio más rápido que el pan blanco debido a su contenido de aceites naturales.
- Es importante almacenar el pan integral en un lugar fresco y seco para alargar su tiempo de durabilidad
- Se lo puede elaborar en piezas pequeñas o en un molde rectangular
- El pan integral también se puede elaborar con masas madre

Figura 95
Pan integral



Nota: El pan con masa madre tiene los alveolos más grandes. Fuente: Freepik (2024).

Derivaciones y aplicaciones

Las derivaciones de este tipo de pan van de acuerdo con ingredientes que se pueden incorporar tales como semillas, frutos secos, pasas, especias, cereales y granos. Además, se

puede realizar pan integral con harinas alternativos como harina de espelta, centeno o avena que darán como resultado diferente sabor y textura.

Figura 96
Molde integral



Nota: Pan integral con semillas. Fuente (Freepik, 2024).

El pan integral es una opción versátil y saludable que se puede disfrutar de diversas maneras en la cocina. Desde sándwiches y tostadas para el desayuno hasta acompañamientos para sopas y ensaladas, el pan integral ofrece una variedad de aplicaciones creativas y nutritivas. También puede servir como base para pizzas y bruschettas, así como para preparar postres saludables. Su sabor robusto y su textura densa lo convierten en una opción deliciosa para una dieta equilibrada y satisfactoria.

Síntesis de la unidad

La unidad de masas enriquecidas y pan integral ofrece una mirada detallada a dos aspectos importantes de la panadería, primero conocer las características, de cada uno de los tipos de panes, sus consideraciones, el equilibrio entre sus ingredientes y respetando los procesos de elaboración del pan y segundo que este tipo de pan no solamente mejora la textura, sabor sino también crea productos más nutritivos.

Siempre debemos recordar que las masas enriquecidas son aquellas que se elaboran con ingredientes adicionales más allá de los básicos como la harina, el agua, la sal y la levadura. Estos ingredientes adicionales, como huevos, leche, mantequilla, azúcar y especias, agregan sabor, textura y humedad a la masa, creando productos finales de mejor calidad.

Por otra parte, el pan integral diferencia del pan blanco tradicional por el uso de harinas que contienen el grano entero, es decir que, incluyen el salvado y el germen. Esto proporciona una mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales en comparación con el pan blanco. La preparación del pan integral hay que poner atención en la hidratación y el tiempo de fermentación debido a las propiedades únicas de las harinas integrales.

Invitamos aponer en práctica los varios consejos y consideraciones descritas en esta unidad de masas enriquecidas y pan integral resaltando siempre la importancia de la variedad y la nutrición en la panadería, ofreciendo una amplia variedad de productos que son tanto deliciosos como beneficiosos para la salud.

Autoevaluación 4

1. **¿Dónde se origina el pan brioche?**
   a) España
   b) Italia
   c) Francia
2. **¿Cuál de los ingredientes predomina en un pan brioche?**
   a) Harina
   b) Levadura
   c) Mantequilla
3. **En qué siglo se volvió popular la hamburguesa**
   a) XX
   b) XVII
   c) XIX
4. **Qué semillas debemos colocar en la parte superior**
   a) Linaza
   b) Sésamo
   c) Chía
5. **El pannetone se caracteriza por**
   a) Una fermentación larga
   b) Calidad de sus intranets
   c) Las dos son correctas
6. **Con qué ingrediente remplazo la esencia**
   a) Ralladura de naranja
   b) Ron
   c) Canela en polvo
7. **Una aplicabilidad del brioche es**
   a) Sándwiches
   b) Tostadas
   c) Las dos son correctas
8. **Que semillas puedo agregar al pan integral**
   a) Avena
   b) Linaza
   c) Sésamo
9. **El efecto de la masa madre en el pan es**
   a) Sabor y textura
   b) Corteza y alveolos
   c) Las dos son correctas
10. **Por qué el pan integral tiene menos tiempo de durabilidad**
    a) Tiene mucha mantequilla
    b) La harina integral tiene un sabor rancio
    a) No tiene huevos



Unidad V: Masas dulces y rellenos

Introducción a la unidad

Dentro de la panadería se puede categorizar de varias formas los tipos de masas, es así como ya se ha hablado de las masas básicas, también detallamos el pan brioche el mejor representante de una masa enriquecida, ahora es momento de hablar de las masas dulces en donde predomina el contenido de azúcar, y es lo que identifica a estas piezas de pan a demás estas se caracteriza por tener una textura suave y esponja o en algunos casos pueden ser crujientes todo depende del método de preparación (Campos, 2019).

Al igual que las otras variedades de pan se elaboran con ingredientes los tres tipos de ingredientes como harina, huevos, leche, levadura y mantequilla adicionalmente en estos panes se añade sabores y texturas provenientes de esencia de vainilla, chocolate, frutas confitadas, frutos secos entre otros.

La masa dulce ofrece una gran oferta de productos en donde se destaca bizcochos, galletas, muffin, panes de dulce con rellenos de frutas, mermeladas o compotas además de cremas, sin embargo, también existe piezas de pan con rellenos dulces como las empanadas chilenas.

Si bien cierto los panes de dulce esta creados para satisfacer a paladares dulces es importante recordar que debemos cuidar los procesos de elaboración, respetar los tiempos de ejecución, el proceso de elaboración y el tiempo de fermentación y las características de cada pan.

Desarrollo de contenidos

Cinnamos rolls o rollos de canela

La canela es una especie que se ha utilizados desde la época egipcia, en sus inicios era un sabor cálido y picante, y se la utilizaba para sazonar platos salados como guisos. No fue has el siglo XVIII donde las panaderas alemanas emperezaron a combinar la canela con cardamomo en masas con levadura dando origen a los rollos de canela. El rollo de canela se ha ido popularizando por medio de la emigración y se lo va mejorando, adaptando y comercializando según la localidad (Ferting, 2012).

Figura 97
Rollo de canela



Fuente: Shutterstock (2024).

Materia Prima: El rollo de canela se caracteriza por ser un pan esponjoso y delicado este tipo de pan también se podría denominar una masa enriquecida ya que se compone de harina, huevos, mantequilla, leche, levadura y azúcar morena. Como parte de sus masas además de la canela, más azúcar para su relleno y glaseado.

Características

Base: Los cinamos rolls debemos ornear sobre una bandeja por lo que es necesario humedecer la base esto lo realizamos con un poco de aceite en aerosol, un untado con mantequilla con un poco se azúcar morena, esto hare a que se forme una salsa y mantenga húmedos los rollos de canela, también se puede agregar nueces troceadas o una capa de manzana.

Masa: La masa de un rollo de canela se caracteriza por ser una masa tierna muy suave y delicada, enriquecida con huevos y mantequilla, pero con la suficiente fuerza para que soporte el relleno y su glaseado.

Relleno: Para realizar el relleno estiramos la masa y untamos con mantequilla y espolvoreamos la combinación de azúcar morena y canela. En algunas ocasiones también se mezcla con una parte de queso crema, pero es opcional. De igual forma se puede agregar pedazos de frutos secos o fruta deshidratada.

Figura 98
Masa de rollos de canela



Nota: Una vez estirada la masa de forma rectangular colocamos el relleno y enrollamos para cortar. Fuente: El cocinero casero (2024).

Glaseado: La cobertura del rollo de canela debe ser brillante por lo que antes de entrar al horno pintamos con huevo batido, para que este tome un color más acaramelado y brillante. Opcional podemos esparcir azúcar blanca para que se forme una costra dulce. Una vez listo debemos colocar el glaseado el cual se elabora a base de azúcar impalpable y algún liquido como leche, jugo de naranja, sin embargo, existe las variantes donde se agaragar mantequilla pomada, o hacemos un gaseado con queso crema. Es importante bañar los rollos con una generosa de glaseado.

Consideraciones

- Es importante activar la levadura en la leche
- La mantequilla se incorpora en toda la masa desde el inicio
- Es importante dejar leudar por al menos una hora la masa
- Utiliza un hilo de bridar para cortar los rollos de canela de 2 a 3 cm de ancho
- Para darles un crujiente podemos agregar almendras laminadas antes del horneado o sobre el glaseado.
- La temperatura de horneado es de 180 grados dependiendo el tipo de horno.

- Es recomendable colocar el glaseado cuando aún los rollos esta tibios.

Figura 99
Rollos de canela



Fuente: Freepik (2024).

Aplicativos y Variantes

Los rollos de canela generalmente se los sirve como un postre o un bocadillo de media tarde o media mañana, se puede acompañar con alguna bebida caliente como chocolate o café. Si queremos hacer un rollo de canela con mayor sabor podemos a elaborar rollos de canela con masa de hojaldre y dentro de su relleno a agregar algún fruto seco para darle una textura a crujiente, depende del gusto y creatividad de quien lo elabore.

Figura 100
Rollos de canela de hojaldre



Nota. Rollos de canela hojaldrados recién horneados. Fuente: Freepik (2024).

Muffins

Historia: Se cree que los primeros muffins se hicieron en Inglaterra en el siglo XIX, esto muestran los registros de los recetarios ingleses, no fue hasta el año 1950 que los emigrantes británicos fueron llevando hacia los estados unidos donde se empezó a comercializar en cafeterías, centro de expendio de alimentos dulces. Los muffins son pastelillos individuales, con una textura similar a un bizcocho, que se hornean en moldes individúale, se caracteriza por tener una textura esponja pueden ser salados, pero en su mayoría se combina ingredientes dulces (Hensperger , Williams, & Barnhurst , 2003).

Figura 101
Muffins con chips de chocolate



Fuente: Nestle (2024).

Materia prima. Los principales ingredientes de un muffin son harina, azúcar, levadura química (como el polvo de hornear), leche, huevos y grasas (como la mantequilla o aceite). De igual forma esta preparación puede aceptar ingredientes complementarios como fruta fresca (arándanos, manzana) se puede añadir frutos secos y aromatizar con esencias (vainilla, coco, naranja,etc).

Características y Consideraciones

- Su masa se elabora en batidora incorporando primero los líquidos y después los sólidos, solo se debe incorporar para evitar desarrollar el gluten.
- Debemos usar harina pastelera para dar mayor esponjosidad
- Su forma similar a un hongo
- Se adaptan a varias combinaciones de sabores
- Generalmente se los consume en desayunos
- Estos no llevan ningún tipo de cobertura
- Su elaboración es en moldes individuales o en moldes de papel
- Los moldes o capacillos se llenan ¾ partes de su capacidad
- Temperatura de horneado 180 grados centígrados

Figura 102
Muffins



Nota: Muffins de vainilla previo al horneado. Fuente: Recetas gratis (2024).

Variantes y aplicativos

Los muffins se los puede elaborar para los desayunos ya que estos combinados con frutas frescas, sin embargo, puede consumir en cualquier momento del día. De igual manera se puede variar los ingredientes y su preparación sin alterar su proceso de elaboración, solamente recordar que la harina no se debe sobre batir para que no se apelmace.



IMPORTANTE

Los muffins se suelen confundir con las magdalenas, ya que se hacen con una masa básica aromatizada sin fruta ni otros ingredientes y los cupcakes se elaborar con método diferente, la masa es similar a una torta y tiene una cobertura de azúcar o crema.

Donuts

El origen de las donas, las rosquillas fritas o doughnuts como se les dicen en Ingles, es incierto sin embargo se cree que las primeras donas se hicieron en Europa medieval, donde se freía pequeñas porciones de masa. No fue hasta el siglo XVII, donde con la migración se fueron llevando hacia américa. Existe otra versión que se adjudica a los marineros holandeses, hasta que Hanson Gregory en uno de sus viajes decidió hacerle un agujero en el centro de la masa, ya que era difícil que se cocinen por completo y esta quedaba cruda. Sin embargo, fu hasta el año 1920 que se creó una cadena de cafeterías dedicadas para vender donas. A pesar de no tener un origen claro y especifico se han vuelto famosas alrededor del mundo (García Brions , Chang Cuadrado, & Navarrete Toromoreno , 2020).

Figura 103
Dona



Nota: Dona con glaseado de azúcar impalpable y grageas de colores. Fuente: Freepik (2024).

Materia prima. Actualmente existe muchos tipos y variedades de donas, tanto en la elaboración de la masa o los tipos de glaseado, pero dentro de los básicos tenemos, harina, leche, huevos, levadura, esencia de vainilla, mantequilla y una pizca de sal para potenciar los sabores. Una vez combinados estos ingredientes se puede someter a dos métodos de cocción, puede ser fritura profunda o horneadas, sin embargo, las clásicas las fritas.

Una vez concluido ese proceso la donas se las cubre con glaseado el clásico elaborado con azúcar impalpable combinada con leche o zumo de naranja. A demás de grajeas o dulces de colores, las nuevas versiones se puede colocar un relleno como crema pastelera, dulce de leche o cremas de chocolate.

Características y consideraciones

- Es importante hacer con harina más refina para obtener mayor esponjosidad
- Para aromatizar la masa podemos agregar esencia de vainilla o naranja
- A pesar de que están son fritas la masa debe realizar las dos etapas de leudado
- Podemos hacer donas sin su agujero clásico, pero deben ser de menor tamaño para que se pueda freír por completo.
- Controlar la temperatura de fritura es ideal para no tener donas crudas debe ser entre 160 °C a 165°C, dependiendo de la localidad podría subir hasta 180°C, pero debemos controlar el tiempo
- Es importante ayudarse de un cortador para tener un tamaño más uniforme de las donas.
- La masa se debe estirar entre 5mm a 7 mm de espesor.

Figura 104
Masa de donas



Nota: En la imagen vemos una masa estirada donde se utilizó un cortador de donas Fuente: Donas caseras (2024).

Variantes y aplicativos Las donas es un pan dulce que lo podemos consumir en cualquier momento de día, como un postre, o una golosina, actualmente las donas se han convertido parte de las fechas especiales ya que actualmente se puede personalizar los productos ellas no son la excepción, con diferentes rellenos (gálea de mana, crema pastelera, crema de avellanas o chocolate). Pues las donas son versátiles y podemos disfrutarlas en cualquier versión, esto hay que hacerlo con moderación.

Rosca de reyes

Historia La tradición de la rosca de reyes se origina en la edad media en Europa, en la edad media en el siglo XIV En principios era un pan dulce espolvoreado azúcar. Se dice que la forma circular de la rosca se asocia con la corona de los reyes magos, el espacio representa el espacio en donde escondieron al niño Jesús, y de igual forma las frutas confitadas que tiene en su masa simboliza los regalos que llevaron al niño. Esta tradición se ha extendido por diversas partes del mundo y cada país crea sus propias variaciones en la receta y presentación de la rosca, pero el simbolismo general y el propósito de compartir este pan especial en torno a la festividad de los Reyes Magos (SIECE-LEA & Llamas, 2019).

Figura 105
Rosca de reyes



Nota. Rosca de reyes espolvoreado azúcar glas, decorada con cerezas en almíbar, higos confitados, y semillas de girasol. Fuente: Freepik (2024).

Materia prima, para la elaboración de la rosca de reyes incluye ingredientes como harina, levadura, azúcar, huevos, mantequilla, pizca de sal y agua o leche para potenciar el sabor. Además, suelen agregarse ingredientes complementarios adicionales para dar sabor y textura, como frutos secos (almendras, nueces o avellanas), frutas confitadas (como naranja o limón), esencia de vainilla, almendra, naranja o agua de azahar, y en ocasiones ron o algún licor aromático. Estos ingredientes pueden variar según la receta tradicional de la región donde se elabore la rosca.

Características y consideraciones

- Como su nombre lo indica es en forma de una rosca, o puede ser ovalada
- Su masa debe ser muy suave y aromatizada
- El reposo de la masa debe ser de una hora aproximadamente
- La temperatura de horneado va desde los 180 °C hasta los 200°C
- Para mejorar el sabor se puede aplicar un leudado lento con 24 horas
- Se puede dejar macerando la fruta confitada con algún licor para potenciar el sabor
- La tradición indica que debemos colocar una figura de un niño en su interior, depende el material de la pieza esta se debe cubrir con papel aluminio para evitar que se pueda derretir.
- En la masa se puede cambiar las escancias por ralladura de naranja.

Variaciones y aplicativos

La rosca de reyes al igual que la mayoría de los panes se adapta a la localidad donde se la prepara, es así como actualmente existen roscas rellenas de crema pastelera, chocolate, mermeladas de frutas, hasta nata montada. El relleno se agrega antes de cerrar la masa en forma de rosca o se lo agrega cuando está ya ha salido del horno. De igual forma los frutos secos (almendras, nueces o avellanas) se han convertido parte de este alimento para dar una textura diferente.

Como mencionamos antes la rosca de reyes se la prepara el 6 de enero, en varias partes del mundo recordando el día de reyes sin embargo esta rosca también se la puede elaborar en los meses de diciembre. Como parte de las cenas navideñas.

Figura 106
Rosca de reyes



Nota: Rosca de reyes cubierta con trozos de almendra, copos de azúcar y cerezas. Fuente: Freepik (2024).

Masas de empanadas

Historia El origen de las empanadas se remonta a los años 1600 A.C, donde los árabes empezaron a envolver pequeñas porciones de carne en pedazos de pan. Más tarde con las conquistas y la migración se fueron volviendo un tipo de pan popular en varias partes del mundo. En América latina se ha vuelto más popular; dependiendo de la localidad se ha ido adaptando sus rellenos y métodos de cocción (Abad, 2021).

Características y consideraciones

Masa: La masa de las empanadas, va a variar según la localidad y las tradiciones, se elaboran con una masa a base de harina de trigo, agua, sal y grasa (como manteca, mantequilla o aceite). La masa va a depender del tipo de empanada puede ser más bien firme y quebradiza como para las empanadas chilenas o más suave y elástica como para empanadas de queso, vale mencionar que las empanadas no se hacen solo de harían de trigo también se hacen de sémola para las empanadas colombianas o de plátano verde que son tradicionales del ecuador.

Relleno: El relleno de las empanadas es muy variado y puede incluir una amplia variedad de ingredientes. Los rellenos más comunes son a base de carne (como carne molida de res, pollo, cerdo o cordero), pero también pueden ser de vegetales (como cebolla, pimientos, maíz, papas), queso, mariscos, espinacas, hongos, entre otros. Los rellenos se suelen sazonar con especias y hierbas para darles sabor. A demás existe también rellenos de dulce como mermeladas, dulces o compotas.

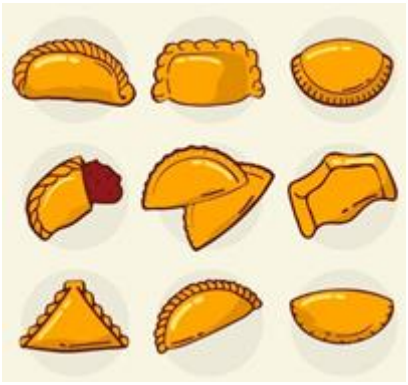
Figura 107
Empanda de carne



Nota. Empanada con relleno de carne molida, abrillantada con huevo previo a hornear. Fuente: Freepik (2024).

Forma y sellado: Las empanadas suelen tener forma de medialuna o de círculo. La masa se debe estirar dependiendo el tipo va entre 2 milímetros a unos 5 milímetros, se estira los círculos, se agrega una porción de relleno y luego se dobla sobre sí misma. El borde de la masa se sella con los dedos, un tenedor o mediante un repulgue (plegado decorativo). Esto asegura que el relleno no se escape durante la cocción. En algunos casos se coloca huevo en el filo para tener un mejor pegado.

Figura 108
Empanadas chilenas



Nota: Tipos y formas de elaborar las empanadas. Fuente: Freepik (2024).

Cocción: Las empanadas tiene diferentes tipos de cocción depende preferencia y la tradición culinaria de la localidad. Algunas empanadas se aplica fritura profunda en aceite caliente, o se las puede llevar al horno hasta que estén doradas y crujientes. Del tipo de cocción va a depender la textura de la empanada. Es decir, las fritas y horneadas de masa fina serán más crujientes mientras que las de una masa gruesa tendrá una capa crujiente y una masa esponjosa.

Figura 109
Empanada de queso



Nota: Empanada elaborada en horno. Espolvoreada azúcar blanca. Fuente: Panpe (2024).

Síntesis de la Unidad

La unidad de masas dulces y rellenos en panadería explora la diversidad y la versatilidad de la panadería a través de la creación de productos dulces, desde rollos de canela has muffins, y a diferencia del pan blanco o integral este tipo de masa permite la incorporación de rellenos que añaden sabor y textura a los productos horneados.

Dentro de los panes que se detalla nos muestra nuevas formas de formación del pan, además nos permite utilizar elementos decorativos. Esto puede incluir trenzado de masas, decoración con frutas frescas o frutos secos. En este sentido Los panaderos pueden experimentar con una variedad de sabores, texturas y presentaciones para crear productos únicos con buena calidad y presentación.

En sí esta unidad celebra la diversidad y la creatividad en la cocina, ofreciendo una amplia gama de productos deliciosos que deleitan los sentidos y satisfacen los antojos dulces de los clientes. Además, invita a poner en práctica y así mejorar las habilidades en el área de la panificación.

Autoevaluación 5

1. **Que sabor aportaba la canela en sus inicios.**
   a) Dulce
   b) Cálido – picante
   c) Amargo
2. **De que se compone un rollo de canela**
   a) Base, masa
   b) Base, masa, relleno, glaseado
   c) Masa, relleno, glaseado
3. **Una característica de los muffins**
   a) Tener fruta fresca en la masa
   b) Una cobertura de crema
   c) Utiliza levadura fresca
4. **¿Qué cantidad de masa debo colocar en el molde del muffin**
   a) Hasta el borde
   b) La mitad del molde
   c) ¾ partes del molde
5. **A quien se le adjudico la creación de las donas**
   a) Hanson Michelle
   b) Rey Arturo
   c) Hanson Gregory
6. **¿Qué espesor debe tener la masa de las donas?**
   a) 5 mm a 7mm
   b) 8mm a 10 mm
   c) 2mm a 5 mm
7. **Cuál es la temperatura adecuada de una rosca de reyes**
   a) 160°C hasta 170 °C
   b) 180 °C hasta los 200°C
   c) 200 °C a 240 °C
8. **Cuantas horas de leudado tiene la rosca de reyes**
   a) 12 horas
   b) 8 horas
   c) 24 horas
9. **Tipos de cocción de las empanadas**
   a) Fritura
   b) Cocción En Seco
   c) Horneado
10. **Para dar brillo al pan se debe**
    a) Pintar con huevo o leche
    b) Colocar colorante
    c) Introducir vapor a todos los panes



Unidad VI: Masa Hojaldradas

Introducción a la unidad

El hojaldre es una masa utilizada en panadería y pastelería, la cual se caracteriza por crear productos horneados con capas finas y crujientes. En esta unidad conoceremos como se elabora, los tipos de hojaldres, y algunos de sus derivados siendo uno de estos es más clásico el croissant.

La masa de hojaldre se crea partir de harina, agua, sal, margarina o mantequilla, estos elementos son los que determinan su textura escamosa y crujiente, el cual se logra por el proceso de laminado repetitivo donde dependiendo el tipo de hojaldre que se realice va a variar la cantidad de capas.

Vamos a describir el proceso de la elaboración del hojaldre donde inicia con la mezcla de ingredientes, luego la incorporación de la grasa, unos del paso más importante el laminado y finalmente el reposo.

El hojaldre es una técnica versátil que se utiliza para crear una amplia variedad de productos de panadería, tanto dulces como salados como son croissants, palmeras, volován, empanadas, tartaletas entre otro.

En resumen, es importante estudiar esta unidad ya que la masa con hojaldre es esencial para comprender cómo crear productos horneados con una textura crujiente y capas finas. Esta técnica requiere habilidad y práctica, pero el resultado final es una amplia gama de productos deliciosos y versátiles que satisfacen tanto los gustos dulces como salados.

Desarrollo de contenidos

Hojaldre y sus variedades

Historia Tiene sus orígenes en la antigua Mesopotamia, aunque su forma moderna se desarrolló en Europa durante la Edad Media, especialmente perfeccionada por pasteleros franceses en el siglo XVII. Este método de pastelería se caracteriza por sus capas finas y crujientes, logradas mediante el laminado repetido de la masa con mantequilla. A lo largo del tiempo, el hojaldre ha sido utilizado en una amplia variedad de platos dulces y salados en diferentes culturas culinarias de todo el mundo, manteniendo su versatilidad y su distintivo sabor y textura. (Ocampo, 2021)

Figura 110
Masa de hojaldre



Fuente: Freepik, (2024).

Materia prima la materia prima principal del hojaldre son la harina de trigo y la mantequilla. Estos dos ingredientes básicos se combinan con agua y sal para crear la masa de hojaldre. La harina de trigo proporciona la estructura y la base de la masa, mientras que la mantequilla, mediante el proceso de laminado, se incorpora en capas finas entre las capas de masa, lo que da al hojaldre su característica textura crujiente y escamosa.

Características y consideraciones

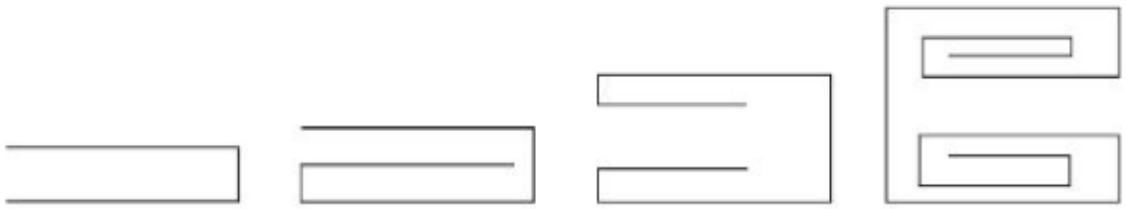
- El hojaldre se debe hacer con harina que tengan gran porcentaje de gluten
- Durante la cocción, las capas de masa y mantequilla se expanden y se elevan, creando un producto final ligero y esponjoso con un alto grado de elevación.
- Mantener la masa y la mantequilla frías es importante para que se mezclen y para garantizar que las capas se formen correctamente durante el laminado.
- Permitir que la masa descanse en el refrigerador entre cada paso de laminado ayuda a relajar el gluten y a mantener la consistencia adecuada de la masa.

- Al cortar la masa de hojaldre en formas específicas, como rectángulos para croissants o círculos para tartas, es importante utilizar un cuchillo afilado para obtener cortes limpios y precisos.
- Hornear el hojaldre en un horno precalentado a una temperatura de 200 grados hasta 220 grados centígrados, es fundamental para garantizar que las capas se expandan rápidamente y se vuelvan crujientes.
- Se debe evita pintar los laterales para que pueda subir las capas
- Si queremos evitar que suba una capa hay que pinchar con un tenedor
- Podemos aromatizar el hojaldre con especias, hierbas, esencias, chocolate y café.
- Se debe combinar las diferentes vueltas para conseguir más capas
- La mantequilla que se utiliza no debe tener sal y debe ser de buena calidad

Tipos de vuelta que podemos dar al hojaldre

El hojaldre se caracteriza por sus capas crujientes que elaborar debido a la combinación del empaste y amasijo es por ello por lo que es importante hacer las vueltas necesarias para un mejor resultado. Estas vueltas tenemos las simples y dobles como se describe a continuación

Figura 111
Tipos de vueltas



Nota: De izquierda a derecha media vuelta, vuelta sencilla, vuelta doble, vuelta múltiple Fuente: Mocrisa (2024)

Tipos de Hojaldre

Hojaldre Clásico o Común: Este es el hojaldre estándar, hecho con harina de trigo, mantequilla y agua. Se caracteriza por el laminado que se realiza, debido a que se compone por una masa denominada amasijo y el empaste donde se puede utilizar, mantequilla o margarina pandera, depende del uso y la calidad del producto final que queremos obtener (Sánchez-Lafuente & Rey Acosta , 2018) .

Figura 112
Pastón



Nota: En la imagen muestra cómo se debe envolver el amasijo y el empaste. Fuente: Sánchez-Lafuente & Rey Acosta (2018).

Una vez realizado el hojaldre se debe estirar la masa y doblar en tres partes o también denominado una vuelta, lo importantes es que el hojaldre tenga seis vueltas, pero debemos dejar reposar una media hora en el refrigerador entre vuelta y vuelta.

Hojaldre invertido En este tipo de hojaldre, el empaste se coloca en el interior del amasijo, en lugar de ser envuelta este hojaldre se hace capas, necesitando más tiempo de reposo. Esto puede resultar en una textura más crujiente y escamosa. Es importante que en este tipo de hojaldre se combine vueltas simples y dobles para un mejor resultado (Orac, 2023) .

Figura 113
Hojaldre invertido



Nota: En el hojaldre invertido se debe combinar vueltas simples y dobles Fuente: Bajounanube (2024).

Hojaldre rápido También conocido como hojaldre de cocina, este tipo de hojaldre se hace con menos vueltas y refrigeración, lo que reduce el tiempo de preparación. Aunque no es tan escamoso como el hojaldre clásico, es más rápido y fácil de hacer. Este tipo de hojaldre difiere en cuanto al laminado es el mismo, pero se reduce el reposo entre vuelta y vuelta.

Figura 114
Masa horneada



Nota. Masa horneada donde observamos la cantidad de capas que se genera en el horneado. Fuente: Corman (2024).

Derivaciones y aplicaciones

Las derivaciones del hojaldre ofrecen una variedad de opciones creativas en la cocina, permitiendo explorar sabores, texturas y presentaciones diversas. Desde tartas y pasteles dulces o salados hasta bocadillos, postres y platos principales, el hojaldre se presta a una amplia gama de preparaciones culinarias. Además, su versatilidad se extiende a la creación de decoraciones y coberturas para pasteles y tartas. Con su textura escamosa y crujiente, el hojaldre es un ingrediente versátil que añade un toque especial a una variedad de platos y crea presentaciones visualmente atractivas en la mesa.

Figura 115
Aplicativo de masa de hojaldre



Nota: Elaboraciones a base de hojaldre palmeras, empanadas mil hojas. Fuente Freepik (2024).

Voul au vents

Historia El vol-au-vent, un plato de la cocina francesa cuyo nombre significa "vuelo al viento", tiene sus raíces en el siglo XVIII. Aunque no se conoce su origen exacto, se presume que se desarrolló a partir de recetas previas que utilizaban masa hojaldrada para envolver carne y pescado. Durante este periodo, el vol-au-vent ganó popularidad en la alta cocina francesa gracias a su sofisticada presentación y versatilidad. Consistía en una fina masa hojaldrada rellena con una mezcla de carne, aves o mariscos en una salsa cremosa, siendo un plato destacado en cenas formales y banquetes (Francatelli, 2008).

Características

- Se caracteriza por su forma hueca en el centro
- Se puede rellenar con una amplia variedad de ingredientes, como carne de ave, mariscos, champiñones, verduras, entre otros, e incluso con cremas de dulce
- Es apreciado por su presentación elegante y sofisticada, lo que lo convierte en una opción popular para ocasiones especiales y cenas formales.
- La combinación de la masa hojaldrada crujiente con un relleno sabroso y una salsa complementaria crea una experiencia gastronómica única

Figura 116
Voul au vents



Fuente: Freepik (2024).

Consideraciones

- La masa hojaldrada es delicada y sensible a la temperatura. Es crucial trabajar con ella rápidamente y mantenerla fría para evitar que la mantequilla se derrita y se mezcle con la masa.
- Al laminar la masa hojaldrada, es importante realizar el proceso con cuidado para asegurar que se formen capas finas y uniformes.
- El relleno y la salsa del vol-au-vent pueden variar según las preferencias personales y la receta específica.
- Hornear el vol-au-vent a la temperatura adecuada y durante el tiempo preciso es fundamental para garantizar que la masa se cocine uniformemente y se vuelva dorada y crujiente.
- El vol-au-vent se sirve mejor inmediatamente después de hornearlo para mantener su textura crujiente.

Croissant y sus variedades

Historia El croissant tiene sus orígenes en Viena, Austria, al final del siglo XVII, donde se conocía como "kipferl", una especie de panecillo dulce con forma de medialuna. A fines del siglo XVIII, la receta llegó a Francia, introducida por María Antonieta. Sin embargo, fue en el siglo XIX en París, donde los panaderos franceses modificaron la receta, creando el croissant tal como lo conocemos hoy. Este desarrollo implicó la incorporación de capas de mantequilla en la masa mediante un proceso de laminado (Valle, 2011).

Figura 117
Croissant



Nota: Croissant clásico, croissant de frutos rojos, croissant de chocolate. Fuente (Freepik, 2024).

Características y consideraciones

- Tiene una forma característica de medialuna, que se logra al enrollar la masa en una forma curva antes de hornearla.
- Gracias al proceso de laminado de la masa con capas de mantequilla, el croissant tiene una textura escamosa y crujiente en el exterior, mientras que en el interior es esponjoso y aireado.
- Tiene un sabor distintivo, ligeramente dulce y con un toque de mantequilla.
- El croissant es un símbolo icónico de la pastelería francesa y se asocia con la elegancia y el buen gusto culinario.
- La masa del croissant es sensible a la temperatura. Es crucial trabajar con la masa fría para mantener la integridad de las capas de mantequilla y evitar que se derrita durante el laminado.
- Es necesario realizar los pliegues correctamente para distribuir uniformemente la mantequilla entre las capas de masa.
- Permitir que la masa repose y fermente adecuadamente es esencial para desarrollar el sabor y la textura adecuados en el croissant.
- Los croissants son mejores cuando se consumen el mismo día en que se hornean para disfrutar de su frescura y textura óptimas.

Derivaciones

Las derivaciones del croissant son variantes creativas que se basan en su forma y concepto original. Estas incluyen croissants rellenos con una variedad de ingredientes dulces o salados, como chocolate, mermelada, queso o jamón, así como versiones integrales, de chocolate, de almendra y de queso. La versatilidad del croissant permite adaptarlo a diferentes gustos y preferencias culinarias, ofreciendo una amplia gama de opciones creativas en la cocina.

Figura 118
Croissants rellenos



Nota: New York Roll variación del croissant. Fuente: Freepik (2024).

Síntesis de la Unidad

Las masas hojaldradas son unas de las más finas ya que ofrece una textura escamosa, delicada y crujiente. Este estilo de masa se caracteriza por su método de preparación, que implica capas alternas de masa y mantequilla, lo que resulta en una estructura laminada que se expande durante el horneado, creando múltiples capas de aire y una textura única.

Estas masas son increíblemente versátiles y se utilizan en una variedad de productos de panadería dulces y salados. Desde croissants hasta empanadas, las posibilidades son infinitas con este estilo de masa. Solo debemos dejar fluir nuestra creatividad para elaborar nuevas combinaciones.

Sin embargo, es importante que cuando elaboramos masa de hojaldre cuidemos de la técnica y precisión, ya que cada paso de plegado y laminado es crucial para lograr la textura deseada. Es importante mantener la masa y la mantequilla frías durante todo el proceso para evitar que se mezclen y arruinen la estructura de capas.

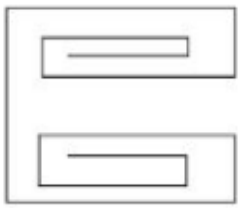
Las masas hojaldradas representan el arte y la tradición en la panadería, con raíces que se remontan a siglos atrás en la cocina europea. A lo largo del tiempo, han evolucionado y se han adaptado a una variedad de culturas culinarias, pero siguen siendo una de las creaciones más apreciadas en el mundo de la panadería.

Autoevaluación 6

1. **Característica principal de la masa de hojaldre**
   a) Capas finas y crujientes
   b) Contiene mantequilla
   c) Se usa en platillos dulces y salados
2. **Cuál de los siguientes ingredientes no forma parte del hojaldre invertido**
   a) Levadura
   b) Azúcar
   c) Harina
3. **Cuál es la temperatura ideal para hornear el hojaldre**
   a) 180 °C a 200 °C
   b) 200 °C a 220°C
   c) 240 °C
4. **Los doblados que se puede hacer en el hojaldre son**
   a) Simples – dobles
   b) En tres partes
   c) Solo dobles simple
5. **El amasijo se compone de**
   a) Harina, agua
   b) Haina, sal, agua
   c) Harina, sal y levadura



6. **El hojaldre invertido cada que tiempo debo se debe esperar entre vuelta y vuelta**
   a) 1 hora
   b) 30 minutos
   c) 45 minutos
7. **Para un mejor resultado del hojaldre este de ser con**
   a) Mantequilla
   b) Manteca
   c) Aceite
8. **El vol-au-vent se hizo famosa en la cocina**
   a) Francesa
   b) Italiana
   c) Alemana
9. **El croissant tiene una forma característica es de**
   a) Circular
   b) Media luna
   c) Enrollado
10. **La imagen que se muestra**



   a) Vuelta simple
   b) Dos simples
   c) Dobles y simple

Unidad VII: Panes Ecuatorianos

Introducción a la unidad

La panadería ecuatoriana tiene una amplia gama de sabores y tradiciones que reflejan la diversidad cultural y geográfica de este hermoso país. Con influencias que van desde la costa hasta la sierra y la selva amazónica, la panadería ecuatoriana ofrece una amplia variedad de productos que satisfacen todos los gustos y antojos.

En esta unidad se describe los principales tipos de pan en donde, la harina de maíz, la yuca, el queso, el dulce de guayaba son solo algunos de los ingredientes estrella que se encuentran en la panadería ecuatoriana. Estos ingredientes se combinan perfectamente para crear una amplia variedad de productos que van desde panes y pasteles hasta empanadas y bocadillos dulces y salados.

De igual forma se encuentra descrito las características que debe tener cada tipo de pan, además de su historia. Si bien es cierto han cambiado las tradiciones en la juventud actual, pero vale recalcar que hay preparaciones que no pueden perderse por falta de interés como tenemos la elaboración de pan de maíz, las cholas de guano, entre otros, por ello es necesario motivar a nuestros estudiantes recuperen y practiquen estas tradiciones.

En este sentido la panadería ecuatoriana es mucho más que solo pan; es una ventana a la rica cultura y biodiversidad de Ecuador, donde cada bocado cuenta una historia de tradición, innovación y pasión por la buena comida, y se debe mantener y pasar de generación en generación.

Desarrollo de contenidos

Guagua de pan

Historia Las guaguas de pan son una tradición arraigada en varios países de América Latina, especialmente en Ecuador y la región andina, y están estrechamente ligadas al Día de los Difuntos, una festividad que conmemora a los seres queridos fallecidos. Originadas en épocas precolombinas, estas golosinas surgieron como parte de los rituales funerarios de los pueblos indígenas, quienes elaboraban panes con formas antropomorfas y zoomorfas para honrar a sus ancestros. Con la llegada de los españoles, esta tradición se fusionó con las costumbres europeas, dando lugar a las guaguas de pan que conocemos hoy en día (Montenegro, 2024).

Materia prima Para la elaboración de guaguas de pan comprende harina de trigo, azúcar, huevos, levadura, mantequilla y sal. La harina constituye la base de la masa, mientras que el azúcar aporta dulzura característica y los huevos y la mantequilla enriquecen la textura y sabor. La levadura permite la fermentación y leva de la masa, resultando en un pan esponjoso, y la sal equilibra los sabores.

Características y consideraciones

- Suelen tener forma de guagua (niño)
- Suelen estar decoradas con glaseado de colores brillantes, formando diseños como ropa, ojos, boca y otros detalles que hacen que se parezcan a bebés o niños
- Tienen un significado cultural profundo en muchas comunidades latinoamericanas
- Cada comunidad puede tener su propia versión única de este delicioso pan dulce.
- Es fundamental utilizar una receta auténtica y tradicional para las guaguas de pan.
- Amasa la masa de las guaguas de pan correctamente para desarrollar el gluten y lograr una textura suave y esponjosa.
- El tiempo de levado puede variar según la receta y las condiciones ambientales.
- Dedica tiempo y atención a la decoración de las guaguas de pan.
- Al preparar guaguas de pan, es importante hacerlo con respeto y en reconocimiento de su significado cultural y tradición.

Figura 119
Guaguas de pan



Nota: Las guaguas de pan son típicas en el mes de noviembre y se sirve con colada morada. Fuente: Freepik (2024).

Derivaciones y aplicaciones

A pesar que las primeras guaguas no tenían relleno actualmente llevan un relleno típico ecuatoriano es el bocadillo de guayaba, en el caso de las de dulce sin embargo pueden variar con ingredientes como chocolate o dulce de leche, formas diferentes a la clásica representación de bebés, opciones integrales o libres de gluten para atender diferentes preferencias dietéticas, así como versiones con decoraciones modernas o temáticas, ofreciendo una amplia gama de opciones para disfrutar de este delicioso pan dulce tradicional en celebraciones y eventos especiales.

Figura 120
Variante de guagua de pan



Nota: Izquierda guagua de pan con relleno de chocolate derecha guagua de pan bañada en chocolate. Fuente: Cyrano (2024).

Quesadillas de San Juan

Historia Las quesadillas ecuatorianas son un postre tradicional con raíces que se remontan a la época colonial en Ecuador. A diferencia de las quesadillas mexicanas, este plato es único y más parecido a una especie de empanada dulce. Su origen se encuentra en la influencia de los conquistadores españoles, quienes introdujeron ingredientes como la harina de trigo y el queso en la región andina (Ramírez, 2010).

Materia Prima Las quesadillas ecuatorianas se elaboran a partir de una masa dulce hecha con harina de trigo, manteca, azúcar y huevos, la cual se rellena con una mezcla de queso fresco rallado, pasas y especias como anís o canela. Esta mezcla se moldea en forma de medialuna y se hornea hasta que adquiera un dorado apetecible.

Características

- A diferencia de las quesadillas saladas mexicanas, las quesadillas ecuatorianas se preparan con una masa dulce elaborada con harina de trigo.
- El relleno típico de las quesadillas ecuatorianas incluye queso fresco rallado y pasas.
- La masa se moldea en forma de medialuna antes de ser horneada.
- Se hornean en el horno hasta que estén doradas y crujientes por fuera.
- Las quesadillas ecuatorianas son apreciadas como un postre tradicional en el país.

Figura 121
Quesadillas de San Juan



Fuente. Conave (2024).

Consideraciones

- Las cantidades de azúcar y queso deben ser justas obtener el equilibrio de sabores deseado.
- Vigila el tiempo de cocción en el horno para asegurarte de que las quesadillas estén doradas y crujientes por fuera.
- Las quesadillas ecuatorianas se pueden disfrutar tanto calientes como frías.

Derivaciones y aplicaciones

Las quesadillas ecuatorianas, aunque tradicionalmente dulces, pueden tener variaciones creativas. Estas incluyen experimentar con diferentes rellenos como frutas frescas, nueces o chocolate, así como la exploración de especias alternativas y masas distintas, como harina de maíz o integral. La presentación también puede variar, desde formas clásicas hasta opciones creativas como mini empanadas o rollos.

Figura 122
Variación de quesadillas



Nota: Quesadillas de uvilla y chocolate. Fuente: TQMA (2024).

Elaboración de pan de leche

Historia El pan de leche es un pan dulce tradicional que se disfruta en varios países de América Latina, incluido Ecuador. Aunque la historia específica del pan de leche en Ecuador puede no estar documentada en detalle, se cree que su origen está relacionado con la introducción de técnicas de panadería europeas durante la época colonial. (Cerón, 2016)

Materia prima El pan de leche se ha convertido en un elemento icónico de la repostería tradicional. Se elabora con una masa suave y esponjosa, enriquecida con ingredientes como leche, huevos, azúcar y mantequilla. A menudo se aromatiza con vainilla u otras esencias, y puede contener pasas, frutas confitadas o nueces en su interior.

Características

- Se prepara con una masa suave y ligera, que resulta en una textura esponjosa y tierna al morderlo.
- El pan de leche suele estar aromatizado con esencia de vainilla u otras esencias aromáticas.
- En Ecuador, el pan de leche puede tener diferentes formas y presentaciones.
- Se puede servir como parte del desayuno, la merienda o como postre después de una comida.

Figura 123
Pan de leche



Fuente Cyrano, (2024).

Consideraciones

- Dependiendo de factores como la altitud, la humedad y la calidad de los ingredientes locales, puede ser necesario ajustar ligeramente la receta para lograr los mejores resultados.
- Es importante guardarlo en un recipiente hermético o bolsa sellada para mantener su frescura y evitar que se endurezca.
- Los panaderos pueden experimentar con diferentes formas, tamaños y sabores, así como con ingredientes adicionales como frutas secas, nueces o chips de chocolate para crear versiones únicas y originales.
- Respetar y preservar estas tradiciones, así como compartir el pan de leche con familiares y amigos, puede ser una forma significativa de celebrar la herencia culinaria ecuatoriana.

Derivaciones y aplicaciones

El pan de leche ecuatoriano, aunque delicioso por sí solo, ofrece diversas posibilidades de derivación. Desde agregar rellenos dulces como crema pastelera o dulce de leche hasta incorporar frutas frescas, nueces o especias a la masa, las variantes creativas permiten explorar una amplia gama de sabores y texturas. Además, se puede experimentar con glaseados o coberturas para agregar un toque decorativo y festivo.

Figura 124
Pan de leche



Nota. Caranqui (provincia de Imbabura) se caracteriza por su pan de leche a acompañado con helados de frutas.
Fuente: GoRaymi (2024).

Pan de yuca

Historia El pan de yuca es un alimento tradicional en varios países de América Latina, especialmente en la región andina y en la costa ecuatoriana, donde la yuca es un ingrediente fundamental en la cocina local. La historia del pan de yuca se remonta a las culturas indígenas precolombinas de la región, que ya utilizaban la yuca como un alimento básico en su dieta (Pesantez, 2020)

Figura 125
Pan de yuca



Fuente: Laylita, (2024).

Materia Prima El pan de yuca se elabora típicamente a partir de harina de yuca, que se obtiene al moler la raíz de yuca después de haber sido pelada, rallada y deshidratada. Esta harina se combina con otros ingredientes como queso, huevos, mantequilla o aceite, y a menudo se le añade un poco de polvo de hornear para darle más esponjosidad.

Características

- El ingrediente principal del pan de yuca es el almidón de yuca, y el queso manaba
- Tiene una textura única, esponjosa y elástica.
- El pan de yuca es naturalmente libre de gluten.
- Tiene un sabor naturalmente dulce y terroso que se transfiere al pan de yuca, complementado por el queso.
- El pan de yuca puede adaptarse a diferentes preferencias y gustos culinarios. Se puede servir como acompañamiento en las comidas, como aperitivo o como merienda.

Consideraciones

- Se puede reemplazar el queso manaba por queso mozzarella
- Seguir cuidadosamente la receta y las proporciones de ingredientes para garantizar que la masa tenga la consistencia adecuada y el pan resulte esponjoso y delicioso.

- Amasar la masa lo suficiente para que todos los ingredientes se integren bien, pero sin excederse, para evitar que el pan se vuelva demasiado denso.
- a consistencia de la masa puede variar dependiendo de factores como la humedad del ambiente y la calidad de la harina de yuca.
- Hornear el pan a la temperatura y durante el tiempo adecuados es crucial para asegurar que se cocine uniformemente y que adquiera un color dorado por fuera sin quemarse.

Derivaciones y aplicaciones

Con las nuevas generaciones y los constantes cambios el pan de yuca ahora lo podemos encontrar con una variedad de rellenos con ingredientes como jamón y queso o pollo desmenuzado, hasta variedades aromatizadas con hierbas frescas y especias, y versiones decoradas con coberturas o glaseados, el pan de yuca se presta a la creatividad culinaria. Además, la incorporación de ingredientes adicionales como tocino, o compotas de frutas tropicales agrega una dimensión extra de sabor.

Figura 126
Pan de yuca relleno



Nota: Pan de yuca relleno de chocolate. Fuente: Freepik (2024).

Pan de maíz

Historia El pan de maíz en Ecuador tiene una historia que se relaciona con la tradición culinaria arraigada en el país y su vínculo con la agricultura local. Aunque no se documenta en detalle, el maíz ha sido un alimento esencial en la dieta ecuatoriana durante mucho tiempo. En diferentes regiones ecuatorianas, desde la Sierra hasta la Costa, el maíz ha sido cultivado y usado en una variedad de platos, incluyendo el pan de maíz.

Materia prima Este se prepara generalmente con harina de maíz, mezclada con huevos, leche o agua, y a veces con queso rallado, horneándose hasta obtener una textura esponjosa. El pan de maíz es apreciado en toda la geografía de Ecuador, siendo valorado por su sabor y su importancia en la cultura alimentaria del país.

Características

- El pan de maíz es conocido por su textura única y reconfortante.
- El sabor del pan de maíz es distintivo por su dulzura natural y un poco arenosa.
- El pan de maíz suele tener un color dorado o amarillo, dependiendo del tipo de harina de maíz utilizada.
- El pan de maíz tiene una estructura muy delicada ya que su masa es más liquida
- Es una masa que no necesita el proceso de amasado ni leudado solo se debe integrar y formar los panes en la directo en lata.

Figura 127
Pan de maíz



Fuente. Freepik, (2024).

Consideraciones

- Se puede combinar la harina de maíz amarilla y la harina de maíz blanco para un mejor resultado.
- Seguir cuidadosamente la receta y las proporciones de ingredientes es fundamental para obtener la consistencia adecuada de la masa.
- La harina de maíz tiende a absorber más líquido que la harina de trigo, por lo que es importante ajustar la cantidad de líquido.

Derivaciones y aplicaciones

Las derivaciones del pan de maíz se derivan opciones creativas para explorar sabores y presentaciones variadas. Desde agregar ingredientes como tocino, cebolla caramelizada o queso para intensificar el sabor, hasta experimentar con versiones dulces utilizando miel o jarabe de arce, el pan de maíz puede adaptarse fácilmente a diferentes gustos y preferencias.

Figura 128
Arepas de patate



Nota. En Patate (Tungurahua) se elabora arepas en hojas de achira en horno de leña. Fuente: Patate mágico (2024).

Síntesis de la unidad

La panadería ecuatoriana es una rica expresión de la diversidad cultural y culinaria del país. Esta unidad exploró una variedad de panes tradicionales que reflejan las influencias regionales y los ingredientes autóctonos de Ecuador.

Es importante mantener vivas las tradiciones, respetar los procesos y técnicas de elaboración. Que se han mantenido de generación en generación y es por eso que se resalta la importancia de continuar elaborando el pan de maíz, el pan de yuca, para que puedan perdurar en el tiempo.

Si bien la panadería ecuatoriana tiene profundas raíces en la tradición, también está experimentando un emocionante renacimiento con la incorporación de técnicas modernas y la creación de nuevos sabores y combinaciones. Los panaderos ecuatorianos están reinventando los clásicos con un toque contemporáneo, ofreciendo a los clientes una experiencia única y emocionante, lo importante es que cada uno de ellos cuente una historia, venga cargado de tradición creatividad y amor como toda buena comida ecuatoriana.

Figura 129
Pan ecuatoriano



Nota. Sra. Elena Villacis elabora pan en horno de leña, en la panadería de Las Villacis, Cuenca ecuador. Fuente: Visita Cuenca (2016).

Autoevaluación 7

1. ¿A qué tipo de rituales se relación las guaguas de pan?

a) Matrimoniales

b) Funerarios

c) Agrícolas

2. ¿Con qué tipo de harina se hacen las guaguas de pan tradicionales?

a) Harina de maíz

b) Harina de almendra

c) Harina de trigo

3. ¿En qué época se originaron las quesadillas de San Juan?

a) Precolombina

b) Colonial

c) Independencia

4. ¿Cuál es el relleno típico de las quesadillas?

a) Queso y pasas

b) Coco y almendras

c) Dulce de leche

5. ¿Qué influencia gastronómica dio origen al pan de leche?

a) americana

b) europea



c) africana

6. ¿Para qué se debe conservar herméticamente el pan de leche?

a) Conservar su sabor

b) Conservar su forma

c) Conservar su textura

7. ¿En qué cultura tiene rigen el pan de yuca?

a) Afroecuatoriana

b) europea

c) Indígena

8. ¿Por qué se caracteriza el pan de yuca?

a) No contiene calorías

b) No contiene gluten

c) No contiene almidón

9. ¿Qué color tiene el pan de maíz?

a) Café

b) Blanco

c) Amarillo

10. ¿Qué textura tiene el pan de maíz?

a) Arenosa

b) Crujiente

c) Suave

Unidad VIII: Panes Especiales

Introducción a la unidad

Los panes especiales son una categoría única dentro del mundo de la panadería que se distingue por su elaboración cuidadosa, variedad de ingredientes, sabores excepcionales y formas de presentación del pan. Esta unidad nos lleva a explorar una variedad de panes que van más allá de lo ordinario, ofreciendo una experiencia culinaria única y memorable.

Siguiendo con la estructura se describe el uso de diferentes tipos de harina, características y formas de elaborar y mejorar la presentación del pan, pues la panadería es un arte en constante evolución, y los panes especiales son el resultado de la creatividad y la innovación en la cocina. Desde panes enriquecidos con frutos secos y especias hasta creaciones rellenas de deliciosos ingredientes, esta unidad nos invita a explorar nuevas fronteras en el mundo de la panadería.

Es por ello que esta unidad de panes especiales nos invita a desarrollar nuestra creatividad, sabor y tradición, ofreciendo una experiencia culinaria única que nos permite expandir nuestros horizontes y descubrir nuevos sabores y texturas en el maravilloso mundo del pan.

Desarrollo de contenidos

Panes con harinas no convencionales

Figura 130
Harinas sin gluten



Nota: De izquierda a derecha, harina de: arroz, garbanzo, quínoa, almendra, avena Fuente: Peréz (2023).

Harina de espelta La espelta es un tipo de trigo antiguo que tiene un perfil nutricional ligeramente diferente al trigo común, con un contenido más alto de proteínas, fibra y minerales. La harina de espelta se utiliza para hacer panes con un sabor ligeramente más dulce y una textura más densa.

Harina de centeno El centeno es otro grano antiguo que se utiliza para hacer pan en muchas culturas europeas. Los panes de centeno tienden a ser más densos y oscuros que los panes de trigo, y tienen un sabor distintivo y ligeramente agrio.

Harina de maíz El maíz es un grano versátil que se utiliza para hacer una variedad de productos horneados, incluidos panes. La harina de maíz se utiliza para hacer panes de maíz, que tienen un sabor dulce y una textura densa y húmeda.

Harina de almendras La harina de almendras es una alternativa sin gluten a la harina de trigo que se utiliza para hacer panes bajos en carbohidratos y ricos en proteínas y grasas saludables. Los panes de harina de almendras tienden a ser más densos y húmedos que los panes de trigo, con un sabor a nuez.

Harina de coco La harina de coco es otra alternativa sin gluten que se utiliza para hacer panes bajos en carbohidratos y ricos en fibra. Los panes de harina de coco tienen un sabor distintivo a coco y una textura densa y húmeda.

Figura 131
Harina de coco



Nota. La harina de coco es una de las harinas especiales que, absorbe demasiado líquido. Fuente. Pérez (2023).

Labrados, greñados y temas decorativos

Labrado Es el proceso de dar forma a la masa de pan antes de hornearla. Este proceso es importante no solo para crear la apariencia final del pan, sino también para controlar el desarrollo de la estructura del pan y la distribución del vapor durante la cocción.

Boleado Esta técnica implica dar forma a la masa en una bola suave y tensa. Se logra colocando la masa en una superficie ligeramente enharinada y doblando los bordes hacia el centro para formar una bola apretada.

Figura 132
Boleado del pan



Fuente. Cocinandoenred (2018).

Plegado El plegado es una técnica que se utiliza para mejorar la estructura del pan y desarrollar el gluten. Consiste en estirar la masa en un rectángulo, plegar un tercio de la masa sobre sí misma y luego plegar el tercio restante sobre el primer pliegue.

Figura 133
Plegado de pan



Nota. El plegado de pan se aplica para masas con mayor hidratación. Fuente: Scoolinaryblog (2022).

***Trenzado*.** La técnica del trenzado es una habilidad fundamental en la panadería que se utiliza para crear formas decorativas y atractivas en los panes y otros productos horneados, esta técnica puede realizarse desde 3 cabos en adelante.

Figura 134
Tipos de trenzado



Fuente: Mapue (2024).

Pan redondo Para hacer panes redondos, la masa se coloca en una superficie enharinada y se pliega suavemente hacia adentro desde los bordes hacia el centro para formar una bola apretada similar al boleado, y se pueden agregar semillas, o realizar un corte en ellos.

Greñado El greñado del pan se refiere al patrón de cortes o incisiones que se hacen en la parte superior de la masa de pan antes de hornearla. Estos cortes no solo agregan un aspecto visual interesante al pan horneado, sino que también tienen un propósito funcional.

Figura 135
Greñado en pan de masa madre



Fuente: Pinterest (2024**).**

- ✓ Los cortes permiten que el vapor generado durante la cocción se escape del pan, lo que evita que se forme una corteza demasiado gruesa y dura. Esto ayuda a controlar la expansión del pan en el horno y contribuye a una miga más ligera y aireada.
- ✓ Los cortes pueden hacerse en una variedad de patrones decorativos, desde líneas simples hasta patrones más elaborados como rombos o espirales. Estos patrones no solo agregan belleza visual al pan, sino que también pueden ayudar a identificar diferentes tipos de pan o indicar su sabor o contenido.
- ✓ Los cortes permiten que el gas generado durante la fermentación de la masa se libere de manera controlada, lo que evita que se formen burbujas grandes en la miga del pan y contribuye a una textura más uniforme.

Figura 136
Pan de molde



Fuente: Freepik (2024).

Otros: Sin duda que el pan es un amplio mundo donde la creatividad, una combinación de sabores y un buen proceso dan como origen a varias piezas de pan, con varias formas de presentación adecuándose al lugar, momento y necesidad del profesional en panadería**.**

Figura 137
Panes



Nota. En la imagen se muestra una variedad de panes que se puede crear los culés deben estar llenos de sabor, aroma y calidad. Fuente: Freepik (2024).

Creación e innovación de panes

La creación e innovación de panes es un proceso creativo que implica experimentar con una variedad de ingredientes, técnicas y sabores para desarrollar nuevas recetas y estilos de pan.

Técnicas de fermentación La fermentación es un aspecto clave en la panadería que puede influir en el sabor, la textura y la digestibilidad del pan. Explorar técnicas de fermentación como fermentaciones largas, fermentaciones en frío o el uso de cultivos madre puede conducir a panes con perfiles de sabor más complejos y una mejor digestibilidad.

Incorporación de rellenos y condimentos Agregar ingredientes como frutos secos, semillas, hierbas, especias, quesos o frutas deshidratadas al pan puede agregar textura, sabor y nutrición adicional.

Formas y presentaciones La forma en que se moldea y presenta el pan puede afectar tanto su apariencia como su sabor. Experimentar con formas tradicionales como baguettes, panes redondos o panes alargados, así como con formas más creativas, puede conducir a resultados sorprendentes.

Panes étnicos y regionales Investigar y experimentar con recetas de panes tradicionales de diferentes culturas y regiones del mundo puede inspirar nuevas ideas y enfoques creativos en la panadería.

Síntesis de la unidad

Esta unidad permite poner en práctica todos los conocimientos adquiridos durante este camino, como parte final los panes especiales nos invita a crear emociones por medio de la creación de panes únicos, y creativos, con ingredientes poco convencionales mejorando las técnicas y explorando la diversidad y la sofisticación más allá de lo ordinario.

En la panadería al igual que las otras ramas en la gastronomía se encuentra en constante evolución, y los panes especiales son un reflejo de las últimas tendencias y técnicas en el campo. Desde la fermentación natural hasta la utilización de ingredientes locales y sostenibles, esta unidad nos invita a explorar nuevas fronteras en el mundo de la panadería.

En el proceso de elaboración de nuevos panes debemos siempre elegir ingredientes de calidad, combinar sabores únicos, incorporar sabores nuevos y exóticos, si es posible aprovechando los productos locales y tradicionales para darles mayor valor al pan y con ello poder crear una nueva experiencia panadera.

Figura 138
Elaboración de pan



Nota. Con la imagen queremos motivar a desarrollar y mejorar las habilidades de la panadería. Fuente: Freepik (2024).

Autoevaluación 8

1. ¿Qué características le da al pan la harina de espelta?

a) Dulce y denso

b) Salado y duro

c) Dulce y esponjoso

2. ¿De qué color es la corteza del pan de centeno?

a) Blanco

b) Amarillo

c) Café

3. ¿Qué caracteriza al pan de almendras?

a) No contiene proteínas

b) No contiene grasas

c) No contiene gluten

4. ¿Qué textura tiene el pan de coco?

a) Esponjosa y seca

b) Densa y húmeda

c) Densa y seca

5. ¿Qué técnica de labrado consiste en formar una bola suave y tensa?

a) Plegado

b) Boleado

c) Baguettes

6. ¿Cómo se estira la masa para hacer baguettes?

a) En forma circular

b) En forma triangular

c) En forma rectangular

7. ¿Qué se debe poner en la superficie que se hace el pan redondo?

a) Aceite

b) Sal

c) Harina

8. ¿A qué se refiere el greñado del pan?

a) Color

b) Textura

c) Aspecto Visual

9. ¿Qué permiten los cortes en el pan durante la cocción?

a) Que el vapor se mantenga

b) Que el vapor escape

c) Que el vapor se condense

10. ¿Qué resultado dan los cortes en el pan?

a) Textura dura

b) Textura uniforme

c) Textura crujiente

Referencias bibliográficas

Abad, G. (2021). *Empanadas todo tipo de masas y variedades* . Amazon Digital Services LLC - KDP Print US.

Alamy. (14 de 03 de 2024). Album / Alamy Foto de stock. *Elaboración de pan. De la tumba de Kenamun, Jeque Abd el-Qurna. Autor: ANTIGUO EGIPTO.*

Allen, R. (2020). *Cómo hacer pan y enamorarse de la masa madre* . Barcelona : BLUME.

Azcoytia, C. (29 de 05 de 2012). Historia de la cocina y la Gastronomía . *Historia del pan en roma* .

Beranbaum, R. L. (2019). *La Biblia del Pan* . Barcelona: RBA Libros .

Bullón, C. R. (2018). *Breve historia de la vida cotidiana del antiguo Egipto.* Madrid: Nowtilus .

Calixto Muñoz, J. J., Pinzón Martínez, D. L., Castillón Jardón, J., Rajaram, S., Albarrán Mucientes, M., & Islas Rubio, A. R. (2021). Calidad panadera de harinas de trigo entero mediante pruebas. *Revista de la Facultad de Agronomía, La Plata*, 1-10.

Calvo Carrillo, M. C., López Méndez, O., Carranco Jáuregui, M. E., & Marines, J. (2020). Evaluación fisicoquímica y sensorial de un pan tipo baguette utilizando. *Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud* , 116-124.

Campos, E. D. (2019). *Elaboración de masas y pastas de pastelería repostería.* Madrid : Paraninfo .

Caracciolo, B. (2020). *PIZZA The Ultimate Cookbook* . Cider Mill Press Book Publishers.

Cardona Tunubala, J. L., Orejuela Cabrera, J. P., & Rojas Trejos, C. A. (2018). Gestión de inventario y almacenamiento de materias primas en el sector de alimentos concentrados. *Revista EIA, 15(30)*, 195-208.

Carrero Casarrubios , P. M., & Rodrgues Crespo , E. (2021). *Elaboraciones de panadería y bollería.* Madrid: Paraninfo .

Catelvero, T. (2021). *La Popular pan* . Santiago de Chile : Zig - Zag .

Cerón, h. (2016). *La gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador, parroquia Caranqui cantón Ibarra.*

Cooper, B., Floody, B., & McNeill, G. (2000). *Como iniciar y administrar un restaurante* . Grupo editorial Norma .

Cortés , T., Hernández , D., & Sampietro , M. (2018). *El gran libro del pan integral.* RBA libros .

CURIOSFERA-HISTORIA.COM. (Febrero de 2020). *Historia del pan: origen y evolución*.

Domínguez, J. S. (18 de 03 de 2024). Researchgate.net. *La panificación en la Hispania romana*.

Drago, M. (2023). *Mediterráneo: cuna de la gastronomía italiana* . Rio de Janeiro : Autobiografía .

Fernandez, A. (2019). *Elaboración de pan brioche con sustitución parcial de harina de trigo por masa y harina de sachapapa.* Dioscorea trífida.

Ferting, J. (2012). *I Love Cinnamon Rolls.* Estados Unidos: Andrews McMeel.

Fierro Mosquera, D., & Herrera Jimenez, H. (2018). Análisis de la evolución de la panificación en la provincia del Carchi como patrimonio alimentario a través de la revalorización de sus técnicas y preparaciones tradicionales. *NNOVA Research Journal*, 142-153.

Francatelli, C. (2008). *The Modern Cook.*

García Brions , M. Y., Chang Cuadrado, F. J., & Navarrete Toromoreno , J. P. (2020). *Estudio de factibilidad para la producción y comercialización de donas "Donut Cake" en la ciudad de Portoviejo.* Portoviejo: Universidad San Gregorio de Portoviejo.

García Heredia , A. C. (2018). *Implementación de 5s para mejorar la calidad de producción del pan francés en la panadería Los Linos S.R.L, Callao, 2018.* Lima: Univerisidad César Vallejo.

Gironi, G. (2009). *La Panadería.* Madrid: MAXTOR .

Gisslen, W. (2009). *PANADERÍA Y REPOSTERÍA para profesionales.* Distrito Federal, MEXICO : LIMUSA WILEY.

Gómez Pallarés, M., Edel León , A., & Rosell, C. (2007). *DE TALES HARINAS, TALES PANES: granos, harinas y productos de panificación en Iberoamerica.* Aregentina: Alberto Edel León y Cristina Rosel EDITORES.

Green, E. (2022). *La Otra Navidad* . AuthorHouse.

Hamelman, J. (2013). *EL PAN, Manual de técnicas y recetas de panadería* . Mdrid: Artesa Editores .

Hensperger , B., Williams, C., & Barnhurst , N. (2003). *Williams-Sonoma Collection: Muffins. Reino Unido: Free Press.* Reino Unido : PrensaLlibre .

Iglesias, S. (18 de 10 de 2018). komoni.mx. *Egipto y los comedores de pan*.

Justo, M. B. (2007). *Desarrollo de pan integral con soja, chía, linaza y ácido fólico como alimento funcional para la mujer.*

Kimbell, V. (2022). *Masa madre en 10 minutos Pan para la vida diaria* . BLUME.

Martínez, D. R. (2023). *El milagro de la multiplicación de los panes de hamburguesa.*

Martinez, E. R. (2007). *Maitre - Hotelería y Turissmo* . España: Vértice.

Medrano, A. M. (2023). *Almacenaje y operaciones auxiliares en panadería y bollería. INAF0108.* Antequera (Málaga) : IC Editorial.

Montenegro, C. (2024). *La práctica tradicional (colada morada y guaguas de pan) en las manifestaciones culturales en niños de educación inicial.*

Moreno Santacreu, R., & Morales Caraballo , M. G. (2021). *Materias primas y procesos de panadería, pastaelría y respotería.* Madrid: Paraninfo .

Mosquera, G. V. (1991). *El Pan en la alimentación de los españoles.* EUDEMA .

Ocampo, T. (2021). *Pasta de hojaldre.*

O'Donnell, K. (2016). *Manual de Produccón de Panadería.* Thinkstock.

Orac, A. (2023). *Elaboraciones básicas de productos de pastelería.. HOTR0109.* España: IC Editorial.

Pasqualone, A., Delcuratolo, D., & Gomes, T. (2011). Capítulo 5 - Pan graso plano italiano focaccia. *Harina y Panes y su Fortificación en Salud y Prevención de Enfermedades*, 47 -58.

Pesantez, N. (2020). *lan de internacionalización de la empresa Hacienda Suiza yogurt de los productos yogurt y pan de yuca.*

Press, C. (18 de 03 de 2024). Ntional Geographic. *la dieta de los faraones: ¿qué comían en el antiguo egipto?*

Quintanar , E. (2023). *PAN, Historia, Ciencia y Arte: una deliciosa aventura.* México: Quintanar.

Quintanar, E. (2023). *PAN. Historia, Ciencia y Arte: una deliciosa aventura.* México: Quintanar.

Quiroz, I. (2022). *La Panadería de Irving Quiroz.* Ediciones Larousse.

RAE. (15 de 03 de 2024). *Real Academia Española*. Obtenido de https://www.rae.es/

Ramírez, Q. (2010). *Diseño y edición de una revista informativa y publicitaria para el barrio San Juan de la parroquia Santa Prisca en la provincia de Pichincha, sector centro de Quito* .

Reinhart, P. (2017). *El Aprendiz de Panadero* . RBA.

Rogriguez, C. P. (2023). *PANES CON MASA MADRE Y PREFERMENTOS: 27 recetas mágicas para hornear el mejor pan artesanal* . SCARLET SALAS PIRELA.

Rua, D., Sepúlveda, A., & Camacho, B. L. (2018). ELABORACIÓN DE PAN DE CENTENO. *ALIMENTECH CIENCIA Y TECNOLOGÍA ALIMENTARIA*, 5-17.

Salas , J., García , P., & Sánchez , J. M. (2005). *La alimentación y la nutrición a través de la historia* . Barcelona: Glosa.

sallylunns.co.uk. (2024).

SAMPER, M. D. (1999). *La Administración mnicipal en la Edad Moderna.* España: Ministerio de Educación y Cultura.

Samper, M. d. (2012). Campo y campesinos en la España Moderna. *Fundación Española de Historia Moderna.*, 438.

Sánchez-Lafuente, A. C., & Rey Acosta , L. (2018). *Elaboración y prsentación de productos hechos a base de masas y pastas.* Málaga: IC Editorial.

SIECE-LEA, G., & Llamas, D. A. (2019). *Mercantilización del día de Reyes a través de los formularios industriales.* Universidad de Alcalá.

Silva, M. G. (2015). *Elaboração de panetone a base de frutas desidratadas.*

Torres Saura , V., Grande Beltrán , S., Castillo Quesada , E., Álvarez Fernández , B., Guerrero Chica , M. D., & Machuca Medina, M. (2011). Procesos de panificación en la industria alimentaria. *Hig. Sanid. Ambient*, 739 - 745.

Valle, W. (2011). *Croissant pan enriquecido y saborizado con cebolla y sal de cebolla.*

Yarza, I. (2023). *PAN PASO A PASO, Un curso de pan para aprednder de forma facil todas las técnicas, recetas y trucos.* Griljabo .

Yarza, I. (2023). *PAN paso a paso: Un curso de pan para aprender de forma fácil todas las técnicas, recetas y trucos.* Grijalbo: España.

Glosario de términos

A

AMASAR: Es la acción de mezclar varios ingredientes hasta tener un producto homogéneo. Hacer pasta o formar masa. Trabajar una masa con las manos. (Miguel, 2007)

AMASIJO: Masa elaborada con harina, agua y sal (Sánchez-Lafuente & Rey Acosta , 2018).

B

BAGUETTE: Barra de pan delgada y fina. (Miguel, 2007)

CEREAL: Planta generalmente de la familia de las gramíneas, cuyas semillas sirven, sobre todo una vez reducidas a harina, para la alimentación humana y de los animales domésticos. (Miguel, 2007)

C

CHOCOLATE: Alimento sólido compuesto esencialmente de cacao y azúcar molidos. Bebida preparada con esta sustancia desleída en agua o leche. Dulce tradicional elaborado a partir de semillas y grasa de cacao. De origen mexicano, los españoles le añadieron azúcar y suavizaron sus sabores intensos. Se presenta en muchas formas. Bombones y tabletas son las más frecuentes. Es el producto básico más importante de la repostería moderna. (Miguel, 2007)

COCO: Fruto del cocotero. Segunda cáscara de ese fruto. Leche de coco: Albumen líquido y blanco contenido en la nuez del coco. La nuez del coco proporciona la leche de coco que, en el fruto maduro, forma la almendra o copra. De ella se obtiene aceite y mantequilla (Miguel, 2007)

CROISSANT: Bollo en forma de gancho o cuernos. (Miguel, 2007)

D

DULCE: Manjar en cuya composición entra el azúcar como elemento fundamental (Miguel, 2007)

E

EMPANADA: Comida consistente en una envoltura de masa de pan rellena de distintos ingredientes. Preparación que se hace con masa de hojaldre o de pan y que contiene en su interior un relleno. Consta de dos capas de masa, una superior, otra inferior y en medio el relleno. La parte superior va decorada con adornos que se hacen con la misma masa. Es una especialidad gallega, que tiene múltiples variantes tanto en lo que se refiere al relleno como a la masa. La empanada se exportó desde Galicia al resto de los territorios de la Península ya toda la América española. Las hay de mar y de tierra: con sardinas, bonito, lamprea y berberechos, y las de carne, sobre todo de cerdo; pero el secreto de la receta siempre está en la masa. (Miguel, 2007)

EMPASTE: Masa compuesta de grasa (mantequilla, manteca o margarina) (Sánchez-Lafuente & Rey Acosta , 2018)

ESPECIA: Sustancia aromática que se obtiene de las raíces, cortezas, frutos, semillas, etc., cuyo fin es dar sabor. Condimento culinario. (Miguel, 2007)

ESPONJOSO: Ligero, como deben quedar algunos pasteles o masas de buena clase. (Miguel, 2007)

ESTIRAR: Trabajar una masa con rodillo para adelgazarla. Conseguir mayor rendimiento del normal en un género al racionarlo (Miguel, 2007)

F

FERMENTACION: Acción y efecto de fermentar. Proceso que sufren las masas trabajadas con levadura biológica. Descomponerse un cuerpo orgánico por la acción de ciertos microorganismos (Miguel, 2007)

FREIR: Cocer los alimentos en aceite caliente a fuego entre moderado y alto. La mejor grasa para freír es el aceite de oliva al resistir sin descomponerse temperaturas más altas que los demás aceites. Por su elevado contenido en ácido oleico es capaz de mantener sus propiedades hasta los 185 grados centígrados. (Miguel, 2007)

G

GASTRONOMIA: Conocimiento del arte de comer. Arte o afición erudita a la buena mesa. (Miguel, 2007)

GLUTEN: Sustancia albuminoide viscosa que se encuentra en la harina de los cereales. Proteína que se encuentra en la harina y que aporta elasticidad. Proteína de reserva nutritiva que se encuentra en las semillas de las gramíneas junto con el almidón. (Miguel, 2007)

H

HAMBURGUESA: Bistec de carne picada preparado con huevo, ajo, perejil, etc. Que puede servirse con diferentes guarniciones (Miguel, 2007).

HARINA BLANCA: Con una tasa de extracción de 60-70. Es la harina refinada de uso común. Sólo se ha molido la almendra harinosa, exenta de germen y de cubiertas. (Miguel, 2007)

HARINA INTEGRAL: Con una tasa de extracción superior a 85. Se ha utilizado el grano completo excepto la cascarilla. (Miguel, 2007)

HOJALDRAR: Dar a la masa forma de hojaldre. Cubrir un alimento con hojaldre. (Miguel, 2007)

HOJALDRE: Masa base que tiene como ingredientes harina, agua, sal y mantequilla en cantidad variable y con un trabajo que permite que se formen cientos de capas que al hornear se esponjan. (Miguel, 2007)

HORNEAR: Cocer en el horno un alimento. Hay que tener el horno siempre a la temperatura que marca la receta antes de introducir el alimento. (Miguel, 2007)

I

INGREDIENTE: Cualquiera de las partes que pueden componer un plato o determinadas partes de él. Elemento que forma parte de una receta. (Miguel, 2007)

L

LEVAR: Efecto que produce, al fermentar, la levadura. Dejar fermentar. (Miguel, 2007)

M

MASA: Mezcla de harina con diversos ingredientes y un líquido. (Miguel, 2007)

P

PAN: Alimento obtenido por cocción en el horno de una pasta previamente amasada y fermentada, compuesta esencialmente de harina, agua, sal y de un agente de fermentación (levadura). Cualquier masa de forma semejante. Masa de harina, agua, sal y levadura cocida al horno. El que no lleva levadura se llama ázimo. (Miguel, 2007)

PANETTONE: Especialidad dulce italiana. Es un brioche cuya masa contiene pasas y frutas confitadas. Se consume especialmente en Navidades. Especialidad milanesa, bollo grande de masa ligera, yemas de huevo, pasas y cascara de limón o naranja. (Miguel, 2007)

PANETTONE: Especialidad dulce italiana. Es un brioche cuya masa contiene pasas y frutas confitadas. Se consume especialmente en Navidades. Especialidad milanesa, bollo grande de masa ligera, yemas de huevo, pasas y cascara de limón o naranja. (Miguel, 2007)

POSTON: Empaste y amasijo (Sánchez-Lafuente & Rey Acosta , 2018).

POSTRE: El ultimo plato de la comida: fruta, helados, dulces, yogures o quesos. (Miguel, 2007)

S

SABOR: Cada una de las cuatro apreciaciones percibidas por el sentido del gusto. (Miguel, 2007)

Solucionario autoevaluación

Tabla 19
Solucionario autoevaluación 1
Autoevaluación 1

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	b	Cuando empezaron a moler los primeros granos hicieron los panes planos y más tarde se descubrió el proceso de fermentación.
2	C	Estos espacios estaban adaptados para recibir el trigo hasta la producción del pan
3	A	Los Gremios regulaban el proceso de panificación juntamente con el consejo municipal
4	A	Los frutos secos, ya que son complementarios y sirven para dar texturas.
5	C	Esto va a depender de la cantidad de proteínas que tenga la harina.
6	B	Actúa como mejorante siempre y cuando se coloque la cantidad exacta de sal
7	C	Gracias a la proliferación de las bacterias ayuda al pan a dar esponjosidad y volumen
8	b	Para que las levaduras se desarrollen de mejor manera hay que darle alimento es así las proteínas y el azúcar
9	b	Un huevo estándar en talla m pesa 45gr a 55 gr
10	b	De acuerdo con la temperatura del espacio puede aumentar o disminuir

Nota: Elaboración propia.

Tabla 20
Solucionario autoevaluación 2
Autoevaluación 2

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	c	Es un documento guía para elaborar un producto
2	c	En base a la harina determinamos los demás porcentajes
3	c	Dependiendo el tipo de pan se agrega del 1 al 3 porciento
4	b	En panadería una taza de harina equivale a 125gr, debido a la estructura de la harina
5	a	Es el primer paso del proceso y es mezclar los ingredientes
6	c	La levadura seca pertenece a las levaduras naturales.
7	c	En el proceso de elaboración del pan menciona dos fermentos, pero varia depende el pan puede ser más de dos.
8	b	Compuesta por las mismas cantidades de agua y harina
9	b	En el rango de 24 a 26 grados es la temperatura optima, pero se puede dejar en un reposo lento a menos temperatura.
10	c	Mejora la calidad del pan, el aroma y sabor y su estructura muestra alveolos más grandes

Nota: Elaboración propia

Tabla 21

Solucionario autoevaluación 3

Autoevaluación 3

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	b	Fue en el siglo XIX donde se popularizo en Francia y se ha convertido un pan representativo de este país.
2	c	El baguette hace referencia a una varita por lo que su medida oscila entre los 50 a 60 cm
3	c	El vapor ayuda a que la corteza del pan se vuelva crujiente y tome su color dorado ya que este no se abrillanta
4	a	Los primeros bagels se crearon en Alemania para celebrar las victorias del rey, sin embargo, con la migración se fue popularizando en Polonia y estados unidos y lo fueron adaptando a sus costumbres y tradiciones.
5	b	Lo más importante es el tiempo de fermentación del pan bagel, para que este pueda flotar en el agua, sin embargo, se agrega miel o bicarbonato para que ayude al color del bagel en el horneado.
6	c	La hidratación de las masas va entre un 70 al 80% sin embargo la masa del bagel es una masa dura que con el 57 % está perfecto y se completa de hidratar en el pochado de las piezas o inyección de vapor en la cocción.
7	c	El aceite de oliva ya que se coloca una capa generosa en los hoyos de la masa al desgasificar.
8	b	Es necesario usar un prefermento como el poolish o la esponja para que aporte con sabor y esponjosidad
9	c	En el siglo XIX con la migración de italianos hacia América la pizza fue posesionando como un alimento callejero y se fu añadiendo variedad de ingredientes
10	c	Es importante cuando trabajamos con el horno conocer nuestros equipos para establecer una temperatura correcta sin embargo podeos tomar como referencia un rango de 170 a 180 grados.

Nota: Elaboración propia

Tabla 22

Solucionario autoevaluación 4

Autoevaluación 4

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	c	Fue registrado por primera vez en 1404. Se cree que esta delicia proviene de una receta tradicional de Normandía
2	c	Es un con alto porcentaje de grasa, sin embargo, no es un pan pesado más bien es aromático y esponjoso.
3	a	. La tradición de la hamburguesa de carne molida fue introducida por inmigrantes alemanes, la cual se fusionó gradualmente con la cultura culinaria estadounidense. En el siglo XX
4	b	Sésamo, es una característica típica del pan de hamburguesa.
5	c	Las dos son correctas, ya que es un pan lleno de sabores y combinación de varios ingredientes.
6	a	Ralladura de naranja, ya que tienen aceites y con ellos se puede impregnar el aroma en la masa.
7	c	Las dos son correctas, ya que es un pan versátil y lleno de sabor.
8	b	Linaza, ya que tienen un alto contenido de fibra.
9	c	Egipcia, ya que hacia el pan para diferentes clases sociales.
10	b	La harina integral al procesarse con el germen tiene un sabor rancio y reduce la durabilidad

Nota: Elaboración propia

Tabla 23

Solucionario autoevaluación 5

Autoevaluación 5

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	a	Era una especie utilizad para platos salados y calientes.
2	b	Base, masa, relleno, glaseado, en ocasiones podemos evitar la base.
3	a	Tener fruta fresca en la masa, como arándanos, moras, aunque también hay naturales.
4	c	¾ partes del molde para que tenga la capacidad de elevarse
5	c	Al marinero Hanson Gregory quien hizo un agujero para que este lo sufrientemente cocida
6	a	5 mm a 7 mm debido a que al freír están van a duplicar su volumen
7	b	180 °C hasta los 200 °C, depender del tipo de horno.
8	c	24 horas para que su sabor, textura y estén mejor desarrollados
9	b	A y c son correctas hay una gran variedad de empanadas y se adaptan a los dos tipos de cocción.
10	a	Pintar con huevo o leche, y este ayuda a que la corteza tome un solo más dorado.

Nota: Elaboración Propia

Tabla 24

Solucionario autoevaluación 6

Autoevaluación 6

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	a	Tener la mayor cantidad de capas finas y crujientes
2	a	La levadura ya que esta más solo se eleva por los doblados
3	b	Es importante utilizar calor fuerte para que facilite la formación de las capas
4	a	Simpes- dobles y se puede combinar entre ellos
5	c	Masa elabora a base de Harina, sal y levadura
6	b	Se debe trabajar con l masa fría por ello es importante refrigerar la masa o reposar cada 30 minutos
7	a	L masa de hojaldre se caracteriza por sus múltiples capas y este efecto se logra mejor utilizando mantequilla.
8	a	Se utilizó para envolver carne y pescado y tomo fuerza en Francia por su versatilidad y presentación
9	b	Media luna, no obstante, se puede hacer rollos, empanadas, entre otros
10	c	Dobles y simples

Nota: Elaboración propia

Tabla 25

Solucionario autoevaluación 7

Autoevaluación 7

Pregunta	Respuesta	Retroalimentación
1	b	Funerarios, ya que se realiza en el mes de noviembre
2	c	Harina de trigo, y anteriormente se lo hacía con harina sin refinamiento.
3	b	En la época colonial a diferencia de las quesadillas mexicanas, este plato es único y más parecido a una especie de empanada dulce
4	a	Queso y pasas, ya que son alimentos que se tiene desde la época que se crearon
5	b	Con técnicas y tradiciones europeas
6	c	Al tener una textura grumosa y ser una masa con bastante hidratación es importante para conservar su textura
7	c	Indígena
8	b	No contiene gluten ya que se elabora de almidón
9	c	Da una tonalidad más amarillenta por el tipo de harina.
10	a	Al no tener un amasado y ser una masa hidratada tiene una textura arenosa

Nota: Elaboración propia

Tabla 26

Solucionario autoevaluación 8

Autoevaluación 8

Pregunta	**Respuesta**	**Retroalimentación**
1	a	La espelta tiene un perfil altamente nutricional y además de dulce y densa
2	c	La harina de centeno es más obscura que la de trigo y no pasa por un proceso de refinamiento.
3	c	No contiene gluten
4	d	La harina de coco adsorbe demasiada agua se debe regular cuando se use.
5	b	Boleado, se ejecuta después del segundo leudado en pieza.
6	c	En forma rectangular para obtener la medida adecuada. Aún que también hay panes baguettes redondos.
7	c	Harina, esto lo hacemos para evitar que se pegue el pan en la mesada
8	c	Con el greñado se logra crear figuras en forma de espiga entre otros para darle una mejor presentación
9	b	Que el vapor escape y así el pan pueda mantener su volumen
10	b	Además de la apariencia visual ayuda a tener una textura uniforme.

Nota. Elaboración propia

COCINA ECUATORIANA

Capítulo III

María Belén Cataña Vasquéz
Instituto Superior Universitario Cotacachi

10.58299/utp.208.c697

Resumen

La región Costa e Insular de Ecuador ofrece una rica diversidad culinaria arraigada en su geografía y cultura. Desde las costas del Pacífico hasta las Galápagos, esta área destaca por sus sabores auténticos y técnicas ancestrales. Los ingredientes locales como pescados y mariscos frescos son la base de platos emblemáticos como el ceviche y el encocado. En las Galápagos, se fusionan productos del mar para crear platos innovadores que celebran la biodiversidad del archipiélago. Más allá de su exquisitez, la cocina de esta región es un testimonio de identidad cultural y patrimonio, contando historias de técnicas de pesca tradicionales y festividades locales. La sostenibilidad también es crucial, promoviendo prácticas responsables para conservar estos ecosistemas únicos. En resumen, la cocina de la región Costa e Insular de Ecuador es un viaje sensorial a través de la historia, cultura y biodiversidad del país, invitando a todos a explorar y honrar estas tradiciones culinarias únicas.

Palabras clave: *Tradición culinaria, diversidad gastronómica, sabores auténticos*

Abstract

The Coast and Insular region of Ecuador offers a rich culinary diversity rooted in its geography and culture. From the Pacific coasts to the Galapagos, this area stands out for its authentic flavors and ancestral techniques. Local ingredients such as fresh fish and seafood are the basis of emblematic dishes such as ceviche and encocado. In the Galapagos, seafood fuses to create innovative dishes that celebrate the archipelago's biodiversity. Beyond its exquisiteness, the cuisine of this region is a testament to cultural identity and heritage, telling stories of traditional fishing techniques and local festivities. Sustainability is also crucial, promoting responsible practices to conserve these unique ecosystems. In short, the cuisine of Ecuador's Coast and Insular region is a sensory journey through the country's history, culture, and biodiversity, inviting everyone to explore and honor these unique culinary traditions.

Keywords: *Culinary tradition, gastronomic diversity, authentic flavors*

Introducción

Los negocios de alimentos y bebidas son uno de los más rentables en el Ecuador. Gracias a la facilidad de adquisición y compra de una gran variedad de productos ricos en saberes y sabores, que responden a una demanda creciente de los consumidores. Esto ha hecho que cada vez más la profesión de gastrónomo especialista en comida ecuatoriana sea aquella preferida por la mayoría de los estudiantes ya que les permitirá acceder al mercado laboral con mayor acogida por el cliente potencial. La asignatura de Cocina Ecuatoriana se sitúa en el tercer nivel de la carrera de la Tecnología Superior en Gastronomía y tiene como objetivo principal, dominar con destreza las técnicas culinarias y métodos de cocción de la región Costa e Insular del Ecuador, con un criterio fundamentado en valores históricos y antropológicos, consiguiendo un producto final íntegro y de alta calidad.

Para facilitar el aprendizaje de la asignatura, la carrera de Gastronomía pone a disponibilidad de los estudiantes la Guía de prácticas, un instrumento que proporciona los lineamientos para adquirir las competencias profesionales genéricas y específicas, tras un trabajo práctico de forma autónoma con acompañamiento del profesor de la asignatura. La asignatura de Cocina Ecuatoriana apuesta por una metodología de aprendizaje basada en learning by doing con la que usted podrá poner en práctica los conceptos aprendidos. Los contenidos de esta guía han sido 100% diseñados con recursos audiovisuales o fotográficos que muestran paso a paso con claridad cada receta, así como una planificación semanal de las actividades que forma parte de una evaluación continua. Las prácticas de la presente guía se abordan de forma secuencial. En un inicio usted encontrará recetas más sencillas y al continuar con la práctica, encontrará recetas que necesitará afinar aún más sus destrezas. No elimine la posibilidad de realizar preguntas al docente para el desarrollo de la práctica en caso de generarse dudas, se busca que los aprendizajes se aborden de manera integral basada en valores y aptitudes profesionales de un verdadero amante de la cocina ecuatoriana.

Esta guía, está preparada especialmente para quienes han optado por una carrera tecnológica en gastronomía, altamente práctica. Este documento será una fuente de información imprescindible que ayuda a complementar los aprendizajes. La Guía de prácticas está conformada por tres (3) capítulos o unidades temáticas, mismas que engloban catorce (14) sesiones prácticas y que tienen la siguiente estructura: Información general, competencia, equipos y materiales, instrucciones, producto entregable, rúbrica de evaluación, y referencias bibliográficas.

La guía en el inicio presenta también instrucciones generales que son indicaciones relacionadas principalmente sobre inocuidad, requisito indispensable en la preparación de alimentos y hábitos que deben ser perfeccionados constantemente por cada uno de los estudiantes. Incluye un listado del menaje y utensilios que le permitirá prepararse con anterioridad y garantizar el desarrollo óptimo de las prácticas. Contiene la descripción de Unidades temáticas que le dará una visión clara de su avance paulatino dentro de la ejecución de todas sus prácticas.

El apartado de Datos informativos muestra la temática a ser desarrollada, el o las provincias o lugares que serán revisados y la cantidad de recetas a ser ejecutadas.

El apartado de Fundamento de la práctica, se presenta la unidad y el tema de estudio, así como el tiempo estimado para completar las actividades propuestas. De esta manera la práctica se articula con el contenido teórico de la asignatura.

Dentro de los Objetivos, se detalla que resultados se pretenden conseguir por medio de la aplicación de la receta, así como también, que técnicas se pueden aprender, practicar o pulir.

La sección de la Evaluación del aprendizaje se describe los conocimientos, habilidades y destrezas que se pretende fortalecer o desarrollar durante la práctica. Esta competencia es evaluada a través de los resultados de aprendizaje en los dominios cognitivo (saber), psicomotor (hacer) y afectivo (ser).

La preparación previa y normas de seguridad manifiesta que pasos se deben seguir antes de iniciar con la práctica, las consideraciones a tomar para desarrollar la práctica con seguridad.

En los Equipos y materiales se detalla los insumos necesarios para completar las actividades propuestas en la práctica:

- ***Imprescindibles:*** maquinarias y utensilios mínimos y obligatorios que hay que tener para poder realizar todas las actividades propuestas en los distintos temas:
    - Bowls o vasos de plástico desechables grandes
    - Balanza
    - Sartenes
    - Licuadora
    - Olla mediana
    - Tablas de corte, no madera
    - Rodillo
    - Horno
    - Puntilla
    - Cuchillo cebollero #10
    - Pinza de cocina
    - Cuchareta
    - Guantes de horno
    - Termómetro análogo o digital

- ***Recomendados***: maquinarias y utensilios que no hay que tener obligatoriamente, pero que se recomienda tener para el aprendizaje.

    - Lata de horno
    - Horno a gas o eléctrico
    - Cernidor
    - Plancha
    - Piedra de moler
    - Molino
    - Bolillo
    - Cuchara
    - Tenedor
    - Aspersor

- ***Plus:*** maquinarias y utensilios que pueden proporcionar una completa y más profunda experiencia de aprendizaje.

    - Batidora eléctrica
    - Paila de bronce
    - Procesador
    - Silpat
    - Rejilla metálica

El acápite Procedimiento y demostración, es la parte medular de la práctica, en él se presentan las actividades que deben ser ejecutadas para el logro de la competencia planteada, con una descripción minuciosa de los procedimientos a ser desarrollados.

El Producto entregable son las infografías que se desarrollan a lo largo de la práctica y se entregan en los medios correspondientes, dentro de los tiempos establecidos como la evidencia del cumplimiento de esta. En este apartado también se establece el canal de entrega del producto de la práctica, el mismo que debe ser digitalizado.

La Rúbrica de evaluación es el conjunto de criterios y normas establecidos por el profesor relacionados con la evaluación de los resultados y evidencias de aprendizaje. El profesor asigna la ponderación para cada una de las actividades ejecutadas y la totalidad de la práctica se evalúa sobre diez (10) puntos.

Finalmente, las Referencias bibliográficas proporcionan la fuente de información del tema desarrollado en la práctica, que puede también ser utilizada para la aclaración de aspectos que no hayan quedado completamente comprendidos.

La labor del gastrónomo ecuatoriano es de suma importancia porque, con el uso versátil de una variedad de ingredientes tradicionales, está en la capacidad de crear preparaciones llenas de historia, cultura y tradición en el extenso territorio Nacional. Todo esfuerzo que realice es importante, y solo podrá obtener grandes resultados con persistencia.

¡Mucha suerte en sus prácticas!

Práctica 1: Sopas y Entradas del Pacifico Norte

Datos informativos

Unidad académica: Pacifico Norte

Tema:

Muchines de yuca rellenos con miel

Bolón, Tigrillo, bala, tortilla y empanadas de verde

Corviche

Maduro asado con sal prieta y queso manaba

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio del desarrollo de la práctica, podrá adquirir conocimiento sobre las entradas más representativas de la costa norte del país, específicamente de las provincias de Esmeralda y Manabí. Por ende, la practica le permitirá desarrollar destrezas en la elaboración de los principales platillos de la costa ecuatoriana. Además, entender la importancia del producto local ya que forman parte integral de la identidad culinaria de Ecuador por lo que se preserva y promueve la rica herencia gastronómica del país.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar las entradas más representativas del pacifico norte, específicamente de las provincias de Esmeraldas y Manabí.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Norte del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de las entradas más representativas del pacifico Norte del país.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 27

Criterios de Evaluación Clase Práctica 1 - Sopas y Entradas del Pacifico Norte

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 28
Receta Muchines de yuca

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Yuca	Gramos	1000	70 % Cocer / 30 % Moler o Rallar
Huevos	Unidad	2	
Queso fresco	Gramos	250	Desmenuzar
Carne molida de cerdo	Gramos	300	
Cebolla paiteña	Gramos	80	Brunoisse
Pimiento rojo	Gramos	60	Brunoisse
Ajo	Unidad	3	Repicar
Zanahoria	Gramos	60	Brunoisse
Arveja	Gramos	50	Cocer
Cilantro	Gramos	10	Repicar
Perejil	Gramos	10	Repicar
Achiote	Gramos	15	
Sal, pimienta, comino	c/n		
Aceite	Mililitros	500	Para freír

Nota: Elaboración propia.

Tabla 29

Receta Bolón, Bala, Empanadas de verde, Tigrillo

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
BOLÓN:			
Huevo	Unidad	4	
Verde	Gramos	1	
Queso fresco salado	Gramos	250	
Manteca	Gramos	60	
Sal			
Aceite			
Chicharrón			
BALA:			
Verdes	Unidad	6	
Fritada con chicharrón	Gramos	1000	
Sal			
Aceite	Mililitros	500	
EMPANADAS DE VERDE:			
Verdes	Unidad	4	
Manteca	Cdas.	3	
Queso fresco salado	Gramos	250	
Sal			
Aceite para freír	Mililitros	500	
Papel film o una funda transparente			
TIGRILLO			
Verdes	Unidad	3	
Cebolla blanca	Gramos	100	
Achiote	Gramos	30	
Mantequilla	Gramos	40	
Queso manaba	Gramos	250	
Cilantro	c/n		
Crema de leche	c/n		
Sal			
Pimienta			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 30
Receta Corviche

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Verde	Unidad	6	3 cocer y moler, 3 moler
Achiote	Gramos	30	10 gramos Relleno / 20 gramos masa
Pasta de maní	Gramos	60	
Cebolla blanca	Gramos	50	Picar finamente
Cilantro	Rama	2	Repicado 1 masa / 1 relleno
Cebolla paiteña	Gramos	50	Brunoisse
Ajo	Unidad	3	Repicar
Filete de picudo	Gramos	500	Cubos de 1/2 cm
Sal, pimienta y comino			
Aceite	Mililitros	500	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 31
Receta Maduro asado con salprieta y queso manaba

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Maduro	Unidad	6	
Queso manaba	Gramos	200	
Salprieta			
Maíz criollo (para canguil)	Gramos	250	Tostar hasta antes que empiece a reventar
Maní en pepa	Gramos	250	Tostar. Sacar la cascara
Dientes de ajo	Unidad	3	
Sal	Gramos	20	
Comino	Gramos	10	
Pimienta negra	Gramos	10	
Aceite achiote	Mililitros	30	
Cilantro	c/n		Picado finamente

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de corte de plástico
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 32

Procedimiento de Muchines de yuca

No.	Pasos
1	Pesar los ingredientes
2	Majar o moler la yuca cocida, mezclar con la yuca molida
3	Añadir los huevos y sazonar, amasar hasta formar una masa homogénea, rectificar sabores si es necesario
4	A parte rehogar en achiote cebolla, ajo, pimiento, zanahoria una vez transparentado agregar carne molida, sazonar, e ir mezclando con un batidor globo para no formar grumos, hasta cocer carne, añadir arveja, cilantro y perejil, rectificar
5	Formar bolas de 70 gramos Rellenar y freír en abundante aceite, tomar en cuenta técnica de fritura profunda
6	Servir

Nota: Elaboración propia

Tabla 33

Procedimiento de Bolón, bala, empanadas de verde y tigrillo

No.	Pasos
Para el bolón y la bala:	
1	Pesar los ingredientes.
2	Freír los verdes y majar calientes sin dejar que se enfríen añadiendo de poco en poco la manteca, el huevo y la sal.
3	Formar lo bolones del tamaño que guste, rellenar de queso o chicharrón y freír en aceite.
Para las empanadas:	
1	Cocinarlo verdes con todos cascara, añadir sal y aceite achiote.
2	Una vez que estén bien cocidos los verdes, sacarlos, quitarles la cascara y aplastarlos
3	Formar una masa con la ayuda de un poco del líquido de la cocción de los verdes.
4	Formar bolitas de 30 gramos, y con la ayuda de una funda engrasada estirar la masa de verde
5	Rellenar con queso y formar la empanada.
6	Freír las empanadas en aceite a profundidad.
Para el tigrillo:	
1	Hervir los plátanos verdes con todo cascara en abundante agua. dejarlos cocinar hasta que estén suaves.
2	Hacer un refrito con el achiote, la cebolla larga y la mantequilla.
3	Añadir al refrito los verdes cocinados y aplastarlos hasta lograr una textura molida pero grumosa.
4	Incorporar el queso rallado, crema de leche y el cilantro, regresar al fuego hasta que se derrita el queso.
5	Mezclar bien y rectificar sabores con sal y pimienta.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 34

Proceso de elaboración del corviche

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Hacer un refrito con el achiote, cebolla blanca, maní, sal, pimienta, comino y cilantro.
3	Amasar los verdes con el refrito hecho anteriormente, y reservar. A parte hacer un refrito en achiote cebolla, ajo, picudos, rectificar sabores con sal, pimienta comino y cilantro.
4	Formar bolas ovaladas rellenar con el picudo.
5	Freír a la gran fritura a una temperatura de aceite 170 ºC
6	Servir

Nota: Elaboración propia.

Tabla 35

Proceso de elaboración del maduro asado con salprieta

No.	Pasos
	Para la salprieta:
1	Mise en Place
2	Tostar el maíz antes de que empiece a reventar
3	Tostar el maní, sacar toda la cascara.
4	Moler el maíz y el maní por separado con la ayuda de un molino.
5	Mezclar todo con la ayuda de las manos y añadir ajo molido, sal, pimienta, comino y el aceite achiote.
	Para el maduro asado
1	Asar los maduros, realizar un corte en la mitad y rellenar con queso manaba.
2	Colocar la salprieta y servir con cilantro picado.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces QR:

Tabla 36
Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace – video	Práctica	Enlace – video
Muchines de yuca		Bolón de verde y bala	
Empanadas de verde		Tigrillo	
Corviche		Maduro asado con salprieta	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Muchines de yuca

1. ¿Por qué es necesario quitar los troncos y venas de la yuca una vez que se realizó la cocción?

2. ¿Qué problemas pudo observar al momento de realizar la fritura a profundidad de los muchines de yuca?

Bolón, bala, empanadas de verde, tigrillo

3. ¿Cuál es el objetivo de cocinar lo verdes con todo cascara?
4. ¿Cuál es la diferencia que pudo observar entre el bolón y la bala?

Corviches

5. ¿Por qué se debe utilizar el picudo y no otro pescado en la preparación del corviche?

Maduro asado con salprieta

6. ¿Por qué se debe tostar el maní previamente antes de ser molido?
7. ¿Qué aporta el achiote a salprieta?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Tener el espacio de trabajo limpio y ordenado constantemente.

Producto entregable

A continuación, se presentarán fotografías de los platos realizados, el producto entregable debe llevar similitud al ejemplo expuesto. Es importante tomar en cuenta que dentro de un criterio de la rúbrica de calificación es la creatividad, por lo que se recomienda llevar a flote sus destrezas en este sentido y presentar un plato digno de la Cocina Ecuatoriana.

Figura 139
Montaje referencial Muchines de yuca



Nota: En la figura muestra el montaje del plato al finalizar la preparación de los muchines de yuca. Fuente: Vásquez (2024).

Figura 140
Montaje referencial bolones de verde



Nota: La figura indica el montaje final de los bolones de verde, es importante recalcar que solo es un montaje referencial. Fuente: García (2021).

Figura 141
Montaje referencial Empanadas de verde



Nota: La figura muestra el montaje referencial de las empanadas de verde. Shutterstock (2021)

Figura 142
Montaje referencial Tigrillo



Nota: Montaje referencial de la presentación del tigrillo. Alarcón (2024).

Figura 143
Montaje referencial Corviche



Nota: El corviche una de las preparaciones más representativas de la provincia de Esmeraldas, la figura muestra el montaje del corviche. Estrella (2022).

Figura 144

Montaje referencial Maduro asado con salprieta



Nota: La figura representa el platillo más popular de la cocina manaba, el maduro asado con salprieta sin duda alguna es la representación de sabor y cultura gastronómica de la costa ecuatoriana. Alfa Gastronomía (2024).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2018, 21 de septiembre). *Muchines de yuca*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=u8JEE6yvKmc

KWA. (2018, 04 de agosto). *Bolón de verde*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=rPcW4a8NZes

KWA. (2023, 10 de marzo). *Empanadas de verde*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=L35aPab6vDg

KWA. (2018, 13 de octubre). *Tigrillo*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=mbZETORPR2c

KWA. (2018, 09 de noviembre). *Corviche*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=mbZETORPR2c

Alfa Gastronomía (2022, 01 de noviembre). *Salprieta manaba*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Q6PMpbwtoDI

Práctica 2: Sopas y Entradas del Pacífico Norte

Datos informativos

Unidad académica: Pacífico Norte

Tema:

Chupe de pescado

Sopa de bolas de verde

Biche de pescado

Sopa de Chifles

Ensumacao

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

A través del desarrollo práctico, se abrirá la puerta al conocimiento de las sopas más emblemáticas de la costa norte del país, en particular de las provincias de Esmeraldas y Manabí. Esta experiencia no solo le proporcionará habilidades en la preparación de los platos más emblemáticos de la región costera ecuatoriana, sino que también le brindará una comprensión más profunda de la importancia de los productos locales. Estos ingredientes locales no solo son elementos esenciales en la cocina del Ecuador, sino que también son pilares fundamentales de su identidad culinaria. Al preservar y promover esta rica herencia gastronómica, se contribuye no solo a la preservación de la tradición, sino también al enriquecimiento cultural y al fortalecimiento de los lazos comunitarios.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar las sopas más representativas del pacifico norte, específicamente de las provincias de Esmeraldas y Manabí.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Norte del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de las entradas más representativas del Pacifico Norte del país.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 37

Criterios de Evaluación Clase Práctica 2 - Sopas y Entradas del Pacifico Norte

	Nivel de desempeño			
Criterio	**Excelente De 1 a 0.75 punto**	**Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos**	**Bueno De 0.49 a 0.25 puntos**	**Regular De 0.24 a 0 puntos**
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 38

Receta estándar del Chupe de pescado

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Cabeza de corvina	Unidad	2	
Papa	Unidad	5	Pelar y cortar en cubos de 2 cm
Choclo entero	Unidad	3	La mitad desgranado, la otra mitad cortado.
Arveja tierna	Gramos	200	Cocida
Pasta de maní	Gramos	200	Licuar con leche
Leche	Gramos	250	
Cebolla paiteña	Gramos	120	Repicar
Cebolla blanca	Gramos	80	Finamente picada
Pimiento rojo	Gramos	80	Fine brunoisse
Dientes de ajo	Unidad	4	Repicar
Tomate	Unidad	1	Concassé
Aceite de achiote	Gramos	30	
Filete de picudo	Gramos	600	Cortar en cubos y salpimentar
Cilantro	Gramos	10	Repicar
Sal, pimienta, comino, orégano			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 39

Receta estándar Sopa de bolas de verde

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Hojas de col	Unidad	2	Chifonade
Dientes de ajo	Unidad	3	Repicar
Achiote	Gramos	50	
Choclos	Unidad	2	Cortar en rodajas de 4 cm
Hueso de res	Gramos	500	
Pulpa de res	Gramos	500	Cortar en cubos de 3 x 3 cm.
Pimiento	Unidad	1	Brunoisse
Cebolla paiteña	Unidad	1	Fine brunoisse
Yuca grande	Unidad	1	Media luna
Zanahoria	Unidad	1	Brunoisse
Cilantro	Gramos	10	Repicar
BOLAS DE VERDE:			
Verdes	Unidad	6	4 cocer / 2 rallados
Carne molida	Gramos	400	
Cebolla paiteña	Unidad	1	Brunoisse
Ajo	Unidad	4	Repicar
Pimiento rojo	Unidad	1	Brunoisse
Zanahoria	Unidad	1	Brunoisse
Arveja	Gramos	100	Cocer
Maní en pasta	Gramos	50	
Cilantro	Gramos	10	Repicar
Sal, pimienta, comino			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 40

Receta estándar Biche de pescado

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Filete de picudo	Gramos	600	Cubos de 2 cm, sazonar con sal y pimienta
Maní	Gramos	350	Licuar con agua
Agua	Cc.	200	
Choclos	Unidad	2	Rodajas de 2 a 3 cm.
Maduros	Unidad	2	Rodajas de 5mm
Yuca	Gramos	500	Media luna
Pimiento rojo	Unidad	1	Brunoisse
Cebolla blanca	Ramas	2	Picar finamente
Ajo	Unidad	3	Repicar
Cilantro	Gramos	40	Repicar
Chillangua	Ramas	2	
Achiote	Gramos	40	
Vainita costeña	Gramos	200	Cortar en 1.5 cm. de largo
Sal, pimienta y comino			
Orégano			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 41

Receta estándar Sopa de chifles

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Agua	Litros	2	Hacer un fondo con la Costilla de res
Costilla de res	Gramos	300	
Ajo	Unidad	3	
Cebolla blanca	Gramos	200	
Zanahoria	Gramos	200	Pelada y picada en cubos
Arvejas	Gramos	200	
Lomo fino de res	Gramos	300	Cubos medianos
Cilantro			Picado finamente
Sal, pimiento y comino	c/n		
PARA LOS CHIFLES			
Verdes barraganete	Unidad	2	Cortar redondos muy delgados
Aceite	Litro	1	Fritura a profundidad

Nota: Elaboración propia.

Tabla 42

Receta estándar Ensumacao

Receta estándar

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Mise en Place
Picudo	Gramos	500	Salpimentar
Camarón	Gramos	500	Limpiar bien y conservar las cascaras
Pateburro	Gramos	300	Cocinar
Pulpo	Gramos	300	Cocinar
Calamar	Gramos	300	
Langostinos	Gramos	300	
Almejas	Gramos	200	
Cangrejos	Gramos	200	
Cebolla paiteña	Unidad	2	Picar para refrito
Pimiento verde	Unidad	2	Picar para refrito
Diente de ajo	Unidad	5	Picar para refrito
Leche de coco	Gramos	200	
Caldo de camarón	Gramos	400	
Maní tostado	Gramos	100	
Ramas de chillangua	Unidad	2	
Mantequilla	Gramos	60	
Aceite achiote	c/n		
Sal, pimienta, comino	c/n		
Acompañantes:			
Arroz cocido			
Patacones			
Limón en rodajas			

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de corte, no madera
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 43
Procedimiento Chupe de pescado

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Hacer un fondo con las cabezas de pescado.
3	Hacer un refrito en achiote con cebolla paiteña, cebolla blanca, pimiento, ajo, tomate, salpimentar y agregar el fondo de pescado.
4	Añadir papas y cocer ¾.
5	Licuar la leche con el maní, añadir la arveja y dejar reducir hasta obtener textura adecuada. Añadir el choclo y dejar cocinar.
6	Añadir el pescado, y cocinar por 5 min.
7	Rectificar sabores y añadir cilantro para aromatizar.
8	Servir.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 44
Procedimiento Sopa de bolas de verde

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Hacer un refrito con el achiote cebolla, ajo.
3	Agregar la zanahoria y el pimiento, sazonar con sal, pimienta y comino.
4	Sellar la carne y el hueso, y para dar espesor a la sopa añadir 1/4 de verde.
5	Añadir el agua, desglasar y dejar cocer la carne y hueso por 60 min.
6	Incorporar choclo y una vez cocido añadir la yuca y la col.
	Para las bolas de verde
7	Cocinar los verdes con sal y pimienta. Aplastarlos con la ayuda del líquido de cocción y mezclar con la pasta de maní, hasta formar una masa uniforme.
8	Hacer un refrito con la cebolla paiteña, ajo, pimiento y zanahoria. Añadir la carne y las arvejas, mezclar bien.
9	Agregar cilantro y rectificar los sabores del relleno de las bolas de verde.
10	Formar las bolas y rellenar con la preparación de carne.
11	Mientras la sopa está hirviendo, incorporar las bolas de verde.
12	Dejar cocinar hasta que floten las bolas.
13	Servir.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 45
Receta estándar Biche de pescado

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Hacer un refrito con el achiote, cebolla, ajo, pimiento rojo, cilantro, orégano y chillangua.
3	Agregar las vainitas cocidas.
4	Mojar con 3 litros de fondo.
5	Una vez que llegue a punto de ebullición agregar el choclo, una vez cocidos agregar la yuca y cocinar.
6	Agregar el maní y reducir.
7	Incorporar el maduro hasta que suavice.
8	Agregar el pescado, cocer por 5 minutos, rectificar sabores con sal, pimienta, comino y orégano.
9	Decorar y servir.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 46

Receta estándar Sopa de chifles

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Hacer un fondo con el hueso de res, agua, ajo, sal, pimienta y comino.
3	Colocar ajo, cebolla, zanahoria, y arvejas y carne picada; lleva a hervir hasta que las arvejas estén suaves.
4	Sellar la carne y añadir el refrito, añadir el fondo y las arvejas cocinadas.
5	Retirar del fuego y añade el cilantro, sirve acompañado de chifles en cada plato individual.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 47

Receta estándar Ensumacao

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Limpiar bien los camarones y cocinar aparte el pulpo y los pateburros para que ablanden un poco.
3	En una olla derretir la mantequilla con achiote, y hacer un refrito con la cebolla, pimientos y ajo. Añadir el caldo de camarones, el pescado, el pulpo, los pateburros, camarones y demás mariscos.
4	También agregar el maní licuado en leche, la leche de coco y un punto de sal. Dejar cocinar por unos 7 minutos.
5	Por último, añadir la chillangua y rectificar los sabores.
6	Servir acompañado con patacones, arroz, aguacate y limón.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces QR:

Tabla 48
Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace – video	Práctica	Enlace – video
Chupe de pescado		Sopa de bolas de verde	
Biche de pescado		Sopa de chifles	
Ensumacao			

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Chupe de pescado

1. ¿Por qué es necesario colar todos los sedimentos del caldo de pescado?
2. ¿Cuál es la temperatura adecuada de cocción del pescado?

Sopa de Bolas de verde

3. ¿Qué tiene el plátano verde que ayuda a espesar la sopa?
4. ¿Por qué las bolas de verde no deben ser pequeñas?

Biche de pescado

5. ¿Cuál es la diferencia entre las vainitas costeñas y las vainitas comerciales?

Ensumacao

6. ¿Por qué en Esmeraldas le conocen a la sopa como de mariscos como ensumacao?
7. ¿Qué aporta la leche de coco a la sopa?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Mantener el área de trabajo limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se presentarán fotografías de los platos realizados, el producto entregable debe llevar similitud al ejemplo expuesto. Es importante tomar en cuenta que dentro de un criterio de evaluación en la rúbrica de calificación es la creatividad, por lo que se recomienda llevar a flote sus destrezas en este sentido y presentar un plato digno de la Cocina Ecuatoriana.

Figura 145
Montaje referencial Chupe de pescado



Nota: En la figura muestra el montaje del platillo al finalizar la preparación del chupe de pescado. Fuente: Chupe de pescado KWA (2024).

Figura 146
Montaje referencial Sopa de bolones de verde



Nota: La figura indica el montaje final de la Sopa de bolas de verde, es importante recalcar que solo es un montaje referencial. Fuente: El Universo (2015).

Figura 147
Montaje referencial Biche de pescado



Nota: La figura muestra el montaje referencial del Biche de pescado. Fuente: Pinoargotty (2023).

Figura 148
Montaje referencial de la Sopa de chifles



Nota: Montaje referencial de la presentación de la Sopa de chifles. Fuente: Nestlé (2022).

Figura 149
Montaje referencial Ensumacao



Nota: El corviche una de las preparaciones más representativas de la provincia de Esmeraldas, la figura muestra el montaje del corviche. Fuente: Universidad San Francisco de Quito (2012).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2023, 20 de enero). *Chupe de pescado*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=GC9PswxqcsA

KWA. (2022, 09 de marzo). Sopa de bolas de verde[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=9GhS9PsKPhM

KWA. (2023, 20 de enero). Biche de pescado[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=PHvTsKlzw5c

Tasty Ecuador. (2024, 20 de marzo). Sopa de chifles[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=GnhVaGXsVAc

Ecuador Tv. (2014, 29 de agosto). *Ensumacao*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=8r528DrW_Yg

Práctica 3: Sopas y Entradas del Pacifico Norte

Datos informativos

Unidad académica: Pacifico Norte

Tema:

Ceviche de concha prieta

Ceviche de camarón

Ceviche de Jipijapa

Ceviche de pescado

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Desde las costas del Pacífico hasta las mesetas andinas, el ceviche se ha convertido en un elemento esencial en la dieta de los ecuatorianos, trascendiendo fronteras y cautivando paladares tanto locales como internacionales. Su preparación meticulosa y su sabor vibrante reflejan la atención al detalle y el amor por los ingredientes frescos que caracterizan a la cocina ecuatoriana. A través del desarrollo práctico, se abrirá la puerta al conocimiento de los ceviches más emblemáticas de la costa norte del país. Esta experiencia no solo te equipará con habilidades para preparar los platos más destacados de la región costera ecuatoriana, sino que también te otorgará una comprensión más profunda de la importancia vital de los productos locales en la cocina ecuatoriana.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar los ceviches más emblemáticos de la costa ecuatoriana, resaltando la utilización de ingredientes locales de calidad, realzando su sabor auténtico y contribuyendo al desarrollo sostenible de la comunidad gastronómica.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Norte del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de los ceviches más emblemáticos del Pacifico Norte del país.

Tabla 49

Criterios de Evaluación Clase Práctica 3 Sopas y entradas del Pacifico norte

	Nivel de desempeño			
Criterio	**Excelente De 1 a 0.75 punto**	**Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos**	**Bueno De 0.49 a 0.25 puntos**	**Regular De 0.24 a 0 puntos**
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 50

Receta estándar Ceviche de concha prieta

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Concha	Unidad	80	
Cebolla paiteña	Gramos	150	Pluma
Tomate riñón	Unidad	2	Concassé
Zumo de limón sutil	Unidad	15	Verificar que no sea amargo
Aceite	Gramos	25	
Cilantro	Gramos	15	Repicar
Perejil	Gramos	15	Repicar
Limón Meyer	Unidad	4	Acompañante
Mostaza	Gramos	20	
Sal, pimienta			
Chifles, canguil y tostado			Guarnición

Nota: Elaboración propia.

Tabla 51

Ceviche de Camarón

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Camarón cebra grande	Gramos	1200	Pelar y desvenar, cocer en agua, ajo, cebolla, apio, sal, pimienta, guardar el fondo
Rama de apio	Unidad	1	Corte mirepoix (cocción camarón)
Ajo	Unidad	3	Machacar (cocción camarón)
Cebolla paiteña	Unidad	3	2 pluma (ceviche) / 1 corte mirepoix (cocción)
Sal pimienta			
Zumo de naranja	Gramos	250	6-8 naranjas
Zumo de limón Meyer	Gramos	80	4 unid.
Tomate riñón	Unidad	3	1/2 Concassé, 1/2 sin semilla y licuar
Fondo de camarón	Gramos	300	Clarificar
Aceite	Gramos	20	
Cilantro	Gramos	10	Repicar
Salsa de tomate	Gramos	60	
Mostaza	Gramos	20	
Chifles, canguil y tostado			Guarnición

Nota: Elaboración propia.

Tabla 52

Receta estándar Ceviche de Jipijapa

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Picudo	Gramos	700	Sin piel, sin hueso y cortado en cubito de 1x1cm. Cocinar con sal y pimienta.
Limón sutil (zumo)	Gramos	300	Limón pequeño 30 U. Verificar que no sea amargo
Rama de apio	Unidad	1	Repicar
Dientes de ajo	Unidad	2	Entero
Cebolla blanca	Gramos	30	Repicar
Cilantro	Gramos	10	Repicar
Aceite	Gramos	25	
Limón Meyer	Gramos	200	Zumo
Tomate	Gramos	80	Concassé y en fine brunoisse
Fumet o fondo de marisco	Gramos	500	Clarificado
Cebolla paiteña	Unidad	1	Pluma y encurtir
Mostaza	Gramos	30	
Pimiento verde	Unidad	1	Fine brunoisse
pasta de maní	c/n		
Aguacate	Unidad	1	
Patacones, canguil y tostado			
Sal, pimienta			Guarnición

Nota: Elaboración propia.

Tabla 53

Receta estándar Ceviche de pescado

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Base de salsa			
Jugo de limón	Unidad	22	Verificar que no se haga amargo
Fondo de pescado	Mililitros	100	
Coco	Gramos	45	Pulpa o corteza
Agua de coco	Mililitros	35	
Leche de coco	Mililitros	100	
Cebolla paiteña	Gramos	45	
Tallos de cilantro	Gramos	20	
Jengibre	Gramos	15	
Cebolla larga	Gramos	40	
Comino	c/n		
Sal	c/n		
Pimienta	c/n		

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico.
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 54

Procedimiento del Ceviche de concha prieta

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Abrir conchas y reservarlas con su jugo.
3	Mezclar en un bowl el jugo de concha con zumo de limón, mostaza, cebolla, tomate, cilantro, perejil y aceite.
4	Rectificar sabores con sal, pimienta y limón.
5	Acompañar con chifles, tostado y canguil

Nota: Elaboración propia.

Tabla 55

Procedimiento Ceviche de camarón

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Licuar el tomate, salsa de tomate, mitad de la mostaza y llevar a un bowl.
3	Añadir zumo de naranja, fondo de camarón, zumo de limón, mezclar.
4	Incorporar la cebolla paiteña, tomate, aromatizar con cilantro y perejil y mezclar.
5	Añadir aceite, mezclar.
6	Incorporar el camarón y rectificar sabores.
7	Servir y acompañar con chifles, tostado y canguil.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 56

Proceso del Ceviche de Jipijapa

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Acidular el pescado con limón y sal, mezclar, llevar al frío por 30 minutos.
3	En un bowl mezclar mostaza con un poco del fondo de pescado, mezclar hasta diluir.
4	Incorporar y mezclar cebolla paiteña, tomate, apio, cilantro, cebolla blanca, mezclar.
5	Añadir fumet, zumo de limón meyer, mezclar.
6	Añadir la pasta de maní.
7	Agregar pescado cocido, mezclar.
8	Aromatizar con cilantro y rectificar sabores
9	Servir con chifle, canguil y tostado.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 57

Proceso Ceviche de pescado

No.	Pasos
1	Extraer el jugo de limón sutil sobre unos cubos de hielo en conjunto con Cebolla de Verdeo, Jengibre, Tallos de Cilantro, Ají, y corazones de cebolla paiteña, deja reposar durante 30 min en refrigeración.
2	Licuar la preparación anterior junto con el agua de coco, el fondo, la pulpa (Sin los vegetales a excepción del jengibre), pasar por el colador y reservar.
3	Batir en conjunto el líquido obtenido en la preparación anterior con la leche de coco hasta formar una emulsión.
4	Rectificar con los condimentos descritos.
5	Nota: para obtener una mejor apreciación de sabor se puede dejar reposar los vegetales previamente descritos en el jugo final de coco.
6	Nota 2: El pescado se puede desnaturalizar en el momento con jugo de limón, si se lo desea elaborar previamente para tener una mejor textura, realizarlo previamente, pero modificando la receta, 50% agua y 50% jugo de limón natural, además de los vegetales descritos en la preparación.
7	Nota 4: Si se desea tener una textura con mayo punto de nape, se puede licuar el jugo base con unos cubos de la pesca blanca utilizada.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 58

Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace - video
Ceviche de concha	
Ceviche de camarón	
Ceviche de Jipijapa	
Ceviche de pescado	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Ceviche de concha

1. ¿Cuáles son las características físicas ideales de la concha para comprar?

Ceviche de camarón

2. ¿Cuál es la temperatura interna de cocción del camarón?
3. ¿Cuáles son las características físicas ideales del camarón para comprar?

Ceviche de Jipijapa y de pescado

4. ¿Cuál es la diferencia entre el ceviche de Jipijapa y el ceviche de pescado?
5. ¿Cuál es la temperatura interna de cocción del pescado?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Revisar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se presentarán fotografías de los platos realizados, el producto entregable debe llevar similitud al ejemplo expuesto. Es importante tomar en cuenta que dentro de un criterio de evaluación en la rúbrica de calificación es la creatividad, por lo que se recomienda llevar a flote sus destrezas en este sentido y presentar un plato digno de la Cocina Ecuatoriana.

Figura 150
Montaje referencial del Ceviche de concha



Nota: En la figura muestra el montaje del platillo al finalizar la preparación del ceviche de concha. Fuente: Comida ecuatoriana (2022).

Figura 151
Montaje referencial Ceviche de camarón



Nota: La figura indica el montaje final del Ceviche de camarón, es importante recalcar que solo es un montaje referencial. Fuente: Sumesa (2024).

Figura 152

Montaje referencial Ceviche de Jipijapa



Nota: El ceviche de Jipijapa es una exquisitez típica de la región costera de Ecuador, específicamente de la provincia de Manabí. Se distingue por su frescura y sabor único, donde el pescado fresco se mezcla con limón, tomate, cebolla y un toque especial de salsa de maní, brindando una experiencia gastronómica inigualable que deleita los sentidos. Fuente: Narváez (2024).

Figura 153

Montaje referencial del Ceviche de pescado



Nota: El ceviche de pescado ecuatoriano es una explosión de frescura y sabor, donde trozos de pescado blanco se marinan en limón con un toque de cilantro, cebolla roja y tomate, creando una combinación irresistible. Esta delicia culinaria refleja la riqueza de los mares ecuatorianos y es un imprescindible en la mesa de cualquier amante de la gastronomía. Fuente: Confieso que cocino (2016).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2024, 19 de enero). *Ceviche de concha prieta*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=KjV3Lv1CyC8

KWA. (2023, 13 de enero). *Ceviche de camarón*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=s8Fmezppr8g

KWA. (2022, 15 de julio). *Ceviche de Jipijapa*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=oqaGRX-FIY8

KWA. (2020, 24 de enero). *Ceviche de pescado*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_-TZZSbca1U

Práctica 4: Platos fuertes del Pacifico Norte

Datos informativos

Unidad académica: Pacifico Norte

Tema:

Arroz con camarones

Encocado

Tapao Arrecho.

Arroz marinero

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Los platos fuertes del Pacifico Norte ecuatoriano ofrecen una explosión de sabores marinos y una diversidad culinaria que refleja la riqueza de sus aguas. Desde el tradicional encocado de camarón, donde los crustáceos se cocinan en una deliciosa salsa de coco y especias hasta el emblemático seco de chivo. A través del desarrollo práctico, se abrirá la puerta al conocimiento de los platos fuertes de la costa norte del país. Esta experiencia no solo te equipará con habilidades para preparar los platos más destacados de la región costera ecuatoriana, sino que también le otorgará una comprensión más profunda para entender la importancia de los productos locales en la cocina ecuatoriana.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar los platos fuertes más representativos de la costa norte del Ecuador, resaltando la utilización de ingredientes locales de la región.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Norte del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de los platos fuertes más representativos del Pacifico Norte del país.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 59

Criterios de Evaluación Clase Práctica 4: Platos fuertes del Pacifico Norte

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 60

Receta estándar Arroz con camarones

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Camarones	Gramos	600	Limpios y desvenados, conservar la cascara.
Comino	c/n		
Aceite achiote	c/n		
ajo	unidad	4	
Aceite	c/n		
Para cocinar el arroz			
mantequilla	gramos	60	
cebolla blanca	gramos	40	Repicar
arroz crudo	gramos	700	
Caldo de mariscos o pescado	litros	1	
Para el refrito			
Mantequilla	gramos	60	
Cebolla paiteña	unidad	1	Brunoisse
Pimiento rojo	unidad	1	Brunoisse
Pimiento verde	unidad	1	Brunoisse
Pimiento amarillo	unidad	1	Brunoisse
Tomate riñón	Unidad	2	Rallado con todo cascara
Ajo	Unidad	3	Repicado
Vino blanco	c/n		
sal, pimienta y comino	c/n		
Para montaje			
Maduros	Unidad	1	Fritos
Encurtido	c/n		
Ají	c/n		
Aguacate	Unidad	1	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 61

Receta estándar del Encocado

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
ENCOCADO:			
Cebolla paiteña	Gramos	100	Brunoisse
Ajo	Gramos	10	Repicar
Pimiento rojo	Gramos	50	Brunoisse
Leche de coco	Cc	200	
Crema de leche	Cc	200	
Camarón	Gramos	800	Limpiar y desvenar
Bisque	Cc	250	
Verde	Unidad	1/4	Rallar bien fino
Cilantro	Gramos	5	Repicar
Perejil	Gramos	5	Repicar
Achiote	Gramos	15	
Orégano seco			
Sal, pimienta, comino			
ENSALADA:			
Tomate	Gramos	100	Macedonia
Cebolla paiteña	Gramos	80	Pluma
Pepino de sal	Gramos	100	Media luna
Cilantro	Gramos	5	Repicar
Limón	Cc	20	Zumo
Sal, pimienta			
Aceite	Cc	60	
GUARNICIÓN:			
Arroz blanco	Gramos	300	Cocer
Verde	Unidad	2	Realizar patacones

Nota: Elaboración propia.

Tabla 62

Receta estándar Tapao errecho

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Achiote	Gramos	40	
Pasta de ajo	Gramos	30	
Cebolla colorada	Gramos	150	Repicar
Pimiento verde	Gramos	60	Repicar
Tomate riñón	Gramos	100	Rallado
Verde	Unidad	3	
Pechuga de pollo	Gramos	150	Dorar
Lomo de falda	Gramos	100	Dorar
Carne de cerdo	Gramos	150	Dorar
Chorizo	Unidad	4	
Huevos	Unidad	4	
Cilantro	Gramos	10	Picado finamente
Chillangua	C/n		Picado finamente
Sal	C/n		
Pimienta	C/n		
Comino	C/n		

Nota: Elaboración propia.

Tabla 63

Receta estándar Arroz marinero

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Arroz Blanco	Gramos	500	Cocinar y reservar frio
Achiote	Mililitros	70	
Pasta de ajo	Gramos	70	
Cebolla paiteña	Unidad	2	Brunoisse
Pimiento verde	Unidad	2	Brunoisse
Pimiento rojo	Unidad	2	Brunoisse
Cilantro			Repicar
Camarones			Limpiarlos y hacer un fondo con las cascaras
Pulpo			Cocinar el pulpo con el método de "asustar"
Langostinos			
Cangrejos			Cocinar los cangrejos
Calamares			Picar en aros
Conchas			Tenerlas abiertas
Mejillones			
Ostiones			
Caldo de camarón			
Salsa de soya			

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico.
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 64

Procedimiento Arroz con camarones

No.	Pasos
1	Limpiar los camarones y conservar las cascaras para hacer un fondo.
2	Sazonar los camarones con sal, pimienta, comino, ajo machacado y achiote. Reservar en frío.
3	Dorar el arroz con la mantequilla, añadir la cebolla y agregar agua y un poco del fondo de los camarones para cocinar el arroz.
4	Saltear los camarones y reservarlos.
5	En el mismo sartén donde se saltearon los camarones, hacer un refrito con la cebolla, tomates rallados, ajo y rectificar sabores con sal y pimienta.
6	Añadir los camarones salteados y el arroz.
7	Mientras se va mezclando el arroz, añadir un poco del fondo de camarones reservado previamente.
8	Rectificar sabores con sal, pimienta, comino y vino blanco.
	Servir con maduros fritos, encurtido y aguacate.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 65

Preparación Encocado

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Rehogar en aceite cebolla, ajo, pimiento, una vez cristalizado sazonar, aromatizar con cilantro, perejil y orégano.
3	Mojar con bisque, leche de coco y crema de leche, y reducir.
4	El objetivo de agregar el camarón al final es que no se pase la cocción, entonces, una vez que ha tomado el espesor adecuado agregamos el camarón cocemos por un lapso de máximo 2 min., dependiendo del tamaño del camarón y rectificar
5	Servir con arroz Amarillo, patacón y ensalada

Nota: Elaboración propia.

Tabla 66

Proceso del Tapao Arrecho

No.	Pasos
1	Dorar por separado la carne de cerdo, lomo de res, pollo y reservar.
2	En el mismo sartén donde se doro la proteína, hacer un refrito con el achiote, pasta de ajo, cebolla paiteña, pimiento verde, sal, pimienta, comino.
3	Añadir el tomate rallado. Mezclar bien.
4	Agregar todas las proteínas selladas previamente y el chorizo. Agregar agua y dejar cocinar.
5	Agregar el plátano verde y seguir cocinando.
6	Agregar la chillangua y el cilantro.
7	Cocinar huevos y añadir a la preparación.
8	Servir.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 67

Procesos del Arroz marinero

No.	Pasos
1	Mise en place.
2	Hacer un refrito con el achiote, pasta de ajo, cebolla paiteña, pimientos, cilantro, sal, pimienta y comino. Mezclar bien.
3	Añadir el caldo de camarón y dejar cocinar.
4	Añadir el calamar, camarones, ostiones, mejillones, conchas y langostinos.
5	Agrega la salsa de soya.
6	Agregar el pulpo previamente cocido, cangrejos y mezclamos bien.
7	Incorporamos el arroz y mezclamos bien.
8	Terminamos con perejil picado y servir.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes Códigos QR:

Tabla 68
Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace – video	Práctica	Enlace – video
Arroz con camarones		Encocado	
Tapao Arrecho		Arroz marinero	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Arroz con camarón

1. ¿Cuál es la temperatura interna de cocción del camarón?

Encocado

2. ¿Qué le aporta la leche de coco al encocado?
3. ¿Cuáles son las características físicas ideales del camarón para comprar?

Tapao Arrecho

4. ¿De dónde proviene el nombre Tapao Arrecho?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se presentarán fotografías de los platos realizados, el producto entregable debe llevar similitud al ejemplo expuesto. Es importante tomar en cuenta que dentro de un criterio de evaluación en la rúbrica de calificación es la creatividad, por lo que se recomienda llevar a flote sus destrezas en este sentido y presentar un plato digno de la Cocina Ecuatoriana.

Figura 154
Montaje referencial Arroz con camarones



Nota: El arroz con camarones ecuatoriano es un plato emblemático de la costa del país, que combina arroz cocido en caldo de mariscos con camarones frescos, sazonado con ajo, cebolla, pimiento y cilantro. Esta deliciosa mezcla de sabores y texturas refleja la riqueza culinaria de Ecuador, ofreciendo un festín para el paladar con cada bocado. Es un plato popular en fiestas y celebraciones, donde se sirve con rodajas de limón y se acompaña con plátanos fritos para una experiencia gastronómica completa. Fuente: Confieso que cocino (2014).

Figura 155
Montaje referencial Encocado



Nota: El encocado es un exquisito plato tradicional de la costa del país específicamente de la provincia de Esmeraldas, reconocido por su irresistible mezcla de sabores. Se prepara cocinando mariscos frescos como camarones, pescado o langostinos en una salsa espesa de coco, acompañados de una combinación de hierbas aromáticas como cilantro, ajo y cebolla. Esta cremosa y deliciosa salsa de coco, con su sabor tropical y textura suave, se sirve tradicionalmente sobre una cama de arroz blanco, ofreciendo una experiencia culinaria única que deleita los sentidos con cada bocado. Fuente: Confieso que cocino (2014).

Figura 156

Montaje referencial Tapao Arrecho



Nota: El Tapao Arrecho es una de las preparaciones más representativas de la provincia de Esmeraldas, tiene influencia de raíces africanas que se remontan al siglo XV. Fuente: Cocina ecuatoriana (2023).

Figura 157

Montaje referencial Arroz marinero



Nota: El arroz marinero ecuatoriano es una deliciosa expresión de la riqueza culinaria de la costa del país. Este plato, popular en las regiones costeras como Esmeraldas, Guayas y Manabí, combina arroz cocido con una variedad de mariscos frescos, como camarones, calamares, pulpo y pescado. La base del arroz se sazona con una mezcla de hierbas y especias locales, como cilantro, achiote, comino y ajo, que añaden profundidad y complejidad de sabor. Fuente: Padilla (2024).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2024, 16 de febrero). *Arroz con camarones*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=3uZxyVmezOs

KWA. (2020, 20 de noviembre). *Encocado de camarón*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=kLV6TW33xHg

KWA. (2021, 21 de mayo). *Tapao arrecho*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=xgw0oODsvdk

KWA. (2019, 15 de mayo). *Arroz marinero*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=88uCobiTaBI

Práctica 5: Platos fuertes del Pacífico Norte

Datos informativos

Unidad académica: Pacifico Norte

Tema:

Seco de gallina

Seco de chivo

Cazuela de mariscos

Sudado de pescado

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Los platos fuertes del Pacifico Norte ecuatoriano ofrecen una explosión de sabores marinos y una diversidad culinaria que refleja la riqueza de sus aguas. Desde el tradicional encocado de camarón, donde los crustáceos se cocinan en una deliciosa salsa de coco y especias hasta el emblemático seco de chivo. A través del desarrollo práctico, se abrirá la puerta al conocimiento de los platos fuertes de la costa norte del país. Esta experiencia no solo te equipará con habilidades para preparar los platos más destacados de la región costera ecuatoriana, sino que también le otorgará una comprensión más profunda para entender la importancia de los productos locales en la cocina ecuatoriana.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar los platos fuertes más representativos de la costa norte del Ecuador, resaltando la utilización de ingredientes locales de la región.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Norte del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de los platos fuertes más representativos del Pacifico Norte del país.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 69

Criterios de Evaluación Clase Práctica 5: Platos fuertes del Pacífico Norte

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 70

Receta estándar Seco de gallina

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Gallina/pollo	Unidad	1	Octavos / rellenar pechuga con ingredientes de refrito, albardar y cocinar en seco
Cebolla paiteña	Gramos	100	Fine brunoisse
Ajo	Gramos	20	Repicar
Cilantro	Gramos	20	Repicar
Pimiento rojo	Gramos	100	Fine brunoisse
Zanahoria	Gramos	50	Fine brunoisse
Achiote	Gramos	25	
Panela	Gramos	5	
Ají	Unidad	1	Tostar
Tomates	Gramos	500	Concassé y repicar
Cerveza	Cc	200	
Papa	Unidad	4	Tornear y cocer
Arroz	Gramos	500	Cocer
Lechuga criolla	Unidad	1	Chiffonade
Aguacate	Unidad	2	1/4 o como vaya a decorar el plato
Sal, pimienta, comino			Al gusto
Orégano			Al gusto

Nota: Elaboración propia.

Tabla 71

Receta estándar Seco de chivo

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Carne magra de borrego	Gramos	1500	Cortar en cubos de 3 cm. X 2 cm. Y marinar en chicha sin dulce y sal por 24 horas
Cebolla paiteña	Gramos	100	Fine brunoisse
Ajo	Gramos	20	Repicar
Cilantro	Gramos	10	5 gramos en rama / 5 gramos repicado
Pimiento verde	Gramos	50	Fine brunoisse
Pimiento rojo	Gramos	50	Fine brunoisse
Tomate riñón bien maduro	Gramos	500	Concassé y repicado
Naranjilla	Unidad	6	Zumo
Ají	Unidad	1	Tostar
Panela	Gramos	10	
Papa	Unidad	4	Tornear y cocer
Arroz	Gramos	500	Cocer
Lechuga criolla	Unidad	1	Chiffonade
Aguacate	Unidad	2	1/4 o como vaya a decorar el plato
Sal, pimienta, comino			Al gusto
Orégano			Al gusto

Nota: Elaboración propia.

Tabla 72

Receta estándar Cazuela de mariscos

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Achiote	Gramos	20	
Ajo	Unidad	3	Repicar
Cebolla paiteña	Gramos	80	Brunoisse
Pimiento verde y rojo	Gramos	100	Brunoisse
Tomate	Unidad	1	Concassé
Camarones cebra	Gramos	500	Limpiar, desvenar, y salpimentar
Pescado (filete de picudo)	Gramos	400	Cubos de 2 cm, salpimentar
Calamar pequeño	Gramos	300	Limpiar, y cortar en anillos
Almejas	Unidad	20	Lavar, con concha
Mejillones	Unidad	20	Lavar, con concha
Pulpo pequeño	Unidad	2	Limpiar, cocer con mirepoix por 30 min.
Verde	Unidad	2	75 % Licuar con leche de coco y agua, 25 % rallar
Maní	Gramos	200	70 % Licuar con leche, 30 % mezclar con verde rallado
Leche de coco	Gramos	200	
Leche	Gramos	200	
Cilantro	Gramos	20	Repicar
Crema de leche	Gramos	200	
Chillangua	Rama	2	
Mantequilla	Gramos	50	
Sal, pimienta, comino y orégano			
Cazuela de barro sin barniz	Unidad	1	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 73

Receta estándar Sudado de pescado

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Pescado dorado o robalo	Gramos	500	En filete, salpimentarlos
Dientes de ajo	Unidad	2	Repicado
Cebolla piateña	Unidad	1	Brunoisse
Pimiento verde	Unidad	1	Brunoisse
Pimiento rojo	Unidad	1	Brunoisse
Tomate riñón	Unidad	2	Rallados
Agua	Mililitros	400	
Sal	C/n		
Pimienta	C/n		
Comino	C/n		
Cilantro	Atado	1	Repicado
Achiote	C/n		
Para acompañar			
Patacones			
Arroz blanco			

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico.
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 74

Proceso de elaboración del Seco de gallina

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Sellar el pollo hasta lograr una caramelización.
3	Incorporar tomate, zanahoria, cebolla, ajo, pimiento.
4	Condimentar, aromatizar con cilantro en rama y ají.
5	Desglasará con los jugos que irán soltando según van deshidratando, mojar con cerveza y completar con agua.
6	Cocer hasta que el pollo este con una temperatura interior de 68°C.
7	Estabilizar sabores con panela, aromatizar con cilantro, orégano y rectificar.
8	Servir con arroz, lechuga, papa y aguacate.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 75

Proceso de elaboración del Seco de chivo

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Sellar carne hasta obtener una caramelización.
3	Incorporar tomate, cebolla, ajo, pimientos.
4	Condimentar, aromatizar con cilantro en rama y ají previamente chamuscado.
5	Agregar con mesura la naranjilla para que no esté muy ácida la preparación y desglasará con los jugos que irán soltando según van deshidratando.
6	Cocer por 2 horas, estabilizar sabores con panela, aromatizar con cilantro, orégano y rectificar.
7	Servir con arroz, lechuga, papa y aguacate.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 76

Proceso de elaboración de la Cazuela de mariscos

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Rehogar en achiote cebolla, ajo, pimientos, tomate, aromatizar con cilantro y chillangua, sazonar.
3	Agregar verde licuado, e ir mezclando para que no se asiente en el fondo.
4	Agregar el maní e ir mezclando.
5	Incorporar la leche de coco, crema de leche, e ir mezclando.
6	Agregar Mejillones y mezclar.
7	Incorporar Almejas, mezclar.
8	Añadir el camarón y el calamar, mezclar.
9	Por último, agregar el pulpo y finalmente el pescado.
10	Engrasar cazuela de barro con mantequilla e incorporar la preparación, agregar verde mezclado con maní y llevar al horno a gratinar, hasta formar una costra.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 77

Proceso de elaboración del Sudado de pescado

No.	Pasos
1	Hacer un refrito con el achiote, achiote cebolla, ajo, pimientos, tomate, aromatizar con cilantro.
2	Agregar el tomate rallado.
3	Agregar el agua y dejar reducir.
4	Incorporar los filetes de pescado previamente salpimentados.
5	Añadir el atado de cilantro para aromatizar la preparación. Dejar cocinar por 20 minutos.
6	Regular los sabores y servir acompañado de patacones y arroz.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes códigos QR:

Tabla 78

Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace – video	Práctica	Enlace – video
Seco de gallina		Seco de chivo	
Cazuela de mariscos		Sudado de pescado	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Seco de gallina

1. ¿Cuál es la temperatura interna de cocción del pollo o gallina?

Seco de chivo

2. ¿Qué le aporta la naranjilla a la preparación?
3. ¿el seco de chivo debe ser un tanto dulce o acido?

Cazuela de mariscos

4. ¿Por qué es importante cuidar la temperatura interna de los mariscos mientras se hornea la cazuela?

Sudado de pescado

5. ¿Se puede realizar el sudado de pescado con todo tipo de pescados?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se muestran imágenes de los platos preparados como referencia visual para el producto final. Es fundamental que el resultado entregado mantenga una similitud con los ejemplos expuestos. Se destaca que la creatividad es un aspecto evaluado en la rúbrica de calificación, por lo que se sugiere expresar sus habilidades culinarias con originalidad, presentando un plato que refleje la esencia y el sabor auténtico de la cocina ecuatoriana.

Figura 158
Montaje referencial Seco de gallina



Nota: La figura representa el platillo más popular de la cocina ecuatoriana, el seco de pollo o gallina sin duda alguna es la representación de sabor y cultura gastronómica del Ecuador. Fuente: Lo Nuestro (2024).

Figura 159
Montaje referencial Seco de chivo



Nota: La figura representa el platillo más popular de la cocina ecuatoriana, el seco de pollo o gallina sin duda alguna es la representación de sabor y cultura gastronómica del Ecuador. Fuente: Asociación de Chefs del Ecuador (2017).

Figura 160

Montaje referencial Cazuela de mariscos



Nota: La figura presenta una referencia de montaje en la presentación final, la cazuela de mariscos ecuatoriana es un plato abundante y sabroso que combina una variedad de mariscos frescos como camarones, calamares y mejillones, cocinados en una salsa de tomate y cebolla condimentada con achiote, comino y verde. Esta delicia costera se sirve tradicionalmente con arroz blanco y plátanos maduros fritos, ofreciendo una experiencia culinaria que resalta los sabores del mar y las especias locales. Fuente: Pronaca (2024).

Figura 161

Montaje referencial del Sudado de pescado



Nota: La figura representa uno de los platos más consumidos de la costa ecuatoriana, el sudado de pescado sin duda alguna es la representación de sabor y cultura gastronómica del Ecuador. Fuente: Rivero (2024).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2021, 8 de octubre). *Seco de pollo*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=CJFdqk2HP4A

KWA. (2019, 19 de julio). *Seco de chivo*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=nalrrzDx6ok

KWA. (2019, 17 de mayo). *Cazuela de mariscos*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=z7M8WP8ukgE

KWA. (2023, 11 de agosto). *Sudado de pescado*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=9EeeJeIQN7Q

Práctica 6: Postres y Bebidas del Pacifico Norte

Datos informativos

Unidad académica: Pacifico Norte

Tema:

Chucula

Rompope manaba

Cocada esmeraldeña

Alfajor manabita

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Los postres y bebidas de la costa norte del país despiertan los sentidos con una exuberante paleta de sabores y una rica diversidad culinaria que celebra la herencia de sabiduría y tradiciones arraigadas. Desde la clásica chucula hasta las renombradas encocadas, esta experiencia práctica te sumergirá en el conocimiento profundo de los dulces y bebidas icónicos de la región costera ecuatoriana. No solo adquirirás habilidades para preparar estos platos distintivos, sino que también comprenderás la importancia vital de los ingredientes locales en la auténtica cocina ecuatoriana.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar los postres y bebidas más representativas de la costa norte del Ecuador, resaltando la utilización de ingredientes locales de la región.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Norte del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de los postres y bebidas más representativas del Pacifico Norte del país.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 79

Criterios de Evaluación Clase Práctica 6: Postres y Bebidas del Pacífico Norte

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 80
Receta estándar Chucula

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Leche	Lt.	1,5	
Azúcar	Gramos	80	
Canela en rama	Unidad	2	
Clavo de olor	Unidad	10	
Plátano maduro	Unidad	5	
Queso	c/n		En cubos
Canela en polvo	c/n		

Nota: Elaboración propia.

Tabla 81

Receta estándar Rompope manaba

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Leche	Lt.	3	
Yemas de huevo	Unidad	11	
Aguardiente	Cc	325	
Azúcar	Gramos	500	
Canela	C/n		
Clavo de olor	C/n		
Pimienta dulce	C/n		
Esencia de vainilla	Gramos	40	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 82

Receta estándar Cocada esmeraldeña

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Coco rallado	Unidad	1	Asegurarse que el coco no tenga cascara
Leche	Cc	400	
Panela rallada	Gramos	400	
Azúcar	Gramos	250	
Yemas de huevo	Unidad	4	
Mantequilla	Gramos	60	
Zumo de limón	Gramos	20	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 83

Receta estándar Alfajor manaba

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Harina	Gramos	454	
Azúcar	Gramos	227	
Leche	Cc	76	
Esencia de vainilla	C/n		
Polvo de hornear	Gramos	5	
Margarina	Gramos	120	
Manjar para untar	C/n		

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 84

Proceso de elaboración de la Chucula

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Cocer plátano con canela, clavo de olor y azúcar.
3	Licuar con leche y agua de cocción, si hace falta añadir agua de cocción de maduros.
4	Rectificar y servir frío con trozos de queso.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 85

Proceso de elaboración Rompope manaba

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Hervir la leche con el azúcar, canela, clavo y pimienta dulce. Colar la preparación.
3	Batir las yemas, temperar con un poco de la leche e incorporar poco a poco a la leche caliente. Ir batiendo mientras se mezcla.
4	Regresar al fuego, agravar esencia de vainilla, y calentar hasta que empiece a espesar.
5	Agregar el aguardiente, y servir frio.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 86

Preparación Cocadas esmeraldeñas

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Hervir la leche junto la panela y el azúcar, el fuego no debe estar alto.
3	Incorporar el coco rallado, mezclar bien y agregar la mantequilla. Retirar del fuego
4	Mezclar las yemas y el zumo de limón, añadir a la preparación.
5	Sin dejar de batir llevar al fuego nuevamente hasta que la mezcla empiece a desprenderse del fondo.
6	Mezclar todo fuera del fuego hasta que se enfríe.
7	Formar las bolitas de las cocadas y servir frías.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 87

Proceso del Alfajor manaba

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	En un bowl, mezclar el azúcar, leche, esencia de vainilla, polvo de hornear.
3	Incorporar la harina. Mezclar bien.
3	Añadir la margarina y amasar.
4	Dejar enfriar la masa, Una vez reposada y fría la masa formar los discos de los alfajores.
5	Hornear los discos a 190C por 15 min.
6	Enfriar los discos, untar manjar y servir.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes códigos QR:

Tabla 88
Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace – video	Práctica	Enlace – video
Chucula		Rompope esmeraldeño	
Cocada esmeraldeña		Alfajor manaba	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Chucula

1. ¿Con que tipo de maduro se prepara de mejor manera la chucula?

Rompope manaba

2. ¿El rompope se lo sirve frio o caliente?

Cocadas

3. ¿Se puede reemplazar el coco por otro tipo de fruta?

Alfajor manaba

4. ¿Con que tipo de masa se asemeja la de los alfajores manabas?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se muestran imágenes de los platos preparados como referencia visual para el producto final. Es fundamental que el resultado entregado mantenga una similitud con los ejemplos expuestos. Se destaca que la creatividad es un aspecto evaluado en la rúbrica de calificación, por lo que se sugiere expresar sus habilidades culinarias con originalidad, presentando un plato que refleje la esencia y el sabor auténtico de la cocina ecuatoriana.

Figura 162
Montaje referencial de la Chucula



Nota: La chucula es una de las bebidas más tradicionales de la costa ecuatoriana, una bebida espesa altamente nutritiva a base de plátano maduro o maqueño. La figura indica la presentación final de una chucla antes de ser servida. Fuente: Sabor (2024).

Figura 163
Montaje referencial del Rompope



Nota: La figura indica el rompope manabita, una bebida cremosa y aromática originaria de Manabí, Ecuador. Se distingue por su sabor único, donde se mezcla leche, yemas de huevo, azúcar, especias como canela y vainilla, y aguardiente, creando una deliciosa y reconfortante bebida típica de la región. Fuente: Comida Gourmet (2024).

Figura 164
Cocadas esmeraldeñas



Nota: la figura indica la cocada de Esmeraldas, un dulce tradicional de la costa ecuatoriana, hecho principalmente con coco rallado y azúcar, y a veces con adiciones como leche condensada o leche de coco. Esta golosina se presenta en forma de pequeñas bolas o cuadrados y se consume como un delicioso bocado dulce. Fuente: Recetas 123 (2024).

Figura 165
Alfajores de Manabí



Nota: El alfajor de Manabí es un dulce típico de la región costera de Ecuador, compuesto por dos galletas unidas por un relleno dulce, generalmente hecho de dulce de leche o manjar blanco. A menudo, se cubre con azúcar en polvo o se sumerge en chocolate para darle un toque adicional de dulzura. Fuente: Ministerio de Turismo (2019).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2020, 20 de marzo). *Chucula*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=k40ZvPvLpF4

Luliscookery. (2021, 04 de enero). *Rompope manaba*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=QYqupoX6QEk

Práctica 7: Entradas y Sopas del Pacífico Sur

Datos informativos

Unidad académica: Pacífico Sur

Tema:

Sánduche de pernil

Colonche de camarón

Cangrejada y carapachos rellenos

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

La cocina de la Costa Sur del Ecuador, abarcando las provincias de Guayas, Santa Elena y El Oro, es una rica amalgama de sabores que refleja la diversidad cultural y geográfica de la región. Con influencias indígenas, afrodescendientes y españolas, esta cocina se distingue por su uso ingenioso de ingredientes locales como mariscos frescos, plátanos, yuca y pescados de río. Por medio del desarrollo de la práctica, podrá adquirir conocimiento sobre las entradas más representativas de la Costa Sur del país, la practica le permitirá desarrollar destrezas en la elaboración de los principales platillos de la costa ecuatoriana. Además, entender la importancia del producto local ya que forman parte integral de la identidad culinaria de Ecuador por lo que se preserva y promueve la rica herencia gastronómica del país.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar las entradas más representativas del Pacifico Sur, específicamente de las provincias de Guayas, Santa Elena y El Oro.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Sur del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de las entradas más representativas del Pacifico Sur del país.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 89

Criterios de Evaluación Clase Práctica 7: Entradas y Sopas del Pacífico Sur

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 90

Receta estándar Sánduche de pernil

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Para el pernil			
Pierna de cerdo sin hueso	Gramos	5000	
Achiote en pepa	Gramos	100	
Ajo	Gramos	200	
Cebolla paiteña	Gramos	400	
Naranja	Cc.	500	
Comino	Gramos	50	
Chicha de jora	Cc.	500	
Sal	Gramos	150	
Zumo de limón	Cc.	50	
Clavo de olor	Unidad	10	
Hilo para bridar			
Para el sanduche			
Pernil horneado	2400	Gramos	Rebanar
Pan baguette	6	Unidades	Cortar por la mitad
Mayonesa	400	Gramos	
Ajo	1	Cabeza	Pelar, moler hasta hacer pasta
Perejil	200	Gramos	Picar 30% para mayonesa 70% para encurtido
Cebolla paiteña	360	Gramos	Pluma
Tomate	360	Gramos	Concassé
Limones	6	Unidades	
Vinagre	60	Mililitros	
Sal	C/n		
Pimienta	C/n		

Nota: Elaboración propia.

Tabla 91

Receta estándar Colonche de camarón

		Receta estándar	
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Plátano verde	Unidad	4	Hacer patacones picarlos
Camarones	Gramos	400	Limpiarlos y desvenarlos
Achiote	Mililitros	30	
Pasta de ajo	Gramos	30	
Cebolla paiteña	Gramos	50	Brunoisse
Cebolla larga	Gramos	60	Brunoisse
Pimiento verde	Gramos	50	Brunoisse
Pasta de maní	Gramos	80	
Fondo de camarón	Mililitros	400	Hacer un fondo con el refrito
Aceite para freír	C/n		
Cilantro	C/n		
Perejil	C/n		
Sal	C/n		
Pimienta	C/n		
Comino	C/n		
Orégano seco	C/n		

Nota: Elaboración propia.

Tabla 92

Receta estándar Cangrejada y carapachos rellenos

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Sopa			
Sarta de cangrejos	Unidad	1	Lavar, pelar, sacar pepa y partir en la mitad
Agua	C/n		
Cilantro	Atado	1	
Maduros	Unidad	5	Cortar en discos y retirar la cascara
Verdes			Cortar en discos y retirar la cascara
Albahaca	Atado	1	
Orégano	C/n		
Cebolla Paiteña	Unidad	3	Plumas
Aceite	C/n		
Cilantro picado	C/n		
Limón	Unidad	6	
Tomate	Unidad	3	Cubos pequeños
Arroz cocido para acompañar	C/n		
Carapachos rellenos			
Carne de cangrejo	Gramos	250	
Maduro	Unidad	3	Cocinado con canela y majado
Tomate	Unidad	1	Brunoisse
Cebolla paiteña	Unidad	1	En julianas
Pimiento verde	Unidad	1	Brunoisse
Sal, pimienta y comino	C/n		
Orégano	C/n		
Pasta de maní	gramos	150	
Achiote	C/n		
Cilantro picado	C/n		
Queso criollo o mozarrella	gramos	300	Rallado

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 93

Proceso de elaboración Sánduche de pernil

No.	Pasos
	Para el pernil de cerdo
1	Mise en Place.
2	Licuar la cebolla paiteña, el ajo, comino, sal, chicha de jora, achiote, zumo de naranja, zumo de limón.
3	Clavetear dispersamente la carne de cerdo.
4	Colocar la carne de cerdo en un recipiente plástico y untar el adobo y mantenerlo en refrigeración durante 2 días.
5	Esta preparación debe estar cubierta con plástico film.
6	Cubrir con el adobo el género cárnico cada 4 horas.
7	Precalentar horno a 200ºc y poner la pierna en una bandeja con papel aluminio, y cocer por 30 minutos, Ir bañando con achiote al cual se le ha extraído el color.
8	Cocer hasta obtener temperatura interior de 74ºc, sacar el papel aluminio y dorar.
	Para el sánduche de pernil
1	En un bowl preparar el encurtido, mezclando la cebolla, tomate, zumo de limón, vinagre blanco, perejil, sal y pimienta. Reservar.
2	Mezclar la mayonesa con ajo y perejil.
3	Untar mayonesa en las dos rebanadas de pan.
4	Colocar dos rebanadas de pernil y colocar encurtido en la parte superior.
5	Tapar con la otra mitad del pan y servir inmediatamente.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 94

Proceso de elaboración del Colonche de camarón

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Hacer patacones con el plátano verde.
3	Trocear los patacones.
4	Hacer un refrito con la cebolla, pimientos, pasta de ajo, achiote. Salpimentar y añadir comino.
5	Añadir la pasta de maní.
6	Agregar el fondo de cascaras de camarón.
7	Agregar los camarones limpios y desvenados.
8	Añadir los patacones troceados.
9	Rectificar sabores y servir con perejil picado.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 95

Proceso de elaboración de la Cangrejada

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Lavar bien los cangrejos.
3	Colocar en una olla grande el agua y añadir el ajo, cilantro, orégano, sal, pimienta, y comino. Una vez que empiece a hervir agregar la albahaca, cebolla, los plátanos verdes y maduros.
4	Sumergir los cangrejos y dejar hervir por 10 minutos. Rectificar sabores del caldo.
	Para los carapachos
1	Hacer un refrito con la cebolla, pimiento, sal, comino, achiote y orégano.
2	Agregar la carne de cangrejo y mezclar bien. Añadir el maduro y mezclar.
3	Rellenar los carapachos con la preparación. Hornear a 200C hasta que se gratine el queso.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes códigos QR:

Tabla 96
Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace – video	Práctica	Enlace – video
Sánduche de pernil Chucula		Colonche de camarón	
Cangrejada con carapachos rellenos			

Nota: Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Sánduche de pernil

1. ¿Cuál es la temperatura interna de cocción del cerdo?

Colonche de camarón

2. ¿A qué temperatura debe encontrarse el aceite para freír los patacones?

Cangrejada y carapachos rellenos

3. ¿Por qué se debe matar primero los cangrejos antes de sumergirlos en el agua hirviendo?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se muestran imágenes de los platos preparados como referencia visual para el producto final. Es fundamental que el resultado entregado mantenga una similitud con los ejemplos expuestos. Se destaca que la creatividad es un aspecto evaluado en la rúbrica de calificación, por lo que se sugiere expresar sus habilidades culinarias con originalidad, presentando un plato que refleje la esencia y el sabor auténtico de la cocina ecuatoriana.

Figura 166
Montaje referencial Sánduche de pernil



Nota: la figura muestra el emblemático sánduche de pernil de Guayaquil, es un bocadillo típico de la región, preparado con generosas porciones de carne de cerdo asada lentamente, sazonada con hierbas y especias locales, y servida entre dos rebanadas de pan crujiente. Esta delicia gastronómica es una opción popular para almuerzos rápidos o meriendas, y se suele acompañar con salsas como salsa de maní o ají criollo para realzar su sabor. Fuente: Pronaca (2024).

Figura 167
Montaje referencial Colonche de camarón



Nota: El colonche es una de las preparaciones más elaboradas en los hogares de la costa sur del Ecuador, lo consumen en desayunos y cenas. La figura indica el montaje final de un colonche. Fuente: Granda (2023).

Figura 168
Cangrejada y carapachos rellenos



Nota: La cangrejada es una preparación emblemática para Guayaquil, donde se evidencia la abundancia de cangrejos en los manglares cercanos. Esta preparación no solo promueve la cultura local y el turismo, sino que también destaca la importancia de los recursos naturales para la comunidad y la economía de la región. Fuente: Confieso que cocino (2019).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2021, 02 de julio). *Sanduche de pernil*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=GqR-v4QUpwQ

KWA. (2020, 20 de marzo). *Colonche de camarón[*Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=gmka7cWu9Fs

KWA. (2020, 20 de marzo). *Cangrejada[*Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=YX8IWbsazbM

Práctica 8: Entradas y Sopas del Pacífico Sur

Datos informativos

Unidad académica: Pacífico Sur

Tema:

Encebollado

Sango de camarón

Caldo de bagre

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

La cocina de la Costa Sur del Ecuador, abarcando las provincias de Guayas, Santa Elena y El Oro, es una rica amalgama de sabores que refleja la diversidad cultural y geográfica de la región. Con influencias indígenas, afrodescendientes y españolas, esta cocina se distingue por su uso ingenioso de ingredientes locales como mariscos frescos, plátanos, yuca y pescados de río. Por medio del desarrollo de la práctica, podrá adquirir conocimiento sobre las sopas más representativas de la Costa Sur del país, la practica le permitirá desarrollar destrezas en la elaboración de los principales platillos de la costa ecuatoriana. Además, entender la importancia del producto local ya que forman parte integral de la identidad culinaria de Ecuador por lo que se preserva y promueve la rica herencia gastronómica del país.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar las sopas más representativas del Pacifico Sur, específicamente de las provincias de Guayas, Santa Elena y El Oro.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Sur del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de las sopas más representativas del Pacifico Sur del país.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 97

Criterios de Evaluación Clase Práctica 8: Entradas y sopas Pacifico Sur

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 98

Receta estándar del Encebollado

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Achiote	Gramos	50	
Albacora	Gramos	1500	Cocer en 3 litros de agua con mirepoix y reservar caldo
Mirepoix	Gramos	200	
Cebolla blanca	Gramos	70	Picar finamente
Cebolla paiteña	Gramos	270	70 gramos brunoisse / 200 gramos pluma
Pimiento rojo	Gramos	70	Brunoisse
Ajo	Gramos	4	Repicar
Apio	Gramos	50	Repicar
Tomate	Unidad	1	Concassé y brunoisse
Cilantro	Atado	½	Repicar
Ají peruano (ají para seco)	Gramos	50	
Yuca	Gramos	700	550 gramos Cocer con agua y sal / 150 gramos mirepoix
Limón mayer	Unidad	150	
Sal, pimienta, comino			
GUARNICIÓN:			
Canguil	Gramos	150	Reventar
Verdes	Unidad	2	Realizar chifles
Maíz	Gramos	200	Hacer tostado
Aceite	Gramos	500	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 99

Receta estándar del Sango de camarón

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Camarón cebra	Gramos	700	Lavar y desvenar, sal pimentar. Cocinar las cáscaras con un mirepoix y reservar caldo
Plátano verde	Unidad	1 1/2	Licuar con 1 lt. Agua
Cebolla paiteña	Gramos	80	Fine brunoisse
Cebolla blanca	Gramos	80	Finamente picada
Pimiento rojo	Gramos	80	Fine brunoisse
Tomate	Unidad	1	Concassé
Maní	Gramos	100	Licuar con leche
Leche	Gramos	150	
Cilantro	Gramos	20	Repicar
Perejil	Gramos	20	Repicar
Chillangua	Rama	1	
Leche de coco	Lata	1	
Achiote	Gramos	40	
Ajo	Unidad	3	Repicar
Sal, pimienta, comino			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 100

Receta estándar Caldo de bagre

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Bagre entero	Unidad	1	Separar las cabezas para hacer el fondo y la otra parte del bagre para agregar el final
Achiote	C/n		
Ramas de cebolla larga	Unidad	3	Fine brunoisse
Pasta de ajo	Gramos	40	
Comino	Gramos	30	
Pimienta	Gramos	20	
Sal			
Pasta de maní			
Agua			
Yuca			Pelada y picada en trozos medianos
Verdes			Pelados y picados en trozos medianos
Cilantro			Picado

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 101

Proceso de elaboración del Encebollado

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Rehogar en achiote cebolla paiteña, cebolla blanca, apio, ajo, pimiento, tomate, hasta transparentar. Aromatizar con cilantro.
3	Agregar la yuca.
4	Añadir el ají para seco (ají peruano).
5	Desglasar con fondo de Albacora y dejar cocer hasta que de un punto de ebullición.
6	Licuar y tamizar.
7	Llevar de nuevo al fuego la preparación para que termine u cocción, rectificar sabores.
8	Salar la cebolla paiteña para que sude y después enjuagar con bastante agua.
9	Rectificar cebolla y servir con albacora y guarnición.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 102

Proceso de elaboración del Sango de camarón

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Hacer un refrito en achiote con cebolla paiteña, cebolla blanca, ajo, pimiento, tomate sin dejar que caramelice, sólo que sude.
3	Aromatizar con perejil, cilantro, chillangua sazonar con sal, pimienta y comino.
4	Agregar verde licuado, reducir por 5 min, agregar maní y leche de coco.
5	Reducir hasta espesar.
6	Agregar camarón, cocer sin pasar de cocción.
7	Rectificar sabores y servir.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 103

Proceso de elaboración del Caldo de bagre

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Hacer un refrito con la cebolla larga y el achiote.
3	Incorporar la cabeza de pescado, pasta de ajo, comino, pimienta, sal y pasta de maní.
4	Agregar el agua hasta cubrir la preparación. Dejar cocinar.
5	Agregar la yuca y dejar cocinar por 15 minutos.
6	Añadir el verde troceado y lo demás del pescado. Dejar cocinar.
7	Una vez bien cocinado el pescado, rectificar sabores y servir con cilantro picado.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes códigos QR:

Tabla 104
Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace – video	Práctica	Enlace – video
Encebollado		Sango de camarón	
Caldo de bagre			

Nota: Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Encebollado

1. ¿Por qué el encebollado es considerado como una de las sopas más importantes del Ecuador?
2. ¿Con qué tipos de pescados se puede preparar el encebollado?

Sango de camarón

3. ¿Por qué es tan importante el verde en la preparación del sango?

Caldo de bagre

4. ¿Cuál es la temperatura interna de cocción del pescado?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se muestran imágenes de los platos preparados como referencia visual para el producto final. Es fundamental que el resultado entregado mantenga una similitud con los ejemplos expuestos. Se destaca que la creatividad es un aspecto evaluado en la rúbrica de calificación, por lo que se sugiere expresar sus habilidades culinarias con originalidad, presentando un plato que refleje la esencia y el sabor auténtico de la cocina ecuatoriana.

Figura 169
Montaje referencial del Encebollado



Nota: El encebollado es un plato icónico de Ecuador, que consiste en una sopa de pescado cocinada con cebolla, tomate, yuca y condimentos. Además de ser delicioso y reconfortante, el encebollado es importante culturalmente, ya que representa la identidad culinaria del país y promueve la pesca sostenible al utilizar pescado fresco de la región. Esta sopa también es apreciada por su capacidad para revitalizar y proporcionar energía, siendo considerada un remedio para la resaca llamado comúnmente "chuchaqui". Fuente: Diario de gastronomía (2016).

Figura 170
Montaje referencial del Sango de camarón



Nota: el sango es una prelación bastante espesa por la presencia de plátano verde, la figura indica un montaje para ser servido. Fuente: Zuñiga (2024).

Figura 171
Caldo de bagre



Nota: el caldo de bagre también conocido como caldo levanta muertos, es una sopa que en su mayoría la preparan en los hogares de toda la región costa. Fuente: Comida ecuatoriana (2022).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2022, 07 de enero). *Encebollado*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=AhJpRnQqcVs

KWA. (2019, 1 de febrero). *Sango de camarón[*Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=aS7eR-iJFjE

Alfa gastronomía. (2022, 13 de septiembre). *Caldo de bagre[*Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=l5qbVLz71-o

Práctica 9: Platos fuertes del Pacífico Sur

Datos informativos

Unidad académica: Pacífico Sur

Tema:

Guatita

Chaulafán

Meloso de camarón

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

La cocina de la Costa Sur del Ecuador, abarcando las provincias de Guayas, Santa Elena y El Oro, es una rica amalgama de sabores que refleja la diversidad cultural y geográfica de la región. Con influencias indígenas, afrodescendientes y españolas, esta cocina se distingue por su uso ingenioso de ingredientes locales como mariscos frescos, plátanos, yuca y pescados de río. Por medio del desarrollo de la práctica, podrá adquirir conocimiento sobre los platos fuertes más representativos de la Costa Sur del país, la practica le permitirá desarrollar destrezas en la elaboración de los principales platillos de la costa ecuatoriana. Además, entender la importancia del producto local ya que forman parte integral de la identidad culinaria de Ecuador por lo que se preserva y promueve la rica herencia gastronómica del país.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar los platos más representativos del Pacifico Sur, específicamente de las provincias de Guayas, Santa Elena y El Oro.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Sur del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de los platos fuertes más representativos del Pacifico Sur del país.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 105

Criterios de Evaluación Clase Práctica 9: Platos fuertes del Pacifico Sur

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 106
Receta estándar Guatita

	Receta estándar		
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Panza de res y librillo	Gramos	1500	
Hierba buena	Atado	2	Lavar la panza
Cebolla blanca	Gramos	100	
Ajo	Gramos	20	Repicar
Papa chola	Gramos	500	70% Picar en small dice / 30% tornear
Leche	Gramos	500	
Cebolla paiteña	Gramos	50	Fine brunoisse
Achiote	Gramos	30	
Pasta de maní	Gramos	150	
Cilantro	Gramos	10	Repicar
Sal, pimienta, comino			Al gusto
Orégano			Al gusto
Arroz	Gramos	500	Cocer
Aguacate	Unidad	2	1/4 o como vaya a decorar el plato
Huevo duro			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 107

Receta estándar del Chaulafán

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Aceite achiote	Cucharada	2	
Cebolla paiteña	Unidad	1	Juliana
Pimiento verde	Unidad	1	Juliana
Pimiento rojo	Unidad	1	Juliana
Tallo de apio	Unidad	1	Picado finamnete
Pepas de ajo	unidad	2	Picado finamnete
Comino	c/n		
Camarones	Gramos	450	Limpios y devenados
Pechuga de pollo	gramos	450	Cubos medianos
Lomo de cerdo	Gramos	450	Cubos medianos
Jamón	gramos	200	Cubos medianos
Tocino	Gramos	200	Cubos medianos
Salsa de soya	cucharadas	4	
Salsa inglesa	cucharadas	5	
Arroz cocido	gramos	2000	Frio
Arvejas	c/n		
Zanahoria	c/n		Fine brunoisse
Huevos	Unidad	2	
Cilantro	c/n		Picado finamente
Cebolleta	c/n		Fine brunoisse
Ají (hacer al gusto)	c/n		

Nota: Elaboración propia.

Tabla 108

Receta estándar Meloso de camarón

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Arroz cocinado	Gramos	200	Frio
Camarón	Gramos	400	Limpio y desvenado
Fondo de camarón	Cc	750	
Pimiento amarillo	Gramos	60	Fine brunoisse
Cebolla paiteña	Gramos	60	Fine brunoisse
Dientes de ajo	Unidad	2	Picado finamente
Zanahoria	Gramos	60	Juliana
Aceite	C/n		
Achiote	Cc	10	
Sal y pimienta	C/n		
Paprika	C/n		
Tomillo	C/n		
Laurel	C/n		
Leche de coco	Cc	200	

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 109

Proceso de elaboración de la Guatita

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Lavar panza con hierba buena y sal y cocer en olla de presión en 3 litros de agua por 40 minutos con cebolla paiteña, apio, cebolla blanca, orégano sal, pimienta y comino.
3	Reservar caldo de cocción y cortar la panza en cubos
4	Rehogar en achiote cebolla blanca, cebolla paiteña y ajo.
5	Agregar panza cocida, aromatizar con cilantro y orégano y sudar
6	Agregar caldo de cocción.
7	Incorporar maní licuado y dejar cocinar hasta que llegue a punto de ebullición.
8	Añadir papas, y cocer hasta que las papas estén en su punto, y tome el espesor adecuado.
9	Rectificar y servir con arroz y aguacate.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 110

Proceso de elaboración del Chaulafán

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Picar la cebolla finamente para que sirva como base del arroz, así como picar el pimiento rojo retirando las semillas y las partes blancas. Pelar la zanahoria y picarla en cuadritos pequeños.
3	Hacer una tortilla de huevo y reservar.
4	Machacar el ajo con el jengibre y un poco de aceite achiote hasta obtener una pasta. Reservar.
5	En un wok o sartén grande a llama alta y añadir el aceite achiote con la pasta de ajo y, saltear la cebolla blanca picada, el pimiento rojo, amarillo, apio y la zanahoria.
6	Añade el lomo, pollo picado, camarones, jamón y tocino, saltear y dorar hasta que estén bien cocinadas las proteínas.
7	Agregar el arroz, arvejas y todas las salsas. Rectificar los sabores con sal, pimienta y un poco de comino.
8	Agregar la tortilla de huevo troceada.
9	Servir acompañado de la cebolleta picada y el cilantro.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 111

Proceso de elaboración del Meloso de camarón

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Hacer un refrito con el achiote, cebolla paiteña y el ajo picado.
3	Agregar el arroz cocinado. Mezclar bien.
4	Añadir el fondo de camarón y dejar cocinar.
5	En un sartén, saltear con achiote los pimientos y zanahoria.
6	Agregar la leche de coco. Salpimentar.
7	Agregar el tomillo.
8	Una vez que la preparación haya espesado, agregar lo camarones y cocinar.
9	Agregar la preparación del arroz. Mezclar bien y servirlo.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes códigos QR:

Tabla 112

Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace - video
Guatita	
Chaulafán	
Meloso de Camarón	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Guatita

1. ¿Por qué la guatita tiene un proceso de lavado antes de ser cocinado?
2. ¿Cuáles son los 4 componentes para la elaboración de la guatita?

Chaulafán

3. ¿Cuál es el origen del Chaulafán?
4. ¿Por qué es importante saltear los vegetales en un wok?

Meloso de camarón

5. ¿Se puede elaborar reemplazar el camarón por otro marisco en la preparación?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se muestran imágenes de los platos preparados como referencia visual para el producto final. Es fundamental que el resultado entregado mantenga una similitud con los ejemplos expuestos. Se destaca que la creatividad es un aspecto evaluado en la rúbrica de calificación, por lo que se sugiere expresar sus habilidades culinarias con originalidad, presentando un plato que refleje la esencia y el sabor auténtico de la cocina ecuatoriana.

Figura 172
Montaje referencial de la Guatita



Nota: la siguiente figura indica la presentación final de la Guatita, una de las preparaciones más consumida en el Ecuador, hecha a base de los callos de res (mondongo). Fuente: Nestlé (2022).

Figura 173
Chaulafán



Nota: El chaulafán es un plato emblemático de la cocina ecuatoriana, que combina influencias asiáticas y locales. Se cree que su origen se remonta a la inmigración asiática a Ecuador en el siglo XIX, adaptando técnicas y sabores asiáticos a ingredientes locales como arroz, pollo, camarones y vegetales. A lo largo del tiempo, el chaulafán se ha convertido en un plato muy popular y querido en todo el país, representando la fusión cultural y culinaria de Ecuador. Fuente: Freepink (2024).

Figura 174
Montaje referencial Meloso de camarón



Nota: el meloso de camarón es una preparación bastante cremosa que se asemeja a un risotto. La presenta figura representa el montaje del plato final listo para ser degustado. Fuente: Gastronósfera (2024).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2022, 28 de enero). *Guatita*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=0TkRzV5mZtE

KWA. (2023, 1 de septiembre). *Chaulafan[*Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=IQuh0rFI99o

La Yapita. (2020, 18 de agosto). *Meloso de camarón[*Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=psd5TU2EJp0

Práctica 10: Platos fuertes del Pacifico Sur

Datos informativos

Unidad académica: Pacifico Sur

Tema:

Arroz con menestra

Arroz moro

Bollo de pescado

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

La cocina de la Costa Sur del Ecuador, abarcando las provincias de Guayas, Santa Elena y El Oro, es una rica amalgama de sabores que refleja la diversidad cultural y geográfica de la región. Con influencias indígenas, afrodescendientes y españolas, esta cocina se distingue por su uso ingenioso de ingredientes locales como mariscos frescos, plátanos, yuca y pescados de río. Por medio del desarrollo de la práctica, podrá adquirir conocimiento sobre los platos fuertes más representativos de la Costa Sur del país, la practica le permitirá desarrollar destrezas en la elaboración de los principales platillos de la costa ecuatoriana. Además, entender la importancia del producto local ya que forman parte integral de la identidad culinaria de Ecuador por lo que se preserva y promueve la rica herencia gastronómica del país.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar los platos más representativos del Pacifico Sur, específicamente de las provincias de Guayas, Santa Elena y El Oro.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Sur del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de los platos fuertes más representativos del Pacifico Sur del país.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 113

Criterios de Evaluación Clase Práctica 10: Platos fuertes del Pacifico Sur

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén

debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.

- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 114

Receta estándar Arroz con menestra y carne asada

	Receta estándar		
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Para la menestra			
Frejol canario	Gramos	250	Remojado
Aceite achiote	Cc	40	
Dientes de ajo	Unidad	3	Picado finamente
Cebolla paiteña	Unidad	1	Fine brunoisse
Pimiento verde	Unidad	1	Fine brunoisse
Agua caliente	C/n		
Cilantro	C/n		Picado finamente
Cuero de cerdo	Gramos	200	Cubos pequeños
Sal, Pimienta, comino, Orégano	C/n		
Carne asada			
Filetes de carne (pulpa)	Unidad	4	
Mostaza	Gramos	60	
Salsa china	Cc	30	
Aceite vegetal	C/n		
Sal, Pimienta, comino	C/n		
Para acompañar			
Arroz cocido			
Patacones			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 115

Receta estándar Arroz moro

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Para la menestra			
Mantequilla	Gramos	40	
Achiote	Cc	30	
Cebolla paiteña	Unidad	1	Fine brunoisse
Cebolla Blanca	Unidad	1	Fine brunoisse
Dientes de ajo	Unidad	3	Fine brunoisse
Pimiento verde	Unidad	1	Fine brunoisse
Cilantro	C/n		
Sal, pimienta y comino	C/n		
Lentejas	Gramos	300	
Agua caliente	Cc	400	
Queso fresco o manaba	Gramos	300	Rallado
Mantequilla	Gramos	40	
Crema de leche	Cc	150	
Arroz	Gramos	400	Cocinado
Acompañantes			
Carne asada			
Maduros fritos			
Queso rallado			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 116

Receta estándar Bollo de pescado

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Refrito			
Albacora	Gramos	400	
Achiote	Cc	100	
dientes de ajo	Unidad	4	Fine brunoisse
Cebolla paiteña	Unidad	2	Fine brunoisse
Pimiento verde	Unidad	2	Fine brunoisse
Para la masa			
Plátanos verde barraganete	Unidad	5	Rallados
Agua	Cc	1000	
Maní	Gramos	250	
Tallos de cilantro			
Hojas de plátano			
Hilo de bridar			
sal, pimienta y comino			
Acompañantes			
Arroz cocido			
Yuca cocinada			
Encurtido			
Tamalera para cocinar los bollos			

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 117

Proceso de elaboración del Arroz con menestra.

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Hacer un refrito con el achiote, ajo, cebolla y pimientos. Agregar el agua y el frejol remojado. Dejar cocinar y añadir sal, pimienta, comino y orégano.
3	Aliñar la carne con la mostaza, salsa china y salpimentar. Dorar la carne en una plancha.
4	Una vez bien cocinado el frejol, regular sabores.
5	Servir la menestra con la carne, arroz y patacones.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 118

Proceso de elaboración del Arroz moro

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Hacer un refrito con el achiote, ajo, cebolla y pimientos. Agregar el agua y la lenteja remojada. Dejar cocinar y añadir sal, pimienta, comino y orégano.
3	Una vez cocinada la lenteja, regular los sabores y añadir el arroz. Mezclar bien con el queso rallado y la crema de leche.
4	Servir el arroz moro con carne y maduro fritos.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 119

Proceso de elaboración del Bollo de pescado

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Mezclar el verde rallado con la pasta de maní y agregar agua hasta tener la textura de una masa bastante espesa.
3	Hacer un refrito con el achiote, ajo, cebolla y pimiento verde. Añadir los trazos de pescado. Agregar un poco de agua. Una vez cocinado el pescado retirarlo y conservar el refrito.
4	Mezclar la masa de verde con el refrito para obtener la masa de los bollos.
5	Sobre las hojas de plátano colocar la masa y los trozos de pescado. Sellar bien con las hojas y amarrar con el hilo de bridar.
6	Cocer los bollos a vapor en una tamalera.
7	Servir los bollos acompañado de arroz, yuca cocinada y encurtido.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes códigos QR:

Tabla 120

Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace - video
Arroz con menestra	
Arroz moro	
Bollo de pescado	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Arroz con menestra

1. ¿Para la elaboración de la menestra se puede reemplazar con cualquier otro grano?

Arroz moro

2. ¿Qué le aporta la crema de leche a la preparación?

Bollo de pescado

3. ¿Por qué la cocción de bollo debe ser en vapor y no a fuego directo?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se muestran imágenes de los platos preparados como referencia visual para el producto final. Es fundamental que el resultado entregado mantenga una similitud con los ejemplos expuestos. Se destaca que la creatividad es un aspecto evaluado en la rúbrica de calificación, por lo que se sugiere expresar sus habilidades culinarias con originalidad, presentando un plato que refleje la esencia y el sabor auténtico de la cocina ecuatoriana.

Figura 175
Montaje referencial del Arroz con menestra



Nota: La figura muestra el montaje del arroz con menestra, una de las recetas más preparadas en los hogares de los ecuatorianos. Fuente: Corporación La Favorita (2024).

Figura 176
Arroz moro



Nota: El arroz moro ecuatoriano es un plato tradicional que combina arroz, frijoles negros y especias, con influencias culinarias afroecuatorianas. Su origen se remonta a la época colonial, cuando los esclavos africanos introdujeron nuevas técnicas culinarias en la región. Hoy en día, el arroz moro es una parte esencial de la gastronomía ecuatoriana, valorado por su sabor único y su conexión con la historia cultural del país. Fuente: Nestlé (2022).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2022, 28 de enero). *Guatita*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=qZKv0gZleMI

KWA. (2022, 28 de enero). *Guatita*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=rU2l4TqkoQE

KWA. (2022, 28 de enero). *Guatita*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=XvyDwz5rwvA

Práctica 11: Postres y bebidas Pacífico Sur

Datos informativos

Unidad académica: Pacífico Sur

Tema:

Chicha resbaladera

Torta de maqueño

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

La gastronomía de la costa sur del Ecuador, que abarca las provincias de Guayas, El Oro y Los Ríos, es una expresión vibrante y diversa de la riqueza culinaria del país. Esta región, bañada por las aguas del océano Pacífico y atravesada por ríos caudalosos, ofrece una amplia variedad de sabores que reflejan tanto la influencia costera como la influencia de las zonas ribereñas. Destacan platos emblemáticos como el encebollado, una sopa de pescado con cebolla y yuca típica de Guayas, así como el tapao arrecho, un guiso de mariscos envuelto en hojas de plátano característico de El Oro. La abundancia de productos del mar se refleja en platos como el ceviche y el arroz marinero, mientras que la producción agrícola de la región se evidencia en preparaciones como el bolón de verde, elaborado con plátanos verdes y queso rallado. En cuanto a sus postres y bebidas tradicionales encontramos a la Chicha resbaladera, bebida típica de la ciudad de Guayaquil. La gastronomía de la costa sur del Ecuador es un reflejo de la diversidad geográfica y cultural de la región, ofreciendo una experiencia culinaria auténtica y llena de sabores únicos. Por medio del desarrollo de la práctica, podrá adquirir conocimiento sobre las bebidas y postres más representativos de la Costa Sur del país, la practica le permitirá desarrollar destrezas en la elaboración de los principales platillos de la costa ecuatoriana. Además, entender la importancia del producto local ya que forman parte integral de la identidad culinaria de Ecuador por lo que se preserva y promueve la rica herencia gastronómica del país.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar los platos los postres y bebidas más representativas del Pacifico Sur, específicamente de las provincias de Guayas, Santa Elena y El Oro.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes al Pacifico Sur del país.
- Estandarizar los procesos de elaboración de los postres y bebidas más representativas del Pacifico Norte del país.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 121

Criterios de Evaluación Clase Práctica 11: Postres y bebidas Pacífico Sur

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 122
Receta estándar Chicha resbaladera

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Arroz remojado	Gramos	250	Por lo menos 12 horas de remojo
Leche	Cc	1000	
Clavo de olor	C/n		
Pimienta dulce	C/n		
Anís estrellado	C/n		
Esencia de vainilla	C/n		
Sal y nuez moscada	C/n		
Panela	C/n		Rallada
Hielo			

Nota: Elaboración propia.

Tabla 123

Receta estándar Torta de maqueño

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Maqueños maduros	Unidad	6	Aplastados con la ayuda de un tenedor
Huevos	Unidad	4	
Azúcar	Gramos	250	
Polvo de hornear	Gramos	20	
Harina pastelera	Gramos	80	
Sal			
Queso fresco	Gramos	200	Rallado
Mantequilla	Gramos	200	
Canela en polvo			
Pasas			
Ralladura de limón			Para decorar

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 124

Proceso de elaboración de la Chicha resbaladera

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	En una olla con agua colocar las especies, el arroz remojado y mezclar bien.
3	Una vez cocinado el arroz, licuar con la leche teniendo cuidado ya que la preparación está caliente.
4	Cernir la preparación y regresar a la olla.
5	Calentar nuevamente la bebida y añadir la panela, la pizca de sal y la esencia de vainilla.
6	Una vez que se haya derretido toda la panela. Retirar del fuego la preparación y servir con abundante hielo y canela molida.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 125

Proceso de elaboración de la Torta de maqueño

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	En un bowl separar las claras de las yemas.
3	Con la ayuda de una batidora cremar las yemas con el azúcar, añadir el harina y polvo de hornear, reservar.
4	Por otro lado, batir las claras hasta punto de nieve.
5	Mezclar la preparación de las yemas, las claras a punto de nieve, la mantequilla diluida y el queso rallado. Añadir el maduro.
6	Agregar la canela en polvo y las pasas.
7	Colocar la preparación en un molde y hornear a una temperatura de 180C. por 40 minutos.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes códigos QR:

Tabla 126

Enlaces de demostración práctica de las recetas.

Práctica	Enlace - video
Chicha resbaladera	
Torta de maqueño	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Chicha resbaladera

1. ¿A qué se atribuye el nombre de resbaladera?
2. ¿Por qué razón debe estar tanto tiempo en remojo el arroz

Torta de maqueño

3. ¿Por qué se utiliza plátano maqueño en lugar de plátano maduro?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se muestran imágenes de los platos preparados como referencia visual para el producto final. Es fundamental que el resultado entregado mantenga una similitud con los ejemplos expuestos. Se destaca que la creatividad es un aspecto evaluado en la rúbrica de calificación, por lo que se sugiere expresar sus habilidades culinarias con originalidad, presentando un plato que refleje la esencia y el sabor auténtico de la cocina ecuatoriana.

Figura 177
Chicha resbaladera



Nota: La chicha resbaladera es una bebida tradicional de Guayaquil, Ecuador, elaborada a partir de arroz y dulce, a la que se le añade agua y panela para lograr su característico sabor. Su nombre se debe a la textura resbaladiza que adquiere cuando se bebe. Esta bebida refrescante es popular durante festividades y celebraciones, y forma parte importante de la identidad gastronómica de la región costera ecuatoriana. Fuente: Corporación la Favorita (2022).

Figura 178
Torta de maqueño



Nota: La torta de maqueño es un postre tradicional ecuatoriano, especialmente popular en la región de la Sierra. Se elabora con maqueño, una variedad de maíz blanco, y se endulza con panela o azúcar. Esta torta representa la conexión del Ecuador con sus raíces indígenas y la riqueza de su diversidad culinaria, destacando el valor de los ingredientes autóctonos en la gastronomía nacional.

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

García, M. (2022, 28 de enero). *Chicha resbaladera*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ByLPctxvegc

Tasty Ecuador. (2021, 07 de octubre). *Torta de maqueño*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=cEwJLIE3CqA

Práctica 12: Sopas y entradas de la Región Insular

Datos informativos

Unidad académica: Región Insular

Tema:

Pan de yuca

Sopa marinera

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

La gastronomía de la región insular de Ecuador, compuesta principalmente por las Islas Galápagos, se caracteriza por una amplia variedad de ingredientes marinos frescos, como pescados, mariscos y algas, complementados con productos locales como plátanos, papas y frutas tropicales. Esta cocina refleja las influencias de la cultura ecuatoriana, así como las contribuciones de los colonizadores españoles y las comunidades indígenas. La importancia de la gastronomía insular radica en su papel como embajadora de la biodiversidad única de las Galápagos y su contribución a la promoción del turismo sostenible en la región. Además, al resaltar los sabores autóctonos y las técnicas culinarias tradicionales, esta cocina ayuda a preservar la identidad cultural y promover el orgullo nacional. Por medio del desarrollo de la práctica, podrá adquirir conocimiento sobre los platos más representativos de la Región Insular del país, la practica le permitirá desarrollar destrezas en la elaboración de los principales platillos de las Islas. Además, entender la importancia del producto local ya que forman parte integral de la identidad culinaria de Ecuador por lo que se preserva y promueve la rica herencia gastronómica del país.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar los platos más representativos de la Región Insular, específicamente de las Islas Galápagos.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a las Galápagos.
- Estandarizar los procesos de elaboración de los platos más representativos de las Galápagos.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 127

Criterios de Evaluación Clase Práctica 12: Región insular, sopas y entradas.

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 128
Receta estándar del Pan de yuca

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Almidón de yuca	Gramos	500	
Queso mozzarella o fresco	Gramos	500	Rallado
Huevos	Unidad	2	
Mantequilla	Gramos	40	
Leche	Cc	400	
Polvo de hornear	Gramos	25	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 129

Receta estándar Sopa marinera

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Achiote	Cc	100	
Pasta de ajo	Cc	60	
Cebolla colorada	Gramos	200	Fine brunoisse
Cebolla blanca	Gramos	100	Fine brunoisse
Pimiento verde	Gramos	100	Fine brunoisse
Cilantro	Gramos	50	Picado finamente
Perejil	Gramos	30	
Tomate riñón	Gramos	150	Rallado
Caldo de Camarón	Cc	2000	
Pasta de maní	Gramos	200	
Plátano verde	Unidad	1	
Tallos de cilantro			
Cangrejos	Unidad	3	
Pulpo			Cocido y picado en cubos medianos
Aros de Calamar			
Mejillones			
Ostiones			
Conchas prietas			
Langostinos			
Pescado (Dorado)			Cubos grandes
Sal - Pimienta - Comino - Orégano Seco			

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 130

Proceso de elaboración del Pan de yuca

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Rallar el queso
3	Mezclar el queso con los huevos, añadir la mitad de la leche.
4	Agregar el almidón de yuca y mezclar bien.
5	Agregar la otra parte de la leche, y formar una masa.
6	Formar bolitas y colocar en una lata bien engrasada.
7	Hornear el pan de yuca por 30 minutos a 180C.

Nota: Elaboración propia.

Tabla 131

Elaboración de la Sopa marinera

No.	Pasos
1	Mise en Place
2	Hacer un refrito con el ajo, cebolla, pimientos, sal, pimienta, comino y orégano.
3	Agregar el tomate rallado y el cilantro picado.
4	Agregar el caldo de camarón.
5	Licuar el verde con la pasta de maní y un poco del caldo. Agregar a la preparación.
6	Cocer en el caldo los cangrejos, y agregar todos los mariscos. Terminar la sopa rectificando sabores y añadiendo cilantro picado.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes códigos QR:

Tabla 132

Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace - video
Pan de yuca	
Sopa marinera	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Pan de yuca

1. ¿Qué tipo de queso es el mejor para usarlo en la preparación del pan de yuca?
2. ¿Qué sucedería si la temperatura del horno es menor a 180C?

Sopa marinera

3. ¿Por qué es importante que los cangrejos estén correctamente limpios?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se muestran imágenes de los platos preparados como referencia visual para el producto final. Es fundamental que el resultado entregado mantenga una similitud con los ejemplos expuestos. Se destaca que la creatividad es un aspecto evaluado en la rúbrica de calificación, por lo que se sugiere expresar sus habilidades culinarias con originalidad, presentando un plato que refleje la esencia y el sabor auténtico de la cocina ecuatoriana.

Figura 179
Pan de yuca



Nota: El pan de yuca tiene sus raíces en la gastronomía indígena de Ecuador, especialmente en la región costera y la Amazonía, donde la yuca es un alimento básico. Su importancia radica en su versatilidad como acompañamiento o bocadillo, y en su valor nutricional, al ser una fuente rica en carbohidratos y libre de gluten, lo que lo convierte en una opción popular para personas con intolerancia al gluten. Fuente: Boquisabroso (2024).

Figura 180
Sopa marinera



Nota: La sopa marinera del Ecuador es un plato emblemático de la costa ecuatoriana, especialmente popular en ciudades como Guayaquil. Se prepara con una variedad de mariscos frescos, como camarones, calamares y pescado, cocinados en un caldo sabroso de tomate, cebolla, ajo y cilantro. Esta sopa es una delicia reconfortante que refleja la abundancia del mar y la riqueza culinaria de la región costera del país. Fuente: Comedera (2024).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

KWA. (2021, 02 de abril). *Pan de yuca*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=n4qv3G2alsg

KWA. (2020, 21 de febrero). *Sopa marinera*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=cEwJLIE3CqA

Práctica 13: Platos fuertes de la Región Insular

Datos informativos

Unidad académica: Región Insular

Tema:

Langosta de Galápagos en salsa de mariscos

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

La gastronomía de la región insular de Ecuador, compuesta principalmente por las Islas Galápagos, se caracteriza por una amplia variedad de ingredientes marinos frescos, como pescados, mariscos y algas, complementados con productos locales como plátanos, papas y frutas tropicales. Esta cocina refleja las influencias de la cultura ecuatoriana, así como las contribuciones de los colonizadores españoles y las comunidades indígenas. La importancia de la gastronomía insular radica en su papel como embajadora de la biodiversidad única de las Galápagos y su contribución a la promoción del turismo sostenible en la región. Además, al resaltar los sabores autóctonos y las técnicas culinarias tradicionales, esta cocina ayuda a preservar la identidad cultural y promover el orgullo nacional. Por medio del desarrollo de la práctica, podrá adquirir conocimiento sobre los platos más representativos de la Región Insular del país, la practica le permitirá desarrollar destrezas en la elaboración de los principales platillos de las Islas. Además, entender la importancia del producto local ya que forman parte integral de la identidad culinaria de Ecuador por lo que se preserva y promueve la rica herencia gastronómica del país.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar los platos más representativos de la Región Insular, específicamente de las Islas Galápagos.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a las Galápagos.
- Estandarizar los procesos de elaboración de los platos más representativos de las Galápagos.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 133

Criterios de Evaluación Clase Práctica 13: Platos fuertes de la región Insular

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 134

Receta estándar de la langosta en salsa de mariscos

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Langosta	Unidad	1	
Sal en grano	Gramos	30	
Mantequilla	Gramos	60	
Dientes de ajo	Unidad	3	Picados finamente
Perejil	Gramos	30	Picados finamente
Cebolla perla	Unidad	1	Fine brunoisse
Sal, pimienta			
Maicena	Gramos	30	
Pulpo	Gramos	250	Cocinado
Calamares en aros	Gramos	250	
Camarones	Gramos	250	Limpios y desvenados
Vino blanco	Cc	200	
Acompañantes			
Patacones			
Arroz			

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 135

Proceso de elaboración de la Langosta en salsa de mariscos

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Cocinar la langosta en abundante agua y añadir la sal en grano.
3	Para la salsa, hacer un refrito con la mantequilla, ajo picado, perejil picado. Añadir el pulpo, calamares y camarón. Salpimentar.
4	Agregar el vino blanco y dejar que se reduzca.
5	Añadir la maicena mezclada con un poco de agua para espesar.
6	Cortar la langosta y emplatar con la salsa de mariscos, acompañada de arroz y patacones.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes códigos QR:

Tabla 136

Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace - video
Langosta de Galápagos con salsa de mariscos	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Langosta de Galápagos

1. ¿Cuáles son los diferentes tipos de cocción de la langosta?
2. ¿Cuál es la temperatura interna de cocción de la langosta?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se muestran imágenes de los platos preparados como referencia visual para el producto final. Es fundamental que el resultado entregado mantenga una similitud con los ejemplos expuestos. Se destaca que la creatividad es un aspecto evaluado en la rúbrica de calificación, por lo que se sugiere expresar sus habilidades culinarias con originalidad, presentando un plato que refleje la esencia y el sabor auténtico de la cocina ecuatoriana.

Figura 181
Langosta de Galápagos



Nota: la figura muestra un montaje final o presentación de la langosta una vez culminado su preparación. La langosta es uno de los productos más consumidos en la Región Insular del país. Fuente: Puga (2021).

Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

Mapa Gastronómico del Ecuador. (2022, 30 de noviembre). *Langosta de Galápagos*[Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=q_OnRqfBZOI

Práctica 14: Bebidas de la Región Insular

Datos informativos

Unidad académica: Región Insular

Tema:

Batido de coco

Tiempo de ejecución: 60 minutos

Fundamento de la práctica

La gastronomía de la región insular de Ecuador, compuesta principalmente por las Islas Galápagos, se caracteriza por una amplia variedad de ingredientes marinos frescos, como pescados, mariscos y algas, complementados con productos locales como plátanos, papas y frutas tropicales. Esta cocina refleja las influencias de la cultura ecuatoriana, así como las contribuciones de los colonizadores españoles y las comunidades indígenas. La importancia de la gastronomía insular radica en su papel como embajadora de la biodiversidad única de las Galápagos y su contribución a la promoción del turismo sostenible en la región. Además, al resaltar los sabores autóctonos y las técnicas culinarias tradicionales, esta cocina ayuda a preservar la identidad cultural y promover el orgullo nacional. Por medio del desarrollo de la práctica, podrá adquirir conocimiento sobre los platos más representativos de la Región Insular del país, la practica le permitirá desarrollar destrezas en la elaboración de los principales platillos de las Islas. Además, entender la importancia del producto local ya que forman parte integral de la identidad culinaria de Ecuador por lo que se preserva y promueve la rica herencia gastronómica del país.

Objetivos por alcanzar

General: Preparar los platos más representativos de la Región Insular, específicamente de las Islas Galápagos.

Específicos:

- Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a Galápagos.
- Estandarizar los procesos de elaboración de los platos más representativos de Galápagos.

Evaluación del aprendizaje

Tabla 137

Criterios de Evaluación Clase Práctica 14: Bebidas de la región Insular

Criterio	Nivel de desempeño Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Fuente: Equipo de docentes TSG 2024.1

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal: asegúrese de que su cabello esté correctamente cubierto, sus uñas estén recortadas, y tanto sus manos como sus codos estén debidamente lavados y desinfectados. Además, evite tener barba, vista un uniforme completo y limpio, y asegúrese de utilizar zapatos antideslizantes para garantizar su seguridad.
- Es importante realizar la limpieza de su área de trabajo constantemente, asegurándose de tener a mano los materiales necesarios para llevar a cabo la limpieza antes, durante y después de su uso. Durante la práctica, es esencial utilizar una solución desinfectante adecuada en el caso de mesas y mesones 10 ppm de cloro, junto con agua limpia.
- Verificar los materiales necesarios para garantizar que su clase práctica se desarrolle de manera óptima. Es crucial seleccionar los ingredientes con precisión y no omitir ninguno, ya que esto afectará negativamente el resultado final deseado.
- Revisar la receta estándar detallada a continuación, leer a detalle las cantidades solicitadas y el Mise en Place previo al desarrollo de la receta.

Tabla 138
Receta estándar del Batido de coco

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise en Place**
Coco	Unidad	1	
Agua de coco	Cc	200	
Leche	Cc	1000	
Esencia de vainilla	C/n		
Agua	Cc	300	
Azúcar	C/n		
Hielos	C/n		

Nota: Elaboración propia.

Normas de seguridad

- Garantice una utilización eficaz de sus ingredientes, evitando cualquier desperdicio y siguiendo cuidadosamente los pesos indicados en la receta. Es importante no aumentar ni reducir las cantidades especificadas, ya que esto podría influir en el resultado final.
- Para prevenir la contaminación cruzada en todo momento, separe los ingredientes y asigna un contenedor a cada uno de ellos.
- Lea detenidamente la receta indicada previamente, y tome en cuenta el Mise en Place previo al inicio de elaboración de la receta.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de plástico
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Procedimiento

Tabla 139

Proceso de elaboración del batido de coco

No.	Pasos
1	Mise en Place.
2	Rallar una parte del coco y reservar.
3	Licuar la otra parte del coco con el agua de coco, leche azúcar, hielos y esencia de vainilla.
4	Servir frio acompañado del coco rallado.

Nota: Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes códigos QR:

Tabla 140

Enlaces de demostración práctica de las recetas

Práctica	Enlace - video
Batido de coco	

Nota: Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Batido de coco

1. ¿Qué influencia tiene la gastronomía de la región Insular?
2. ¿Se puede consumir cualquier producto local de Galápagos?

Repetición de la práctica (estudiante)

La repetición de la práctica en conjunto con la demostración no solo facilita la comprensión, sino que también fortalece el aprendizaje. Al llevar a cabo la demostración, usted no solo observa pasivamente, sino que también se involucra activamente al replicar simultáneamente cada paso. Esta acción sincronizada permite una internalización más profunda del conocimiento, ya que no solo comprende el proceso, sino que también lo experimenta en tiempo real. En consecuencia, la repetición en paralelo con la demostración se convierte en una estrategia pedagógica eficiente que optimiza la asimilación y retención del contenido, facilitando su aprendizaje.

La repetición debe realizarse siguiente paso a paso el proceso expuesto anteriormente. Asegurarse que todos los materiales e ingredientes estén completos para evitar retrasos o contratiempos. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Tener el mise en place listo
- Prestar atención al docente instructor.
- No saltarse ningún proceso.
- Realizar preguntas las veces que sean necesarias.
- Verificar que el área de trabajo esté limpia y ordenada constantemente.

Producto entregable

A continuación, se muestran imágenes de los platos preparados como referencia visual para el producto final. Es fundamental que el resultado entregado mantenga una similitud con los ejemplos expuestos. Se destaca que la creatividad es un aspecto evaluado en la rúbrica de calificación, por lo que se sugiere expresar sus habilidades culinarias con originalidad, presentando un plato que refleje la esencia y el sabor auténtico de la cocina ecuatoriana.

Figura 182
Batido de coco



Referencias bibliográficas

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito: UDLA.

Gallardo, C. (2011). *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito: UDLA

COCINA INTERNACIONAL

Capítulo IV

Damián Michael Pazmiño Ramos
Instituto Superior Universitario Cotacachi

Jean Pier Zapata Barrionuevo
Instituto Superior Universitario Cotacachi

10.58299/utp.208.c698

Resumen

En el presente capítulo se abordan platos icónicos de la gastronomía de varios países alrededor del mundo, en donde se aprovecha al máximo cada uno de sus ingredientes, mostrando el respecto por el producto y a su vez una pequeña parte de la cultura de cada uno de los países revisados a lo largo del capítulo, por medio de la ejecución de preparaciones variadas, se pretende llevar al lector a una experiencia inmersiva de la cultura de los diversos países por medio de su cocina, la cual va servida con sus respectivos acompañantes, así como también una posible presentación final; si bien, dentro del capítulo se pueden encontrar a detalle la elaboración de las recetas, no se puede olvidar o dejar de lado que cada uno de los cocineros o chefs que apliquen su magnífica profesión, colocan el toque distintivo de sus cocinas para obtener resultados finales satisfactorios, únicos e irrepetibles.

Palabras clave: Cocina, cocina internacional, platos representativos

Abstract

This chapter addresses iconic dishes of the gastronomy of various countries around the world, where each of its ingredients is used to the fullest, showing respect for the product and in turn a small part of the culture of each of the countries reviewed throughout the chapter. Through the execution of varied preparations, it is intended to take the reader to an immersive experience of the culture of the various countries through their cuisine, which is served with their respective companions, as well as a possible final presentation; Although, within the chapter you can find in detail the preparation of the recipes, it cannot be forgotten or left aside that each of the cooks or chefs who apply their magnificent profession, place the distinctive touch of their kitchens to obtain satisfactory, unique and unrepeatable final results.

Key words: Cuisine, international cuisine, representative dishes

Presentación de la guía

La presente guía, se encuentra elaborada con la finalidad de obtener un asesoramiento secuencial sobre la preparación de recetas pertenecientes a la cocina internacional, dentro de la cual, se pueden encontrar materiales a utilizar, procesos a ejecutar y recomendaciones de servicio de cada una de las recetas revisadas. Este documento será una fuente de información imprescindible que ayuda a complementar los aprendizajes.

La gastronomía es un aspecto fundamental dentro de la cotidianeidad de la población y tiene sus raíces profundamente ligadas a la herencia cultural de cada pueblo, es por eso por lo que sus características dependen, tanto de la historia, como de la ubicación geográfica y las condiciones climáticas de una determinada zona. Estas condiciones influyen en la producción de los ingredientes, por ejemplo, la clase de frutos y vegetales que se cosecha, o del tipo de preparaciones gastronómicas que se acostumbra a consumir para estar acorde con los climas demasiado fríos, o demasiado cálidos, según sea el caso. El clima se muestra como un factor determinante, en gran medida, para influir en la gastronomía y recetas propias de cada país o de cada zona específica dentro de un país. (Torres *et al*., 2018)

Si bien cada país posee sus propias recetas y cultura gastronómica, gracias a la migración de habitantes y a la globalización producida por los medios tecnológicos y de comunicación que permiten masificar la cultura y sus diferentes aspectos, la cocina internacional se ha diseminado por todo el mundo y cada cultura se ha encargado de modificar las recetas tradicionales adecuándolas a sus propias costumbres y al acceso a sus ingredientes endémicos.

Los negocios de alimentos y bebidas son uno de los más rentables en el Mundo. Gracias a la facilidad de adquisición y compra de una gran variedad de productos ricos en tradiciones e historia, que responden a una demanda creciente de los consumidores a nivel mundial, ha hecho que cada vez más la profesión de gastrónomo especialista en la elaboración de platillos internacionales sea la preferida por la mayoría de los estudiantes ya que les permitirá acceder al mercado laboral con mayor acogida por el cliente potencial. (Jimenez & Pacheco, 2011)

Por medio de este instrumento, se pretende facilita el aprendizaje de la asignatura de Cocina Internacional, además que proporciona los lineamientos para adquirir las competencias profesionales genéricas y específicas, tras un trabajo práctico de forma autónoma. La asignatura de Cocina Internacional apuesta por una metodología de aprendizaje basada en ***learning by doing*** con la que usted podrá poner en práctica los conceptos aprendidos. Los contenidos de esta guía han sido 100% diseñados con recursos audiovisuales o fotográficos que muestran paso a paso con claridad cada receta, así como una planificación semanal de las actividades que forma parte de una evaluación continua.

La *Guía de Cocina Internacional,* está conformada por cuatro (4) unidades temáticas, desarrolladas en dieciséis (16) clases, mismas que engloban setenta y ocho (78) recetas con la siguiente estructura: datos informativos, fundamentos de la práctica, objetivos a alcanzar, rúbrica de evaluación, preparación previa del estudiante (receta estándar), normas de seguridad, equipos y materiales, procedimiento (ejecución de la receta estándar), demostración de la práctica (docente), repetición de la práctica (estudiante), producto entregable y referencias bibliográficas. Las prácticas de la presente guía se abordan de forma secuencial. En un inicio usted encontrará recetas más sencillas y al continuar con la práctica, encontrará recetas que necesitará afinar aún más sus destrezas, se busca que los aprendizajes se aborden de manera integral basada en valores y aptitudes profesionales de un verdadero amante a la cocina.

El apartado de *Datos informativos* muestra la temática a ser desarrollada, el o los países que serán revisados y la cantidad de recetas a ser ejecutadas.

El apartado de *Fundamento de la práctica,* se presenta la unidad y el tema de estudio, así como el tiempo estimado para completar las actividades propuestas. De esta manera la práctica se articula con el contenido teórico de la asignatura.

Dentro de los *Objetivos,* se detalla que resultados se pretenden conseguir por medio de la aplicación de la receta, así como también, que técnicas se pueden aprender, practicar o pulir.

La sección de la *Evaluación del aprendizaje* se describe los conocimientos, habilidades y destrezas que se pretende fortalecer o desarrollar durante la práctica. Esta

competencia es evaluada a través de los resultados de aprendizaje en los dominios cognitivo (saber), psicomotor (hacer) y afectivo (ser). La *Rúbrica de evaluación* es el conjunto de criterios y normas establecidos por el profesor relacionados con la evaluación de los resultados y evidencias de aprendizaje. El profesor asigna la ponderación para cada una de las actividades ejecutadas y la totalidad de la práctica se evalúa sobre diez (10) puntos. La preparación previa y normas de seguridad manifiesta que pasos se deben seguir antes de iniciar con la práctica, las consideraciones a tomar para desarrollar la práctica con seguridad. En los *Equipos y materiales* se detalla los insumos necesarios para completar las actividades propuestas en la práctica:

Imprescindibles: maquinarias y utensilios mínimos y obligatorios que hay que tener para poder realizar todas las actividades propuestas en los distintos temas:

- Bowls o vasos de plástico desechables grandes
- Balanza
- Sartenes
- Licuadora
- Olla mediana
- Tablas de corte, no madera
- Rodillo
- Horno
- Puntilla
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Termómetro análogo o digital

Recomendados: maquinarias y utensilios que no hay que tener obligatoriamente, pero que se recomienda tener para el aprendizaje:

- Lata de horno
- Horno a gas o eléctrico
- Cernidor
- Plancha
- Piedra de moler
- Molino
- Bolillo
- Cuchara
- Tenedor
- Aspersor

Plus: maquinarias y utensilios que pueden proporcionar una completa y más profunda experiencia de aprendizaje:

- Batidora eléctrica
- Paila de bronce
- Procesador
- Silpat
- Rejilla metálica

El acápite *Procedimiento y demostración*, es la parte medular de la práctica, en él se presentan las actividades que deben ser ejecutadas para el logro de la competencia planteada, con una descripción minuciosa de los procedimientos a ser desarrollados.

El *Producto entregable* son las infografías que se desarrollan a lo largo de la práctica y se entregan en los medios correspondientes, dentro de los tiempos establecidos como la evidencia del cumplimiento de esta. En este apartado también se establece el canal de entrega del producto de la práctica, el mismo que debe ser digitalizado.

Finalmente, las *Referencias bibliográficas* proporcionan la fuente de información del tema desarrollado en la práctica, que puede también ser utilizada para la aclaración de aspectos que no hayan quedado completamente comprendidos.

Como requisitos mínimos, es necesario conocer los fundamentos básicos de cocina además de procesos y procedimientos básicos de limpieza, desinfección de equipos, utensilios y espacios de trabajo. De tal manera que, durante el proceso se mantenga una inocuidad de calidad, garantizando la excelencia de los productos terminados, aplicando las técnicas básicas de cocina tradicionales y de vanguardia.

Esta guía será abordada de forma secuencial y didáctica, no se elimina la posibilidad de realizar preguntas al docente en caso de generarse dudas, pues se busca establecer conocimientos sólidos que sean abordados de manera integral, siempre basados en valores y aptitudes de un verdadero profesional. Recuerda que la clave está en la actitud.

La asignatura de Cocina Internacional se sitúa en el tercer nivel de la Tecnología Superior en Gastronomía y tiene como objetivo principal, que los estudiantes adquieran las capacidades integradas de identificar y conocer los métodos de preparación, cocción y presentación de los diferentes tipos de cocina internacional. Obteniendo como resultado un producto final inocuo, único y de calidad de acuerdo con el país del cual proviene el platillo.

Todo esfuerzo que realice es importante, y solo podrá obtener grandes resultados con persistencia. La labor del gastrónomo especialista en cocina internacional es de suma importancia porque, con el uso versátil de una variedad de ingredientes específicos por país, está en la capacidad de recrear preparaciones internacionales tradicionales. Mucha suerte en sus prácticas.

Práctica 1: Cocina Europea

Datos informativos

Unidad académica: Francia I

Tema: Bourgignon de vacuno, pollo al vino tinto, ratatouille, steak tartar

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina francesa y tres de sus platillos más representativos.

Objetivos por alcanzar

General: Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina francesa

Específicos:

- Presenta 4 platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la consecución de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 141

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota: Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 142

Bourgignon de vacuno

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise´n place**
Carne de Res (Punta de Cadera)	Kg	0,500	Cubos 4cm
Cebolla Perla	Kg	0,100	Aros
Zanahoria	Kg	0,150	Paisana
Vino tinto	Lt	0,400	
Fondo Oscuro de Res	Lt	0,250	
Tomates	Kg	0,125	Cubos 2cm
Ajo	Kg	0,005	Laminas
Hojas de laurel	U	2	
Tomillo Fresco	Kg	0,005	
Harina de trigo	Kg	0,070	
Aceite de oliva	Kg	0,060	
Mantequilla	Kg	0,060	
Pasta de Tomate	Kg	0,035	
Guarnición			
Tocino	Kg	0,075	
Champiñones Enteros Frescos	Kg	0,075	
Mantequilla	Kg	0,010	
Azúcar		C/n	
Guarnición 2			
Papa Chola	U	3	
Mantequilla	Kg	0,065	
Leche	Kg	0,050	

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012)

Tabla 143

Pollo al vino tinto

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Pollo (Pierna y post pierna)	U	1	Mantener con piel
Sal	Kg	C/n	
Pimienta	Kg	C/n	
Harina	Kg	C/n	
Aceite	Lt	0,030	De girasol
Vino Tinto	Kg	0,250	
Mirepoix	Kg	0,250	
Fondo Oscuro de Ternera	Lt	0,250	
Bouquet Garni	U	1	
Pasta de Tomate	Kg	0,010	
Cognac	Kg	0,025	Usar poco a poco
Cebollitas Grelot	Kg	0,500	Usar enteras
Azúcar	Kg	0,030	
Champiñones	Kg	0,010	
Tocino	Kg	0,050	Brunoisse
Mantequilla	Kg	0,010	
Aceite	Lt	0,100	
Papa Chola	Kg	0,125	Peladas, cortadas a la mitád

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012)

Tabla 144

Ratatouille

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Berenjena	U	1 1	Rondel dejar en agua con sal para disminuir el amargo
Pimiento rojo	U	1	Rondel
Cebolla perla	U	1	Rondel
Calabacín	U	1	Rondel
Pimiento amarillo	U	1	Rondel
Tomate riñón	U	1	Concasse
Dientes de ajo	U	2	Repicados
Aceite de oliva	Ml	15	
Albahaca seca	Gr	3	
Tomillo	Gr	3	

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012)

Tabla 145

Steak tartar

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Solomillo de res	Gr	700	Repicar
Cebollas grelots	Gr	100	Brunoisse fino
Diente de ajo	U	1	Repicado
Pepinillo en conserva	Gr	50	Brunoisse fino
Alcaparras	Gr	10	Brunoisse fino
Yemas de huevo	U	4	
Perejil fresco	Gr	5	Repicado
Vinagre de vino tinto	Ml	50	
Mostaza dijon	Ml	10	
Aceite de oliva extra virgen	Ml	10	
Pimienta negra	Gr	2	
Sal	Gr	6	

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Balanza
- Licuadora
- Tablas de corte, no madera
- Horno
- Puntilla
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Sartenes
- Olla mediana
- Rodillo

Procedimiento

Tabla 146

Procedimiento Bourgignon de vacuno

No.	Pasos
1	Lavamos y pesamos los ingredientes.
2	Cortar en cubos medianos la carne previamente marinada y guardamos el líquido en el que se marino la carne.
3	En una olla sellar la carne, seguido de eso agregamos la cebolla y zanahoria, luego desglasar con vino tinto y dejamos durante 5min. 4. Agregar harina de trigo, aceite de oliva, mantequilla, agregar tomate, pasta de tomate ajo vino tinto y aromatizar con laurel ajo tomillo. 5. Dejar cocer a fuego lento hasta que la carne esté suave. **GUARNICIÓN 1**
4	Desgrasar el tocino, agregar champiñones y saltear
5	Agregar mantequilla y una pizca de azúcar. **GUARNICIÓN 2.**
6	Cocer papa chola desde agua fría y cuando de su primer hervor cocer por 25min.
7	Una vez transcurrido el tiempo sacamos y vamos a aplastar, agregamos mantequilla y leche para el puré, sal pimentar MONTAJE: Agregar de base el puré de papa, añadir bourgignon de vacuno y terminar con la guarnición 1.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 147 *Procedimiento Pollo al vino tinto*

No.	Pasos
1	Blanquear y sellar el tocino
2	Sellar el pollo en el mismo sartén del tocino
3	Retirar el pollo, reservar y agregar el mirepox
4	Desglasar la mezcla con coñac
5	Agregar el pollo, el fondo de res, el bouque garni, la pasta de tomate
6	Dejar reducir a fuego lento
7	Cernir y conservar los vegetales
8	Añadir harina a nuestro líquido hasta que esta espese
9	Por otro lado, derretimos la mantequilla, junto con las papas previamente cocinadas, también agregamos los champiñones y el tocino
10	Para finalizar agregamos la azúcar y servimos junto con nuestro pollo al vino, con el mirepox que retiramos
11	Rectificamos sabor

Nota. Elaboración propia.

Tabla 148

Procedimiento Ratatouille

No.	Pasos
1	Lavamos todos los vegetales y los secamos con cuidado. Cortamos la berenjena, el calabacín, los pimientos y la cebolla en rondell.
2	Repicamos finamente los dientes de ajo. Escaldamos los tomates en agua caliente durante unos minutos, luego los pelamos y cortamos en cubos.
3	En una sartén grande, calentamos el aceite de oliva a fuego medio. Agregamos la cebolla y el ajo picados, y salteamos hasta que estén dorados y fragantes.
4	Agregamos las rodajas de berenjena y los pimientos a la sartén. Cocinamos durante 5 minutos hasta que se ablanden ligeramente.
5	Añadimos el tomate a la mezcla y cocinamos durante otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6	Incorporamos el calabacín y cocinamos durante otros 5 minutos hasta que todos los vegetales estén tiernos, pero no demasiado blandos.
7	Agregamos el tomillo y la albahaca secos a la sartén, y sazonamos con sal y pimienta al gusto. Cocinamos a fuego lento durante 10 minutos para que los sabores se mezclen a la perfección.
8	Podemos disfrutarlo caliente o a temperatura ambiente.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 149

Procedimiento Steak tartar

No.	Pasos
1	Limpiar la carne y cortar en cuadros pequeños hasta que parezca carne molida.
2	Coloca la carne en un bowl e incorporar el aceite de oliva, vinagre de vino tinto, sal y pimienta. Mezcla hasta que toda la carne esté sazonada.
3	Colocar la yema cruda o pocharla rápidamente por 15 segundos, esto te ayudará a que sea más fácil de manejar.
4	Para emplatar, podemos ayudarnos con un cortador de galletas como molde. Sirve la carne y retira el molde. En el plato, coloca la cebolla chalota y vegetales en escabeche, así como el pan.
5	Coloca el huevo el final y un poco de aceite de oliva.

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la práctica en los siguientes enlaces:

Tabla 150

Links de acceso a demostración de recetas práctica 1

Práctica	Bourgignon de vacuno	Pollo al vino tinto	Ratatouille	Steak tartar
Enlace	https://youtu.be/wA1fHKxlbxc?feature=shared	https://www.youtube.com/watch?v=sSn6XXe6UzA	https://youtu.be/y3JkLyK15FU?feature=shared	https://youtu.be/isH2-fyNC10?feature=shared

Nota. Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Bourgignon de vacuno

1. ¿Por qué es necesario limpiar el corte antes de su uso?
2. ¿Qué se obtiene por medio de la aplicación de una cocción prolongada de la proteina?

Coq au vin (Pollo al vino tinto)

3. ¿Cuál es el objetivo de sellar el pollo en el mismo sartén en el que se desgrasó el tocino?
4. ¿Qué función cumple la harina dentro de la elaboración del plato?

Ratatouille

5. ¿Se lo puede hornear?
6. ¿Qué aportan las alcaparras dentro de la elaboración del plato?

Steak tartar

7. ¿Qué procedimientos aseguran la innocuidad de la carne en la receta?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presente apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, colocando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 151

Montajes guía

Práctica	**Bourgignon de vacuno**	**Pollo al vino tinto**	**Ratatouille**	**Steak tartar**
Montaje				
Fuente:	Cocina fácil, (2024)	Comedera, (2024)	Bon viveur, (2024)	Deli&Co, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

Gisslen, W. (2015). Essentials of Professional Cooking. https://www.pdfdrive.com/essentials-of-professional-cooking-2ed-e188904584.html

The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef, 8th Ed.* The Professional Chef 9th ed_yudhacookbook.com.pdf

Bon viveur. (2024). Obtenido de https://www.bonviveur.es/recetas/ratatouille-casero

Cocina fácil. (2024). *Cocina fácil*. Obtenido de https://www.lecturas.com/recetas/estofado-ternera-bourguignon-verduras-y-vino_13635.html

Comedera. (2024). Obtenido de https://www.comedera.com/pollo-al-vino-una-receta-facil/

Deli&Co. (2024). Obtenido de https://receitas.delico.com.br/receitas/steak-tartare/

Jimenez & Pacheco. (2011). Proyecto de implemetanción de un restaurante para la promoción cultural de la gastronomía típica de la sierra ecuatoriana en la ciudad de Quito. *UPS*.

Torres et al. (2018). Diversidad gastronómica y su aporte a la identidad cultural. *SEECI*.

Práctica 2: Cocina Europea

Datos informativos

Unidad académica: Francia II

Tema: Bouillabaisse, tartiflette, peras al vino tinto, crepes suzette

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina francesa y tres de sus platillos más representativos

Objetivos por alcanzar

General: Ejecutar diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina francesa

Específicos:

- Presenta 4 platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la consecución de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 152

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota: Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 153

Bouillabaise

Receta estándar			
Ingrediente	**Unidad**	**Cantidad**	**Mise´n place**
Pesca blanca	Kg	1	Dados medianos
Langostino	Gr	100	Lavados y desvenados
Mejillones	Gr	200	Lavadas
Cebolla puerro	Gr	200	Brunoisse
Cebolla perla	Gr	100	Brunoisse
Tomate riñón	Gr	600	Concasse
Dientes de ajo	U	3	Repicado
Hoja de laurel	U	1	
Aceite de oliva extra virgen	Ml	45	
Hinojo fresco	Gr	5	Rama
Tomillo fresco	Gr	5	Rama
Perejil fresco	Gr	5	Rama
Azafrán	Gr	5	
Sal		c/n	
Pimienta		c/n	
Pan blanco	Rodajas	6	Tostado

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012).

Tabla 154

Tartiflette

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Queso Brie	Kg	0,125	
Papa Chola	Kg	0,400	Laminas - 2cm.
Tocino Ahumado	Kg	0,100	Lardones
Cebolla Perla	Kg	0,050	Emince
Vino Blanco	Lt	0,075	
Crema de Leche	Lt	0,075	
Cebollín Fresco	Kg	0,015	Picado
Pimienta Negra	Kg		
Sal	Kg		
Moldes Cuadrados de Aluminio- Pequeños para Horno			

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012)

Tabla 155

Peras al vino tinto

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Peras	U	4	
Vino Tinto	Lt	0,350	
Clavo de Olor	Kg	0,002	
Pimienta Dulce	Kg	0,002	
Canela en Rama	Kg	0,003	
Naranja	U	1	
Limón Meyer	U	1	
Azúcar	Kg	0,175	
Decoración			
Helado de Vainilla	Kg		Lavadas
Hojas de Menta	Kg		Lavadas

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012)

Tabla 156

Crepes Suzette

Ingrediente	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Huevos	U	2,000	
Leche	Lt	0,250	
Mantequilla	Kg	0,060	
Azúcar	Kg	0,015	
Salsa		c/n	
Azúcar	Kg	0,070	
Mantequilla	Kg	0,020	
Naranja	U	8,000	
Licor (Ron, Brandy o Whisky)	Lt	0,060	
Sartén de Teflón Antiadherente			

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Balanza
- Licuadora
- Tablas de corte, no madera
- Horno
- Puntilla
- Cuchareta
- Guantes de horno
- Sartenes
- Olla mediana
- Rodillo

Procedimiento

Tabla 157

Bouillabaise

No.	Pasos
1	Pesar los ingredientes
2	Salteamos todas las verduras con aceite de oliva, mientras en una olla cocinamos la pesca blanca cortada en dados y aromatizamos en agua con tomillo, laurel, hinojo y perejil
3	Incorporamos las verduras salteadas a la olla que contiene los pescados y procedemos a añadir los mejillones
4	Dejamos cocer hasta que los mejillones se abran
5	Aromatizamos con laurel y azafrán
6	Mientras se puede tostar rodajas de pan para acompañar

Nota. Elaboración propia.

Tabla 158

Procedimiento tartiflette

No.	Pasos
1	Realizar el mise´n place de los ingredientes
2	Lavar y pelar bien la papa chola, realizar un laminado de 2cm y mandar a cocer desde frío con sal y pimienta y dejar en reserva.
3	En un sartén a fuego medio agregar tocino y desgrasarle, ir añadiendo la cebolla perla hasta cristalizar, desglasar con vino tinto y agregar crema de leche, rectificar sabor con sal y pimienta.
4	En un molde de aluminio colocar un poco de la mezcla y armar una capa de papa, añadir la mezcla hecha previamente y realizar otra capa de papa, y así hasta finalizar con la decoración. Al terminar agregar queso brie en láminas y el cebollín para decorar.
5	Colocar en una lata de horno por 20 a 25 minutos con una temperatura de 180°C o hasta que se vaya gratinando.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 159

Procedimiento de peras al vino tinto

No.	Pasos
1	Pelar las peras, partir en la mitad y tornear con una puntilla. Reservar las peras en agua con limón para que no haya pardeamiento y no se vayan negreando.
2	En una olla colocar vino tinto, canela en rama, clavo de olor, pimienta dulce, azúcar y ralladura de naranja y limón sin llegar a lo blanco porque amarga.
3	Agregar peras y mantener a llama media, que no hierva demasiado porque puede dañar la forma de la pera.
4	Verificar si la pera está suave y retirar del fuego.
5	Emplatado: Servir peras al vino tinto acompañada de helado de vainilla y menta, decorar con hojas de menta.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 160

Procedimiento Crepes suzette

No.	Pasos
1	En una licuadora añadir harina tamizada, huevos, leche, azúcar y mantequilla derretida.
2	En un sartén colocar la mezcla de crepes, realizar toda la mezcla.
3	Una vez que tengamos todos los crepés listos comenzamos con la salsa:
4	En un sartén agregar azúcar y caramelizar, agregar mantequilla y jugo de naranja y revolver hasta que se disuelva.
5	Añadir licor y flamear y reducir el licor.
6	Añadir crepes envueltos y servir inmediatamente al plato.

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la práctica en los siguientes enlaces:

Tabla 161

Links de acceso a demostración de recetas práctica 2

Práctica	Bouillabaise	Tartiflette	Peras al vino tinto	Crepes Suzette
Enlace	https://youtu.be/HkOMwFBrPvc?feature=shared	https://youtu.be/jFPl6YJUc8M?feature=shared	https://youtu.be/S4R1npbgl_k?feature=shared	https://youtu.be/XTd-ogBRvCU?feature=shared

Nota. Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Bouillabaise

1. ¿Cómo podemos confirmar la frescura de los mejillones?
2. ¿Qué característica es aconsejable que tenga el pan para su presentación?

Tartiflette

3. ¿Por qué se debe cocinar la papa partiendo de frío?
4. ¿Qúe significa que una verdura se cristalice (cebolla perla)?

Peras al vino tinto

5. ¿Cuál es la textura ideal del postre?
6. ¿Qué tipo de vino es aconsejable utilizar?

Crepes Souzette

7. ¿Por qué es necesario tamizar la harina?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presente apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, colocando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 162

Montajes guía

Práctica	**Bouillabaise**	**Tartiflette**	**Peras al vino tinto**	**Crepes Suzette**
Montaje				
Fuente:	Geraldine, (2024)	La vanguardia, (2024)	El mundo, (2024)	The recipe, critic, tried and true, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

El mundo. (2024). Obtenido de https://cooking.elmundo.es/recetas/receta-peras-vino-tinto.html

Geraldine. (2024). La cuisine de Geraldine. Obtenido de https://lacuisinedegeraldine.fr/en/bouillabaisse

La vanguardia. (2024). La vanguardia. Obtenido de https://www.lavanguardia.com/comer/recetas/20220406/8177404/aprende-preprarar-tartiflette-receta-patatas-queso-francesa-encantara.html

The Culinary Institute of America. (2012). Garde Manger.

The recipe, critic, tried and true. (2024). Obtenido de https://therecipecritic.com/crepes-suzette/

Práctica 3: Cocina Europea

Datos informativos

Unidad académica: España

Tema: Tapeos, Cocido madrileño, fabada asturiana.

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina española y tres de sus platillos más representativos

Objetivos por alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina española

Específicos:

- Presenta 3 platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 163

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 164

Receta tapeos

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Pa amb Tomáquet-Pan Tumaca (Cataluña)			
Pan Baguette	U	1,0	
Tomate Riñon Maduro	Kg	0,20	Rallado
Aceite de Oliva	Lt	0,02	
Tortilla española			
Aceite de Oliva	Lt	0,05	
Papa Chola	Kg	0,20	Rondel 3mm
Huevos	U	5,000	
Cebolla Perla	Kg	0,200	Juliana
Sal	Kg	C/n	
Pimienta	Kg	C/n	
Pimentón Español (Especie)	Kg	0,002	
Croquetas de jamón (Madrid)			
Cebolla Perla	Kg	0,100	Brunoisse
Aceite de Oliva	Lt	0,050	
Harina	Kg	0,100	
Pan Molido	Kg	0,125	
Leche	Lt	0,375	
Mantequilla	Kg	0,100	
Jamon Serrano	Kg	0,080	Repicado
Pisto Manchego (Castilla La Mancha)			
Ajo	Kg	0,010	Repicado
Cebolla Perla	Kg	0,125	Brunoisse
Pimiento Rojo	Kg	0,100	Brunoisse
Pimiento Verde	Kg	0,100	Brunoisse
Tomate Riñon Maduro	Kg	0,150	Brunoisse
Calabacin o Zuchinni Verde	Kg	0,150	Small dice
Aceite de Oliva	Kg	0,025	
La Bomba (Cataluña)			
Papa Chola	Kg	0,275	
Carne Molida de cerdo	Kg	0,120	
Pasta de Tomate	Kg	0,050	
Mantequilla	Kg	0,020	
Tomate riñon Maduro	Kg	0,100	Rallado
Pimenton Español (Especie)	Kg	0,005	
Leche	Lt	0,010	
Huevos	U	1,000	
Aji en Polvo	Kg	0,005	
Patatas Bravas (Madrid)			
Papa Chola	Kg	0,300	Medium dice
Pimiento Rojo	Kg	0,300	Morronear
Ajo	Kg	0,010	Repicado
Cebolla Perla	Kg	0,050	Brunoisse
Harina	Kg	0,030	
Aji en Polvo	Kg	0,005	

Fondo de Ave	Lt	0,250

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012)

Tabla 165

Cocido Madrileño

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Aceite de Oliva	Kg	0,06	
Zanahoria	Kg	0,12	Dados medios
Cebolla Perla	Kg	0,10	Brunoisse
Cebolla Puerro	U	1,00	Brunoisse
Pasta de Tomate	Kg	0,06	
Tomate	Kg	0,20	Concasse
Fondo de Ave	Lt	4,00	
Carne de Res (Para Guiso-Punta de Cadera)	Kg	0,45	Dados medianos
Costilla de Cerdo	Kg	0,225	Dados medianos
Garbanzos	Kg	0,450	Precocidos
Pollo (Pospierna)	Kg	0,450	Troceada
Papa Chola	Kg	0,200	Dados medios
Morcilla	Kg	0,120	
Chorizo Español	Kg	0,100	
Fideo	Kg	0,150	
Ajo	Kg	0,060	Repicado

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012)

Tabla 166

Fabada asturiana

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Frejol Blanco	Kg	0,500	
Panceta de Cerdo	Kg	0,250	Dados medios
Chorizo Español	U	2,000	
Morcilla	U	2,000	
Fondo de Huesos de Cerdo	Lt	0,200	
Azafrán	Kg	0,001	
Sal	Kg	C/n	

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2012)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera

Horno
Puntilla
Cuchareta
Balanza
Olla mediana

Procedimiento

Tabla 167

Procedimiento Tapeos

No.	Pa amb Tomáquet- Pan Tumaca (Cataluña)
1	Rayamos el tomate riñón maduro
2	Añadimos el aceite de oliva y llevamos a refrigeración
3	Tostamos el pan Baguette con un poco de ajo hasta que quede dorado
4	Sacamos del refrigerador e incorporamos encima nuestro pan Baguette
	Tortilla Española
1	Pelar y cortar las papas por la mitad a lo largo y después corta cada trozo en medias lunas finas de 3mm
2	Introducir todo en la sartén, sazonar a nuestro gusto y freír a fuego suave
3	Retira las papas y escurrirlas
4	Cascar los huevos, colócalos en un recipiente grande y batirlo. Sal pimentar, agrega las papas, cebolla y pimentón español y mezclar bien.
5	Colocar nuevamente en el fuego, agrega aceite incorporar la anterior mezcla. Remover un poco con una cuchara de madera, esperar por 8 minutos y dar la vuelta
	Croquetas de jamón (Madrid)
1	En una sartén ponemos la mantequilla y un par de cucharadas de aceite de oliva
2	Añadimos la cebolla picada y dejamos cocinar hasta que esté dorada.
3	Añadimos el jamón hasta que el jamón suelte sabor
4	Agregamos la harina hasta que se forme una masa densa
5	Agregamos la leche y removemos de a poco
6	Una vez tomada la consistencia la enviamos a refrigeración y tomamos porciones iguales para darles forma de croqueta
7	Pasamos la croqueta por harina, luego por huevo y por pan molido. Rectificamos sabor
8	Freímos en abundante aceite unos tres minutos aproximadamente hasta que estén bien doradas.
	Tortilla Española
1	En una sartén, agrega aceite y calentar a fuego medio.
2	Pica la cebolla, el ajo y los pimientos verdes y rojos, añadir al sartén y rectificar. Sofreír hasta que la cebolla empiece a dorarse.
3	Picar el zuchinni en dados pequeños, incorporarlo a la sartén y saltear durante 3-4 minutos.
4	Colocar los tomates en la sartén, dejar reducir por 10 minutos
6	Si está demasiado ácido, añadir azúcar para endulzarlo un poco. También se puede agregar tomate frito en este paso si el pisto está demasiado espeso y seco.
	La bomba (Cataluña)
1	Cocinamos la papa chola hasta que quede suave para luego hacerla puré con mantequilla, añadimos sal y pimienta al gusto
2	Añadimos leche y huevo a nuestro puré
3	En un sartén colocamos un poco de aceite, incorporamos la carne molida, la pasta de tomate, el tomate riñón rayado, el pimentón español y el ají en polvo
4	Una vez listo nuestro relleno lo mezclamos con la papa y damos forma de croquetas, procurando que estén todas del mismo tamaño se aconseja pesar de 50gr c/u
5	Freímos en abundante aceite hasta que queden doradas**.**
	Patatas bravas (Madrid)
1	Cortamos nuestra papa chola en médium dice, las cocinamos y las freímos
2	Salteamos los pimientos verdes, el ajo, la cebolla
3	Una vez salteadas agregamos harina

4	Agregamos el fondo, el ají en polvo y dejamos reducir. Rectificamos sabor
5	Licuamos la mezcla de ají, ajo, cebolla perla y un poco de harina con fondo
6	Las papas van acompañadas de nuestra salsa

Nota. Elaboración propia.

Tabla 168

Procedimiento Cocido madrileño

No.	Proceso
1	Colocamos las costillitas y la punta de cadera (carne) a cocinar.
2	En una olla aparte cocinamos los tomates para hacerlo en concasse.
3	Colocamos papas en dados y zanahorias igualmente en dados medianos a cocinar
4	En un sartén colocamos cebolla puerro y hacemos un refrito donde se aumenta el tomate en concasse
5	En una olla cocinamos la pechuga de pollo, después se aumenta el ajo y el refrito.
6	Cuando ya todo este cocinado en una olla colocamos las proteínas, fondo de ave, garbanzos, pasta de tomate morcilla, chorizo los cuales se deben cocinar dentro del mismo caldo
7	Se aumenta las papas, zanahorias, rectificamos y servimos

Nota. Elaboración propia.

Tabla 169

Procedimiento Fabada asturiana

No.	Proceso
1	Colocamos en una olla el fondo de huesos de cerdo y dejamos hervir
2	Agregamos el frejol blanco hasta cocerlo hasta la mitad de lo que se necesita
3	Agregamos la panceta de cerdo, chorizo español, morcilla, sal y dejamos cocer a fuego lento para concentrar el sabor y que se termine de cocer el frejol
4	Para finalizar aromatizamos con azafrán y rectificamos

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 170

Links de acceso a demostración de recetas práctica 3

Práctica	Tapeos	Cocido madrileño	Fabada asturiana
Enlace	https://youtu.be/p2u65RBwCjs?feature=shared	https://youtu.be/mAHJWcYONsQ?feature=shared	https://youtu.be/lcFUCaqAjCo?feature=shared

Nota. Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Tapeos españoles

1. ¿Qué tamaño deben tener las tapas españolas y cuáles son las más comunes?
2. ¿Las tapas pueden ser solo de sal?

Cocido madrileño

3. ¿Qué aporta el tomate concasse dentro del preparación?
4. ¿Por qué no es aconsejable cocinar todas las proteínas en un mismo recipiente sino cocinarlas aparte y luego mezclar?

Fabada asturiana

5. ¿Por qué es recomendable cocer los embutidos sin cortarlos?
6. ¿Qué consideración se debe tener en cuenta al momento de usar garbanzo en la receta?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 171

Montajes guía

Práctica	**Tapeos**	**Cocido madrileño**	**Fabada asturiana**
Montaje			
Fuente:	Getty images, (2024)	Goya, (2024)	Comedera, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

America, T. C. I. of. (2012). *Garde Manger*.

Comedera. (2024). Obtenido de https://www.comedera.com/fabada-asturiana/

Getty images. (2024). Obtenido de https://www.gettyimages.com.mx/fotos/tapas

Gisslen, W. (2009). *Professional*.

Gisslen, W. (2015). *Essentials of Professional Cooking*. https://www.pdfdrive.com/essentials-of-professional-cooking-2ed-e188904584.html

Goya. (2024). Obtenido de https://www.goya.com/es/recipes/chick-pea-stew

Sana, T. (2018). Japonesa moderna. *Terra Sana*, 56. http://www.natureco.cat/docs/1477904765.pdf

The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef, 8th Ed.* The Professional Chef 9th ed_yudhacookbook.com.pdf

Práctica 4: Centro américa y el caribe

Datos informativos

Unidad académica: México 1

Tema: Nixtamalización, Tacos de suadero, Cochinita pibil yucateca; chilaquiles y enchiladas

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina centro americana y varios de sus platillos más representativos

Objetivos por alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina centro americana

Específicos:

- Presentar 4 platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 172

Rúbrica de evaluación

	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 173

Nixtamalización

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Maiz seco	KG	2,000	
Hidroxido de calcio (cal)	GR	40,000	
Agua	LT	4,000	

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Tabla 174

Tacos de suadero

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Tomate Riñón	Kg	1,00	
Cebolla Colorada	Gr	50	
Chile Pasilla	Gr	100	
Ajo	Gr	5	
Leche Evaporada	Mt	250	
Sal	C/n		
Pimienta	C/n		
Comino	C/n		
Aceite	Ml	300	
Pechuga de Pollo	Gr	300	Cocida, desmechada
Tortilla de Maíz	U	12	
Crema Agria	Ml	75	
Queso Mozzarella	Ml	100	Rallado
Frejol Negro	Ml	100	Cocido

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Tabla 175

Cochinita pibil yucateca

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Carne de Cerdo (Pulpa de Cerdo o Pierna)	Kg	2,500	Cocer en marinado y desmechar
Hojas de Plátano	U	3,000	Para el servicio
Jugo de Naranja	Kg	0,150	Para el marinado
Cebolla	Kg	0,150	Para el marinado
Vinagre de Manzana	Kg	0,050	Para el marinado
Achiote en Pasta	Kg	0,200	Para el marinado
Chile Habanero (Chile Fresco o Deshidratado)	Kg	0,050	Para el marinado
Comino	Kg	0,010	Para el marinado
Orégano Seco	Kg	0,020	Para el marinado
Pimienta	Kg	0,005	Para el marinado
Canela	Kg	0,005	Para el marinado
Ajo	Kg	0,015	Para el marinado
Sal	Kg	C/n	Para el marinado
Manteca de Cerdo	Kg	0,125	Para el marinado
Acompañamientos			
Cebolla Roja	Kg	0,100	Juliana fina, marinada
Limón	Kg	0,025	Jagos
Sal	Kg	C/n	
Pimienta	Kg	C/n	
Tortillas de Maíz	U	12,000	

Nota. Receta tomada de The culinary institute of America (2012)

Tabla 176

Chilaquiles rojos

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Tomate Riñón	Kg	1,000	Para la salsa
Cebolla Colorada	Kg	0,050	Para la salsa
Chile Pasilla	Kg	0,100	Para la salsa
Ajo	Kg	0,005	Para la salsa
Aceite	Lt	0,040	Para la salsa
Pechuga de Pollo	Kg	0,250	Sin grasa, sin piel
Mirepoix	Kg	0,750	Para cocer el pollo
Crema Agria	Kg	0,075	Mantener fría
Queso Fresco	Kg	0,075	Desmenuzado
Maíz Dulce	Kg	0,050	
Cebolla Colorada	Kg	0,040	Juliana
Tortillas de Maíz	Uni	4,000	Fritura profunda
Aceite	Lt	0,500	

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera
- Horno
- Puntilla
- Cuchareta
- Balanza
- Olla mediana

Procedimiento

Tabla 177

Procedimiento Nixtamalización

No.	Proceso
1	**Preparación del maíz seco:** Lava el maíz seco en un colador bajo agua corriente para eliminar cualquier impureza.
2	**Hidratación del maíz:** En una olla grande, agrega el maíz lavado y suficiente agua para cubrirlo por completo. Deja el maíz en remojo durante la noche o al menos durante 8 horas para que se hidrate.
3	**Preparación de la solución alcalina**: Pesar la cantidad de cal propuesta, seguir los pasos del video **Nixtamalización**
4	Pasadas las horas de remojo del maíz, escurrirlo y enjuagarlo bien bajo agua corriente para eliminar el exceso de agua y cualquier impureza. Coloca el maíz en la olla grande y agregar la solución alcalina preparada Lleva la olla a fuego medio y revolver continuamente, el maíz comenzará a cambiar de color y a soltar la piel externa.
5	Cocina durante aproximadamente 20-30 minutos hasta que la piel se desprenda fácilmente y el maíz haya adquirido un color blanco y tenga un sabor neutro. No lo dejarlo hervir demasiado, ya que puede afectar la textura del maíz.
6	**Enjuague final:** Escurrir el maíz y enjuagarlo bajo agua corriente hasta que el agua salga clara. Esto eliminará cualquier residuo alcalino. Guárdalo en un recipiente hermético en el refrigerador hasta que se lo necesites.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 178

Procedimiento Tacos de suadero

No.	Proceso
1	Colocamos a cocer la res en la olla de presión, junto con el ajo, el jugo de naranja, el comino y el laurel
2	Una vez lista mechamos la carne y reservamos
3	Mientras, salteamos la cebolla perla junto con la manteca de cerdo, añadimos la carne, el cilantro fresco y rectificamos
4	Para acompañar tamizamos nuestro aguacate e incorporamos el limón, los jalapeños, la cebolla perla y la sal
5	Para el pico de gallo cortamos el pimiento rojo, pimiento amarillo, tomate, pimiento verde, cebolla perla y los jalapeños en brunoise, mezclamos todo y añadimos el cilantro, limón, aceite y rectificamos
6	Para presentar calentamos nuestra tortilla de maíz e incorporamos nuestra carne, el pico de gallo y el guacamole

Nota. Elaboración propia.

Tabla 179

Procedimiento Cochinita pibil Yucateca

No.	Proceso
1	En una olla de presión añadimos la carne de cerdo, jugo de naranja, cebolla, vinagre de manzana, achiote en pasta, chile habanero, previamente deshidratado, comino, orégano, pimienta, canela, ajo, sal, manteca de cerdo, durante 30 minutos a intensidad media
2	Revisamos, en el caso que la carne aún se encuentre dura, aumentar líquidos y cocinar por otros 30 minutos
3	Por otro lado, limpiamos la hoja de plátano y la pasamos brevemente por fuego
4	Elaboramos la guarnición picamos la cebolla en juliana, agregamos limón, sal y pimienta
5	Para el servicio, se calienta la tortilla, se coloca la carne mechada, la guarnición y servimos

Nota. Elaboración propia.

Tabla 180

Procedimiento Chilaquiles rojos

No.	Proceso
1	Hidratamos el chile pasilla para proceder a picarlo
2	Saltemos el ajo con poca cantidad de aceite, agregamos la cebolla colorada, el tomate riñón y el chile pasilla
3	Licuamos y regresamos al fuego hasta que se forme una salsa espesa
4	Saltemos el mirepoix, agregamos agua y el pollo
5	Una vez listo mechamos el pollo
6	Freímos las tortillas en forma de triángulos pequeños y las llevamos a fritura profunda
7	Montamos primero la salsa, luego el pollo, el maíz dulce, la crema de leche y el queso fresco

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 181

Links de acceso a demostración de recetas práctica 4

Práctica	Tacos de suadero	Cochinita pibil	Chilaquiles rojos	Nixtamalización
Enlace	https://youtu.be/xoR8Q7fQeJk?feature=shared	https://youtu.be/kB9eI_8VdPU?feature=shared	https://youtu.be/MpOBf4K_2KA?feature=shared	https://youtu.be/p2qD6eeW-C4?feature=shared

Nota. Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Tacos de suadero

1. ¿Por qué se debe usar la olla de presión para la cocción de la proteína?
2. ¿Qué aporta el zumo de naranja en la cocción de la proteína?

Cochinita pibil

3. ¿Por qué se usa chile deshidratado en la receta?
4. ¿Qué aporta el achiote dentro de la preparación del plato?

Chilaquiles rojos

5. ¿Por qué se debe hidratar el chile pasilla antes de ser utilizado?
6. ¿Qué forma es la ideal para freír las tortillas y servir?

Enchiladas

7. ¿Qué aporta la leche evaporada dentro de la elaboración de la salsa de la receta?
8. ¿Qué se debe realizar con el frejol negro previo a su cocción y que permita que le mismo se cocine en menos tiempo?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 182

Montajes guía

Práctica	**Tacos de suadero**	**Cochinita pibil**	**Chilaquiles rojos**	**Nixtamalización**
Montaje				
Fuente:	Gerardo López taco guy, (2024)	Pequerecetas, (2024)	Fitia ecuador, (2024)	Fundación tortilla, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

The Culinary Institute of America. (2012). *Garde Manger*.

Fitia ecuador. (2024). Obtenido de https://fitia.app/es/calorias-informacion-nutricional/chilaquiles-rojos-con-pollo-1001054/

Fundación tortilla. (2024). Obtenido de https://fundaciontortilla.org/Salud/nixtamalizacion_para_la_nutricion_y_la_salud

Gerardo López taco guy. (2024). Obtenido de https://tacoguy.com.au/recipe/suadero-tacos/index.htm

Gisslen, W. (2009). *Professional*.

Gisslen, W. (2015). *Essentials of Professional Cooking*. https://www.pdfdrive.com/essentials-of-professional-cooking-2ed-e188904584.html

Pequerecetas. (2024). Obtenido de https://www.pequerecetas.com/receta/cochinita-pibil-mexicana/

Sana, T. (2018). Japonesa moderna. *Terra Sana*, 56. http://www.natureco.cat/docs/1477904765.pdf

The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef, 8th Ed.* The Professional Chef 9th ed_yudhacookbook.com.pdf

Práctica 5: Centro américa y el caribe

Datos informativos

Unidad académica: México 2

Tema: Aguachile sinaloense, sopa azteca, chimichangas, burritos mexicanos.

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina centro americana y varios de sus platillos más representativos

Objetivos por alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina centro americana

Específicos:

- Presenta al menos 4 platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 183

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 184

Aguachile sinaloense

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Camarón	Kg	0,500	
Limón Sutil	Kg	0,800	Zumo
Cebolla Paiteña	Kg	0,100	Juliana Fina
Pepinillos	Kg	0,120	Small Dice
Chile en Polvo	Kg	0,005	
Aguacate	Uni	1,000	
Pimiento Rojo	Kg	0,050	Brunoise
Pimiento Amarillo	Kg	0,050	Brunoise
Jalapeños Frescos	Kg	0,075	Rondel
Pimienta	Kg	C/n	
Sal	Kg	C/n	
Totopos (Tortilla de Maíz)	Kg	0,050	Decoración

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Tabla 185

Sopa Azteca

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Aceite	Kg	0,060	
Ajo	Kg	0,010	Brunoise Fino
Cebolla paiteña	Kg	0,150	Paisana
Tomate riñón maduro	Kg	1,000	Dice
Chile pasilla	Uni	2,000	Hidratado
Fondo de Ave	Lt	0,250	
Paico (Epazote)	Uni	3,000	Hojas
Sal	Kg	C/n	
Pimienta	Kg	C/n	
Acompañamientos			
Tortilla de maíz	Uni	2,000	Tostada
Queso panela (queso fresco cremoso)	Kg	0,050	Dice
Crema agria	Kg	0,050	
Crema de leche	Kg	0,100	
Pechuga de pollo	Kg	0,400	Cocida a Vapor - Desmechada

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Tabla 186

Chimichangas

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Tortilla de Trigo	Kg	4,000	
Carne Molida de Cerdo	Kg	0,125	
Carne Molida de Res	Kg	0,125	
Cebolla Paiteña	Kg	0,125	Brunoisse
Pimiento Verde	Kg	0,050	Brunoisse
Pimiento Rojo	Kg	0,050	Brunoisse
Pasta de Tomate	Kg	0,080	
Tomate Riñón	Kg	0,100	Brunoisse
Frejol Negro Cocido	Kg	0,100	Pasta
Queso Mozzarella	Kg	0,100	
Queso Cheddar	Kg	0,100	
Ajo	Kg	0,010	
Comino	C/n		
Sal	C/n		
Pimienta	C/n		
Aceite	Ml	0,600	
Cilantro	C/n		

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Tabla 187

Burritos

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Tortilla de Trigo	Kg	4,000	
Carne Molida de Cerdo	Kg	0,125	Cocción-Relleno
Carne Molida de Res	Kg	0,125	Cocción-Relleno
Cebolla Colorada	Kg	0,125	Juliana
Pimiento Verde	Kg	0,050	Juliana
Pimiento Rojo	Kg	0,050	Juliana
Maíz Dulce	Kg	0,050	Cocción-Relleno
Pasta de Tomate	Kg	0,060	Cocción-Relleno
Tomate Riñón	Kg	0,080	Cocción-Relleno
Frejol Negro Cocido	Kg	0,100	Cocción-Relleno
Queso Mozzarella	Kg	0,100	
Queso Cheddar	Kg	0,100	
Ajo	Kg	0,005	Cocción-Relleno
Comino	Kg	0,100	
Sal		C/n	
Pimienta		C/n	
Aceite		C/n	
Aguacate	U	2,000	

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Tabla 188

Fajitas

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Carne de Res (Lomo de Falda)	Kg	0,500	Juliana
Comino	C/n		
Orégano Seco	C/n		
Pimienta	C/n		
Sal	C/n		
Cebolla Paiteña	Kg	0,150	Juliana
Pimiento Amarillo	Kg	0,050	Juliana
Pimiento Rojo	Kg	0,050	Juliana
Pimiento Verde	Kg	0,050	Juliana
Tortillas de Maíz	U	8,000	
Acompañantes			
Aguacate	U	2,000	Tamizado
Limón	Kg	0,025	Zumo
Jalapeños	Kg	0,030	Brunoisse
Sal	Kg	C/n	
Cebolla Perla	Kg	0,030	Brunoisse

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera
- Horno
- Puntilla
- Cuchareta
- Balanza
- Olla mediana

Procedimiento

Tabla 189

Procedimiento Aguachile sinaloense

No.	Proceso
1	Realizar el mise in place de todos los ingredientes
2	Limpiamos nuestros camarones y reservamos
3	Exprimir el limón y cubrimos a nuestros camarones para desnaturalizarlos
4	Cortamos todos los vegetales, la cebolla en juliana, el pimiento rojo y amarillo en brunoise
5	Cortamos los jalapeños en rondel y los pepinillos en small dice
6	Cortamos el aguacate en dados
7	Mezclamos todos junto con el chile en polvo, pimienta y sal
8	Freímos en abundante aceite nuestros totopos previamente cortados en triángulo
9	Servimos colocando sobre un totopo los camarones, la guarnición con aguacate, jalapeño y vegetales

Nota. Elaboración propia.

Tabla 190

Procedimiento Sopa azteca

No.	Proceso
1	Realizar el mise in place de todos los ingredientes, hidratamos nuestro chile pasilla
2	Saltear en poca cantidad de aceite el ajo, la cebolla perla, el tomate riñón maduro
3	Agregamos nuestro chile pasilla cortado finamente
4	Agregamos el fondo de ave, el paico y sal pimentamos,
5	Esperamos que hierva a fugo bajo, la consistencia de la sopa es líquida
6	Por otro lado, cocinamos nuestra pechuga
7	Mientras, calentamos nuestra tortilla de maíz en poca cantidad de aceite
8	Finalmente, servimos la sopa, colocamos sobre la mismas el queso cremoso cortado en dice, la crema agria, la crema de leche y la pechuga de pollo previamente mechada

Nota. Elaboración propia.

Tabla 191

Procedimiento Chimichangas

No.	Proceso
1	Realizar el mise in place de todos los ingredientes
2	Salteamos el ajo, la cebolla, los pimientos verdes y rojos cortados en brunoise
3	Agregamos la carne molida de res y de cerdo
4	Agregamos la pasta de tomate y salteamos hasta cocer, revisar que no se seque
5	Añadimos el cilantro junto con el comino, sal y pimienta
6	Cortamos el tomate riñón en brunoise
7	Rayamos el queso mozzarella y cheddar
8	Para montar colocamos en nuestra tortilla de trigo primero nuestro fréjol en pasta
9	Luego el relleno y los quesos
10	Cerramos bien para que no se abran y las llevamos a fritura profunda
11	Debe servirse crocante y sellado por completo
12	Se puede acompañar con guacamole o pico de gallo

Nota. Elaboración propia.

Tabla 192

Procedimiento Burritos mexicanos

No.	Proceso
1	Salteamos el ajo, la cebolla colorada, los pimientos e incorporamos la carne
2	Añadimos la pasta de tomate y el tomate riñón
3	Sal pimentamos y agregamos comino
4	Para montar calentamos nuestras tortillas
5	Primero ponemos el frejol negro cocido, la carne molida y cocida, maíz dulce, el aguacate, el queso mozarella y cheddar
6	Llevamos al horno por 5 minutos hasta que se gratine el queso
7	Servimos acompañado de guacamole y pico de gallo

Nota. Elaboración propia.

Tabla 193

Procedimiento Fajitas

No.	Proceso
1	Realizar en mise in place de todos los ingredientes
2	Sellar la carne de res y cortar en juliana
3	Saltear la cebolla paiteña, el pimiento amarillo, rojo y verde
4	Agregar la carne, saltear todo y especiar con comino, orégano seco, sal y pimienta
5	Para acompañar realizamos el guacamole
6	Tamizamos el aguacate, añadimos el zumo de limón, los jalapeños cortados en juliana, la cebolla perla en brunoise y sal pimentamos
7	Mezclamos todo
8	Tostamos nuestra tortilla de maíz
9	Colocamos primero nuestro relleno y guacamole
10	Envolvemos

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 194

Links de acceso a demostración de recetas práctica 5

Práctica	Chimichangas	Burritos mexicanos	Aguachile sinaloense	Sopa Azteca
Enlace	https://youtu.be/n3MRSby56nY?feature=shared	https://youtu.be/XWVSv7NlZsc?feature=shared	https://youtu.be/Q92jsB0--us?feature=shared	https://youtu.be/p9cUy1TPiO4?feature=shared

Nota. Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Chimichangas

1. ¿Por qué es necesario sellar en su totalidad la chimichanga?
2. ¿Cuál debe ser la característica del relleno de la chimichanga?

Burritos mexicanos

3. ¿Qué efecto se consigue al tamizar el aguacate?
4. ¿Qué aspecto se debe considerar al trabajar con granos secos, en este caso con frejol negro?

Aguachile sinaloense

5. ¿Cómo se le conoce al tipo de reacción que se manifiesta el camarón en la elaboración de la receta?
6. ¿Por qué es aconsejable aplicar una fritura profunda en la elaboración de totopos?

Sopa Azteca

7. ¿Cuál es la consistencia que debe presentar la sopa?
8. ¿Qué aporta el paico dentro de la elaboración del plato?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 195

Montajes guía

Práctica	**Chimichangas**	**Burritos mexicanos**	**Aguachile sinaloense**	**Sopa Azteca**
Montaje				
Fuente:	Kevin is cooking, (2024)	Pequerecetas, (2024)	People en español, (2024)	Rectas judías, (2024)

Nota. Elaboración propia.

Referencias bibliográficas

Gisslen, W. (2015). Essentials of Professional Cooking. https://www.pdfdrive.com/essentials-of-professional-cooking-2ed-e188904584.html

Kevin is cooking. (2024). Obtenido de https://keviniscooking.com/shredded-beef-chimichangas/

Pequerecetas. (2024). Obtenido de https://www.pequerecetas.com/receta/burritos-pollo-receta-mexicana/

People en español. (2024). Obtenido de https://peopleenespanol.com/recetas/7010-aguachile-estilo-sinaloa/

Rectas judías. (2024). Obtenido de https://www.recetasjudias.com/sopa-azteca/

The Culinary Institute of America. (2006). The Professional Chef, 8th Ed. The Professional Chef 9th ed_yudhacookbook.com.pdf

Práctica 6: Centro américa y el caribe

Datos informativos

Unidad académica: México 3

Tema: Enchiladas, tamales mexicanos, pozole, flautas del norte

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina norte americana y tres de sus platillos más representativos

Objetivos por alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina norte americana

Específicos:

- Presenta 4 platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 196

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia.

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 197

Enchiladas

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Tomate Riñón	Kg	1,000	Para la salsa
Cebolla Colorada	Kg	0,050	Para la salsa
Chile Pasilla	Kg	0,100	Para la salsa
Ajo	Kg	0,005	Para la salsa
Leche Evaporada	Lt	0,250	Para la salsa
Sal	C/n		Para la salsa
Pimienta	C/n		Para la salsa
Comino	C/n		Para la salsa
Aceite	Lt	0.050	Para la salsa
Pechuga de Pollo	Kg	0,300	Desmenuzada
Tortilla de Maíz	U	12	
Crema Agria	Kg	0,075	
Queso Mozzarella	Kg	0,100	
Frejol negro	Kg	0,100	Cocido

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Tabla 198

Tamales mexicanos

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Para el relleno			
Pechugas de pollo	U	2	Desmechada
Cebolla blanca	Gr	100	Brunoisse
Tomate verde	Gr	250	
Chile verde	Gr	50	Brunoisse
Diente de ajo	Gr	5	Brunoisse
Cilantro	Gr	5	Brunoisse
Para la masa			
Hojas de maíz	U	30	Por cada kilo
Fondo de ave	Ml	500	
Polvo de hornear	Gr	5	
Harina de maíz	Kg	1	Nixtamalizada
Piel de tomate	Gr	150	
Manteca de cerdo	Ml	150	
Sal		c/n	
Hilo para bridar			Para amarrar

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Tabla 199

Pozole rojo

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Para la sopa			
Carne de cerdo	Kg	1	Dados medios
Costilla de cerdo	Kg	0.5	Dados medios
Maíz para pozole	Kg	1.2	
Cebolla blanca	Gr	150	Juliana
Dientes de ajo	Gr	10	Repicado
Sal		c/n	
Para la salsa			
Chile ancho	U	5	Sin Semilla desvenado
Chile guajillo	U	5	Sin Semilla desvenado
Dientes de ajo	U	6	Repicado
Cebolla paiteña	Gr	150	Brunoisse
Aceite vegetal	Ml	60	
Orégano	Gr	15	
Sal		c/n	
Guarnición			
Lechuga	Gr	300	Chifonnade
Cebolla blanca	Gr	350	Brunoisse
Rábanos	Gr	350	Bronoisse
Chile piquín	Gr	50	Molido
Orégano		c/n	
Tortillas (totopos)			Acompañante
Limón			Acompañante
Aguacate			Acompañante

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Tabla 200

Flautas del norte

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Aceite vegetal	Lt	0.5	
Cebolla paiteña	Gr	250	Brunoisse
Lomo de cerdo	Gr	350	Molida
Jitomate	Gr	100	Asar, moler y colar
Almendras	Gr	100	Repicadas
Pasas	Gr	80	
Clavo de olor	Gr	2	Molido
Canela	Gr	2	Molido
Tortillas de harina	U	12	
Sal		c/n	
Pimienta		c/n	
Ensalada verde			Guarnición

Nota. Receta tomada de (The Culinary Institute of America, 2006)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera
- Horno
- Puntilla
- Cuchareta
- Balanza
- Olla mediana

Procedimiento

Tabla 201

Procedimiento Enchiladas

No.	Proceso
1	Hidratamos el chile pasilla, para después picarlo y saltearlo juntamente con el ajo en poca cantidad de aceite, junto con la cebolla perla y el tomate riñón
2	Licuamos junto con la leche evaporada, la sal, pimienta, comino y se reserva la salsa
3	Si la salsa está muy espesa podemos añadir fondo de pollo
4	Llevamos otra vez al fuego y esperamos que reduzca un poco hasta que se torne una salsa
5	Cocinamos el frejol negro hasta que el mismo este bastante blando
6	Por otro lado, cocinamos la pechuga de pollo entera para luego mecharla
7	Para decorar calentamos nuestra tortilla de maíz, añadimos el fréjol negro, el pollo mechado, la crema agria y el queso mozarella
8	Enrollamos y los llevamos al horno bañadas con la salsa y el queso mozarella rallado hasta que se gratine
9	Retiramos y servimos acompañados de guacamole, pico de gallo o crema agria

Nota. Elaboración propia.

Tabla 202

Procedimiento Tamales mexicanos

No.	Proceso
	Para la masa
1	Hervir la piel de tomate con un cuarto de litro de agua. Reservar, sin retirar el agua, mientras, batir la manteca a fuego muy bajo hasta que tome una textura más suave y un color blanquecino.
2	Verter poco a poco la harina en la olla con manteca, sin dejar de batir, para que se vaya mezclando de manera uniforme. Sumar a la harina el polvo de hornear.
3	Igualmente, sin dejar de batir la mezcla, incorporar un toque de sal, luego el caldo de pollo, seguido por una taza del agua con la que hirvieron los tomates.
4	Continuar moviendo la masa para lograr una textura muy suave, pero al mismo tiempo muy consistente.
5	Colocar al centro de cada hoja una bola de masa, y extender hasta formar una película gruesa sobre el centro de la hoja.
	Para el relleno
6	En una olla con agua, cocinar a fuego medio los tomates, chiles, cebolla, ajo y pechugas, con un poco de sal, hasta que el pollo se esté cocido, separar el pollo y reservar.
7	Licuar el resto de los ingredientes cocidos (sin el agua), más las hojas del cilantro. Si se desea, se puede incorporar a la licuadora la piel de tomate utilizada para preparar la masa. Si se quiere una salsa más líquida, se puede agregar un poco del agua utilizada para cocer los ingredientes.
8	Incorporar el pollo a la salsa
	Para el armado
9	Acomodar una porción al centro de cada hoja de maíz cubierta con su respectiva película de masa.
10	Cubrir el relleno con otro poco de masa, para luego doblar y cerrar la hoja, y finalmente amarrarla.
11	Acomodar los tamales de forma vertical en una gran olla o vaporera. Cocinar al vapor hasta el punto en el que la hoja ya no se pegue a la masa de los tamales. El proceso toma aproximadamente tres horas, con la olla al vapor tapada.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 203

Procedimiento pozole rojo

No.	Proceso
1	Cocer la carne juntamente con cebolla, ajo y sal durante 2 horas, espumar constantemente
2	Una vez cocida la carne separar el caldo de esta y reservar
3	Licuar los chiles previamente hidratados junto con ajo, cebolla y orégano, has obtener una consistencia suave
4	Colocar la salsa en un sartén y agregar la salsa y rectificar, cocer por 25 minutos a fuego bajo
5	Pasar la salsa por un colador y agregarla al caldo, dejar hervir y a continuación incorporar la carne reservada
6	Servir en un plato ondo y acompañar con tortillas, limón y aguacate

Nota. Elaboración propia.

Tabla 204

Procedimiento Flautas del norte

No.	Proceso
1	Saltear la cebolla juntamente con el aceite a fuego medio
2	Agregar la carne de cerdo, mezclar bien con la cebolla y cocinar hasta dorar, añadir el jitomate cernido, continuar mezclando hasta que se evapore el contenido
3	Agregar pasar, clavo de olor, canela, sal, pimienta, mezclar y retirar del fuego
4	Precalentar el horno a 180°c
5	Formar las flautas colocándolas sobre el sartén con un poco de aceite e ir envolviendo, se deben sellar
6	Colocar en el horno hasta que las mismas estén crocantes
7	Servir con ensalada verde de su elección

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 205

Links de acceso a demostración de recetas práctica 6

Práctica	Enchiladas	Tamales mexicanos	Pozole rojo	Flautas del norte
Enlace	https://youtu.be/E_qLMOf9lDs?feature=shared	https://www.youtube.com/watch?v=u-ydqBe3um4&t=28s	https://youtu.be/-Bi0cC6uzDs?feature=shared	https://youtu.be/RJF8snWbXQo?feature=shared

Nota. Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Enchiladas

1. ¿Cuál es el principal motivo para hidratar los chiles?
2. ¿Cómo podemos espesar una salsa en el caso que la misma no presente las condiciones deseadas?

Tamales mexicanos

3. ¿Por qué se debe mezclar poco a poco la harina en la receta?
4. ¿Qué tipo de cocción se usa para la receta?

Pozole rojo

5. ¿Qué se consigue colando la salsa que se coloca dentro del caldo?

Flautas del norte

6. ¿Qué logramos al freír las flautas en aceite antes de meterlas al horno?

Repetición de la práctica (estudiante)

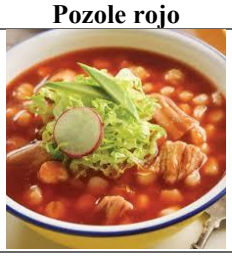
En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 206

Montajes guía

Práctica	**Enchiladas**	**Tamales mexicanos**	**Pozole rojo**	**Flautas del norte**
Montaje				
Fuente:	Recetas gratis, (2024)	Goya, (2024)	Cocina fácil, (2024)	My latina table, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

Cocina fácil. (2024). Obtenido de https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/pozole-rojo-de-puerco

Gisslen, W. (2015). *Essentials of Professional Cooking*. https://www.pdfdrive.com/essentials-of-professional-cooking-2ed-e188904584.html

Goya. (2024). Obtenido de https://www.goya.com/es/recipes/chick-pea-stew

My latina table. (2024). Obtenido de https://www.google.com/imgres?imgurl=https://www.mylatinatable.com/wp-content/uploads/2016/03/chicken-flautas.jpg&tbnid=pumT_noIvEvyVM&vet=1&imgrefurl=https://www.mylatinatable.com/flautas-de-pollo/&docid=fwHaTiUyfFn9JM&w=754&h=478&source=sh/x/im/m1/1&kgs

Recetas gratis. (2024). Obtenido de https://www.recetasgratis.net/receta-de enchiladas-mexicanas-de-pollo-38145.html

Rectas judías. (2024). Obtenido de https://www.recetasjudias.com/sopa-azteca/

Sana, T. (2018). Japonesa moderna. *Terra Sana*, 56. http://www.natureco.cat/docs/1477904765.pdf

The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef, 8th Ed.* The Professional Chef 9th ed_yudhacookbook.com.pdf

Práctica 7: Centro américa y el caribe

Datos informativos

Unidad académica: Jamaica y Cuba

Tema: Jerk chicken, mahi al moho de coco, corned beef, pattys jamaicanos.

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina centro americana y del caribe, así como también, de varios de sus platillos más representativos

Objetivos por alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina centro americana

Específicos:

- Presenta 4 platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Tabla 207

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia.

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 208

Jerk chicken

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Piernas de pollo	U	3	
Muslos de pollo	U	3	
Especias			
Pimienta de jamaica	Kg	0,045	
Pimienta negra en grano	Kg	0,045	
Canela molida	Kg	0,015	
Nuez moscada	Kg	0,010	
Hojas de laurel	U	2	
Pasta Jerk			
Chiles habaneros	U	2	
Cebolla paiteña	Kg	120	Brunoisse Fino
Dientes de ajo	U	4	
Jengibre fresco	Kg	0,05	
Tomillo seco	Kg	0,010	
Aceite vegetal	Lt	0,15	
Vinagre blanco	Lt	0,10	
Ron	Lt	0,15	
Zumo de naranja	Lt	0,15	
Azúcar morena	Kg	0,30	
Servicio			
Arroz	Kg	0,200	
Guisantes	Kg	0,80	
Pan baguette	U	1	

Nota. Receta tomada de Gisslen (2015)

Tabla 209

Mahi al moho de coco

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Filetes de pargo rojo	U	4	
Zumo de limón	Ml	15	
Ajo	Gr	5	Repicado
Pimienta blanca molida	Gr	10	
Cilantro	Gr	5	
Orégano	Gr	5	
Aceite de oliva	Ml	30	
Cebolla paiteña	Gr	50	Juliana
Pimiento verde	Gr	50	Juliana
Pimiento rojo	Gr	50	Juliana
Pasta de tomate	Ml	20	
Leche de coco	Ml	400	
Hoja de laurel	U	1	
Cilantro fresco	Gr	15	
Arroz blanco cocido	Gr	150	
Servicio			
Arroz	Gr	200	
Guisantes	Gr	200	
Pan baguette	U	1	

Nota. Receta tomada de Gisslen (2015)

Tabla 210

Corned beef

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Carne de res molida enlatada	Gr	500	
Cebolla paiteña	Gr	100	Brunoisse
Pimienta dulce	Gr	5	
Ajo	Gr	15	Repicado
Tomate riñon	Gr	50	Dados pequeños
Cebollin	Gr	10	Repicado
Ramas de tomillo	U	2	
Zanahoria	Gr	50	Dados medios
Guisantes	Gr	50	
Choclo dulce	Gr	50	
Arroz blanco	Gr	200	

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Tabla 211

Pattys

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Para la masa			
Cúrcuma	Gr	15	
Sal	Gr	8	
Manteca de cerdo	Gr	150	
Agua fría	Ml	150	
Yema de huevo	U	1	
Harina	Gr	500	Tamizada
Rellenos			
Carne de res	Gr	500	Dados pequeños
Aceite de oliva virgen	Ml	15	
Cebolla paiteña	Gr	100	Brunoisse
Ajo	U	2	Repicado
Jengibre	Gr	8	Repicado
Pimienta negra	Gr	8	
Curry en polvo	Gr	15	
Pimentón dulce	Gr	15	
Tomate riñón	Gr	50	Brunoisse
Pechuga de pollo	Gr	300	Dados pequeños
Carne de cerdo	Gr	300	Dados pequeños

Nota. Receta tomada de Gisslen (2015)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera

Horno
Puntilla
Cuchareta
Balanza
Olla mediana

Procedimiento

Tabla 212

Procedimiento Jerk Chicken

No.	Proceso
1	Realizar el mise´n place de todos los ingredientes
2	Pesar las especias (pimienta de Jamaica, pimienta negra en grano) tostarlas y triturarlas, añadir nuez moscada y hojas de laurel
3	Pasamos las piernas y muslos por nuestras especies y rectificamos el sabor
4	Por otro lado, realizamos la salsa Jerk, blanqueamos nuestros chiles habaneros, cortamos la cebolla, los dientes de ajo y el jengibre fresco
5	Llevamos al fuego el vinagre blanco para bajar su acidez
6	Mezclamos todos los demás ingredientes junto con el tomillo, ron, zumo de naranja, azúcar morena, y licuamos.
7	Añadimos la mezcla junto con las piernas y muslos, esta debe cubrir el pollo y llevamos a refrigeración.
8	Después de una hora aproximadamente llevamos al fuego, sellamos nuestro pollo y agregamos el líquido que reservamos.
9	Aparte freímos el contenido de la salsa hasta que la misma se haga negra, esperamos que se cocine el pollo y se forme una salsa espesa
10	Servimos y acompañamos con arroz, guisantes y pan baguette (tostado en el horno)

Nota. Elaboración propia.

Tabla 213

Procedimiento Mahi al moho de coco

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Sellamos los filetes de pargo rojo por ambos lados
3	Agregamos la cebolla, el ajo y los pimientos
4	Añadimos la pasta de tomate
5	Agregamos la leche de coco, orégano, cilantro y la hoja de laurel
6	Servimos acompañado de arroz, guisantes y pan baguette tostado

Nota. Elaboración propia.

Tabla 214

Procedimiento corned beef

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Cocinamos la zanahoria cortada en dados medios, hasta que se encuentre blanda
3	Salteamos la cebolla, agregamos el ajo, el tomate, la carne de res molida, la pimienta dulce, las ramas de tomillo y la zanahoria
4	La preparación debe contener suficiente líquido para poder acompañar con el arroz
5	Se debe colocar los guisantes y el choclo dulce en la mezcla antes de servir

Nota. Elaboración propia.

Tabla 215

Procedimiento pattys

No.	Proceso
1	Para la masa, pesamos todos los ingredientes
2	Mezclamos harina, yema de huevo, cúrcuma, sal, la manteca de cerdo y el agua fría, amasamos hasta obtener una consistencia firme
3	Dejamos reposar nuestra masa cubierta con papel film
4	Para el relleno: Salteamos la cebolla perla, el ajo y el jengibre
5	Agregamos la carne de res previamente sellada junto con la pimienta negra, curry en polvo, el pimentón dulce y el tomate de riñón
6	Para el relleno: Salteamos la cebolla perla, el ajo y el jengibre
7	Agregamos el pollo previamente cocinado y cortado en dados medios junto con la pimienta negra, curry en polvo, el pimentón dulce y el tomate de riñón
8	Para el relleno: Salteamos la cebolla perla, el ajo y el jengibre
9	9.Agregamos la carne de cerdo previamente sellado y cortado en dados medios junto con la pimienta negra, curry en polvo, el pimentón dulce y el tomate de riñón
10	Por otro lado, damos forma a nuestra masa para hacer los pattyes y las rellenamos
11	Llevamos al horno aproximadamente 15 minutos
12	Servimos acompañada de una salsa la cual puede ser ají o mayonesas enriquecidas

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 216

Links de acceso a demostración de recetas práctica 7

Práctica	Jerk chicken	Mahi al moho de coco	Corned beef	Pattys
Enlace	https://youtu.be/TOb3ItU3NuU?feature=shared	https://youtu.be/fDFtxaSD9AY?feature=shared	https://youtu.be/qZ7PHLRtT6o?feature=shared	https://youtu.be/8aNZifEH-xU?feature=shared

Nota. Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Jerk chicken

1. ¿Por qué se debe freír el azúcar para la elaboración de la receta?
2. ¿Qué temperatura interna debe alcanzar la carne de pollo en su interior?

Mahi al moho de coco

3. ¿Es ideal sellar el pescado con o sin piel?
4. ¿Cuál es la característica propia del moho?

Corned beef

5. ¿Cuál es la característica principal de la carne enlatada?

Pattys

6. ¿Qué tipo de condimentos se pueden utilizar para darle color a la masa?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 217

Montajes guía

Práctica	**Jerk chicken**	**Mahi al moho de coco**	**Corned beef**	**Pattys**
Montaje				
Fuente:	Grillseeker, (2024)	My dominican kitchen, (2024)	The country cook, (2024)	Garden grub, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

Garden grub. (2024). Obtenido de https://gardengrubblog.com/how-to-make-vegan-jamaican-beef-patties/

Gisslen, W. (2015). *Essentials of Professional Cooking*. https://www.pdfdrive.com/essentials-of-professional-cooking-2ed-e188904584.html

Grillseeker. (2024). Obtenido de https://www.grillseeker.com/authentic-caribbean-jerk-chicken/

My dominican kitchen. (2024). Obtenido de https://www.grillseeker.com/authentic-caribbean-jerk-chicken/

The country cook. (2024). Obtenido de https://www.thecountrycook.net/corned-beef-hash/

Práctica 8: Centro américa y el Caribe

Datos informativos

Unidad académica: Centro américa

Tema: Ropa vieja, arroz congrí, fricasé de pollo.

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina centro americana y varios de sus platillos más representativos

Objetivos para alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina centro americana

Específicos:

- Presenta 3 platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 218

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 219

Ropa vieja

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Lomo de res	Gr	600	Cocida y mechada
Aji	U	1	Brunoisse
Dientes de ajo	U	3	Repicado
Cebolla paiteña	Gr	70	Brunoisse
Hoja de laurel	U	1	
Pimiento rojo	U	1	Brunoisse
Puré de tomate	Ml	100	
Pimienta negra en grano	Gr	5	
Aceite vegetal	Ml	50	
Vino blanco seco	Ml	45	
Sal	C/n		
Para el servicio			
Arroz blanco	Gr	200	
Plátano maduro	U	1	Freir en lonchas

Nota. Receta tomada de Gisslen (2015)

Tabla 220

Arroz congrí

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Arroz blanco	Gr	800	
Frejol rojo	Gr	400	Remojar 24h y cocer
Ají	U	1	Repicado
Cebolla paiteña	U	1	Brunoisse
Dientes de ajo	U	3	Repicado
Sal	Gr	8	
Azúcar	Gr	8	
Comino	Gr	5	
Orégano	Gr	5	
Tocino crudo	Gr	225	Brunoisse
Empella de cerdo	Gr	150	Dados pequeños
Grasa sólida de cerdo	Gr	50	Dados pequeños
Agua	Ml	500	
Servicio			
Arroz	Gr	200	
Guisantes	Gr	80	
Pan baguette	U	1	Tostado con mantequilla

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Tabla 221

Fricasé de pollo

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Presas de pollo	U	4	Con piel
Cebolla paiteña	U	1	Brunoisse
Vino blanco seco	Ml	100	
Ají	U	1	Brunoisse
Puré de tomate	Ml	60	
Dientes de ajo	U	4	Repicado
Naranja	Ml	80	Zumo
Manteca de cerdo	Ml	40	
Papa chola	Gr	600	Dados pequeños
Aceitunas negras sin semilla	Gr	50	Rondel
Pasas	Gr	30	Mitades
Sal	c/n		
Pimienta en grano	c/n		
Pimiento rojo	U	1	Brunoisse
Pimiento verde	U	1	Brunoisse
Pimiento amarillo	U	1	Brunoisse

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera

Horno
Puntilla
Cuchareta
Balanza
Olla mediana

Procedimiento

Tabla 222

Ropa vieja

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	En una olla de presión colocamos el lomo de res entero, junto con ají, dientes de ajo, cebolla paiteña, hoja de laurel y pimiento rojo, por 40 minutos
3	Una vez lista mechamos la carne y reservamos
4	Salteamos la carne junto con aceite, vino blanco seco y puré de tomate
5	Para el servicio freímos maduros y acompañamos con arroz blanco

Nota. Elaboración propia.

Tabla 223

Arroz congrí

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Cocer la empella hasta que la misma se parezca a chicharrón
3	Mezclamos la grasa sólida con el arroz
4	Mezclamos el fréjol junto con el ají, azúcar, comino, orégano
5	Doramos el tocino hasta que se haga crocante
6	Mezclamos la empella, el fréjol y el arroz
7	Acompañamos con guisantes y pan baguette

Nota. Elaboración propia.

Tabla 224

Fricasé de pollo

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Sellamos las presas de pollo con manteca de cerdo
3	Añadimos la cebolla paiteña, el ajo, el ají
4	Agregamos el vino blanco seco, el puré de tomate, la naranja
5	Añadimos los pimientos
6	Cocinamos las papas cortadas en dados
7	Una vez listo mezclamos todos junto con las aceitunas y las pasas
8	Servimos acompañado con arroz blanco y guisantes

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 225

Links de acceso a demostración de recetas práctica 8

Práctica	**Ropa vieja**	**Arroz congrí**	**Fricasé de pollo**
Enlace	https://youtu.be/RZwyArbym8c?feature=shared	https://youtu.be/aLlL_bDUKrA?feature=shared	https://youtu.be/z2CJBNB6uaA?feature=shared

Nota. Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Ropa vieja

1. ¿Qué aporta el vino blanco dentro de la preparación de la receta?
2. ¿Cuál es el proceso adecuado para obtener una carne tierna y que se desmeche fácilmente?

Arroz congrí

3. ¿Cuál es la característica principal de la empella?
4. ¿Qué se debe considerar cuando se utiliza granos secos dentro de una receta?

Fricasé de pollo

5. ¿Qué aporta el uso de manteca de cerdo dentro de la preparación de la receta?

Repetición de la práctica (estudiante)

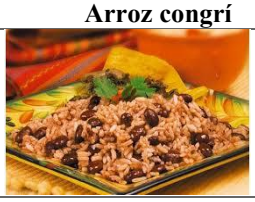
En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 226

Montajes guía

Práctica	**Ropa vieja**	**Arroz congrí**	**Fricasé de pollo**
Montaje			
Fuente:	196 flavours, (2024)	Dime Cuba, (2024)	Especias montero, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

196 flavours. (2024). Obtenido de https://www.196flavors.com/es/ropa-vieja/

Dime Cuba. (2024). Obtenido de https://www.dimecuba.com/revista/comida-cubana/receta-de-arroz-congri-cubano/

Especias montero. (2024). Obtenido de https://especiasmontero.com/fricase-de-pollo/

Gisslen, W. (2015). *Essentials of Professional Cooking*.https://www.pdfdrive.com/essentials-of-professional-cooking-2ed-e188904584.html

The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef, 8th Ed.* The Professional Chef 9th ed_yudhacookbook.com.pdf

Práctica 9: Sur américa

Datos informativos

Unidad académica: Perú 1

Tema: Ceviche peruano, causa limeña, papas a la huancaína, ají de gallina.

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina centro americana y varios de sus platillos más representativos

Objetivos para alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina sudamericana

Específicos:

- Presenta varios platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 227

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 228

Ceviche peruano

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Pescado (Picudo)	Kg	0,500	Dados medios
Limón Sutil	U	8	Zumo
Ají limo	Kg	0,020	Brunoise Fino
Ají amarillo	Kg	0,020	Brunoise Fino
Cebolla Paiteña	Kg	0,060	Juliana
Sal	C/n		
Pimienta	C/n		
Camote amarillo	Kg	0,100	Dados medios
Camote morado	Kg	0,100	Dados medios
Cilantro	Kg	0,005	Repicado
Choclo Cocido	Kg	0,050	
Lechuga	Kg	0,010	Decoración

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Tabla 229

Causa limeña

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Papa Amarilla o Chaucha	Kg	1,000	Pelada, Cocida y Tamizada
Mayonesa Base	Ml	0,250	
Camarón	Kg	0,400	Pelado, Cocido, Brunoise
Pimiento Verde	Kg	0,040	Brunoise Fino
Huevos	U	2,000	Brunoise Fino
Pimiento Rojo	Kg	0,040	Brunoise Fino
Ají Amarillo Peruano	Kg	0,015	Brunoise Fino
Aceituna Negra	Kg	0,050	Laminas
Aguacate	U	1,000	
Rábanos	Kg	0,100	Laminas
Cebollín	Kg	0,010	Repicado
Cebolla Paiteña	Kg	0,050	Brunoise Fino
Limón Sutil	U	6,000	Zumo

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Tabla 230

Papas a la Huancaina

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Papa Chola	U	0,500	Láminas de 2 cm
Queso Fresco	Kg	0,100	
Galletas de Sal	Kg	0,060	
Leche evaporada	Lt	0,250	
Ají amarillo	Kg	0,100	Pasta
Sal	Kg	C/n	
Pimienta	Kg	C/n	
Huevos	U	1,000	Cocido y Laminado
Aceituna Negra	Kg	0,050	Láminas
Lechuga	Kg	0,010	Decoración

Nota. Receta tomada de Gisslen (2009)

Tabla 231

Ají de gallina

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Cebolla Paiteña	U	0,100	Brunoise Fino
Ajo	Kg	0,010	Repicado
Ají Amarillo Peruano	Kg	0,100	Blanqueado y Licuado
Taja pan	U	1,000	Cubos hidratados en Leche
Leche (Remojar)	Lt	0,050	
Nuez	Kg	0,025	Repicar
Fondo de Ave	Kg	0,700	
Pechuga de Pollo	Kg	0,250	Cocido y desmechada
Queso Parmesano	Kg	0,025	
Crema de Leche (Salsa)	Kg	0,050	Laminas
Decoración			
Papa chola Cocida	Kg	0,350	Lamias de 3cm
Huevo	U	1,000	Cocido, Laminas
Aceituna Negra	Kg	0,025	Laminas
Nuez	Kg	0,015	Picada
Ají Amarillo Peruano	Kg	0,010	Laminas

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera

Horno
Puntilla
Cuchareta
Balanza
Olla mediana

Procedimiento

Tabla 232

Procedimiento Ceviche peruano

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Cortamos el pescado en dados medios, encurtimos en limón y sal aproximadamente media hora
3	Blanqueamos el ají limo y ají amarillo
4	Cortamos la cebolla paiteña en juliana y reservamos
5	Cocinamos el camote amarillo y morado, luego cortamos en dados medios
6	Para servir mezclamos los ajís con el pescado, luego colocamos el camote, la lechuga y el choclo

Nota. Elaboración propia

Tabla 233

Procedimiento Causa Limeña

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Pelamos y cocinamos la papa chaucha, la hacemos puré pasándola por un por tamiz
3	Realizamos una mayonesa base. Cortamos nuestros rábanos en láminas y dejamos encurtir en limón y sal, reservamos
4	Pelamos los camarones y repicamos, dejamos desnaturalizar en limón y sal por aproximadamente 30 minutos
5	Picamos el pimiento rojo y verde en brunoise, de la misma manera el ají previamente blanqueado y el cebollín. Damos forma de luna al aguacate, usando aceite y sal para cortarlo
6	Para presentar damos forma a la papa, colocamos la mezcla del camarón, luego el aguacate, realizamos el mismo procedimiento 2 veces
7	Para decorar colocamos encima huevo, aceituna, aguacate y los rábanos

Nota. Elaboración propia.

Tabla 234

Procedimiento Papas a la huancaína

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Cortamos la papa en láminas y cocinamos en agua con sal
3	En la licuadora colocamos el queso fresco, galletas de sal, leche evaporada, ají amarillo previamente blanqueado, hasta formar una salsa espesa
4	Para presentar rectificamos sabor, colocamos la salsa encima de las papas, acompañamos con lechuga y aceitunas

Nota. Elaboración propia

Tabla 235

Procedimiento Ají de gallina

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Cocinamos la pechuga de pollo en fondo de ave para luego desmecharla
3	Salteamos cebolla paiteña y ajo.
4	Cortamos en tajas el pan y lo sumergimos en leche
5	Agregamos a la preparación el pollo desmechado, el pan, queso parmesano y la crema de leche al final
6	Para acompañar colocamos arroz, huevo y papas cocinadas, junto el ají amarillo en láminas

Nota. Elaboración propia

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 236

Links de acceso a demostración de recetas práctica 9

Práctica	Ceviche peruano	Causa limeña	Papas a la huancaína	Ají de gallina
Enlace	https://youtu.be/iBmEDd3O3z8?feature=shared	https://youtu.be/rJVRJv8qNJk?feature=shared	https://youtu.be/9rHZ4I_HRRw?feature=shared	https://youtu.be/UdnT9ka7yAk?feature=shared

Nota. Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Ceviche peruano

1. ¿Qué diferencia principal tiene con el ceviche ecuatoriano?

Causa limeña

2. ¿Qué diferencia existe entre la papa solamente aplastada y la pasada por un colador?

Papas a la huancaina

3. ¿Cuál es el efecto que proporciona el uso de galletas dentro de la elaboración de la salsa?

Ají de gallina

4. ¿Qué aporta el uso de crema de leche dentro de la preparación?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 237

Montajes guía

Práctica	**Ceviche peruano**	**Causa limeña**	**Papas a la huancaína**	**Ají de gallina**
Montaje				
Fuente:	Gastronomía y recetas, (2024)	Cocina mon amour, (2024)	Épices de cru, (2024)	Diario de navarra, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

Cocina mon amour. (2024). Obtenido de https://cocinamonamour.com/recipes/causa-limena/

Diario de navarra. (2024). Obtenido de https://www.diariodenavarra.es/recetas/vivir/gastronomia/2018/11/14/aji-gallina-80-3192.html

Épices de cru. (2024). Obtenido de https://spicetrekkers.com/recipes/papa-a-la-huanca%C3%ADna

Gastronomía y recetas. (2024). Obtenido de https://www.elespectador.com/gastronomia-y-recetas/recetas-de-camarones-paso-a-paso-como-preparar-ceviche/

Gisslen, W. (2009). *Professional*.

The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef, 8th Ed.* The Professional Chef 9th ed_yudhacookbook.com.pdf

Práctica 10: Sur américa

Datos informativos

Unidad académica: Perú II

Tema: Anticuchos, cau cau, tacu tacu de frijoles, tiradito de pesacado

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina centro americana y varios de sus platillos más representativos

Objetivos para alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina sudamericana

Específicos:

- Presenta varios platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 238

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 239

Anticuchos

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Marinado o base			
Ají Panca o Ají seco	Kg	0,100	Para licuar
Cebolla Paiteña	Kg	0,150	Para licuar
Ajo	U	0,015	Para licuar
Ají Mirasol	Lt	0,100	Para licuar
Agua	Kg	0,600	Para licuar
Comino		C/n	Para licuar
Orégano		C/n	Para licuar
Sal		C/n	Para licuar
Pimienta		C/n	Para licuar
Vinagre	Lt	0,020	Para licuar
Aceite Neutro	Kg	0,050	Para licuar
Anticucho			
Corazón de Res	Kg	0,500	Limpios y Marinados 1 hora
Corazón de Pollo	Kg	0,400	Marinados 1 hora
Pierna y pospierna de Pollo	U	2	Deshuesado Marinado 1 hora
Palillos de Bambú (Grandes para Pichos)	U	10	
Decoración			
Papa Chola	Kg	0,400	
Ají Amarillo Peruano	Kg	0,050	Brunoise
Ajo	Kg	0,005	Brunoise Fino
Cebolla Paiteña	Kg	0,050	Brunoise
Sal		C/n	
Pimienta		C/n	
Comino		C/n	
Limón Sutil	U	2	Zumo
Tomate Riñón	Kg	0,050	Escalfado y Rallado
Choclo	U	1	Cocido
Hojas de Choclo	U	5	

Nota. Receta tomada de Gisslen (2015)

Tabla 240

Cau cau

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Mondongo de Res cocido	Kg	1,500	
Hierba Buena	Kg	0,020	
Sal		C/n	
Laurel		C/n	
Cebolla Paiteña	Kg	0,100	Brunoise
Papa	Kg	1,500	Dados Pequeños
Arvejas	Kg	0,200	
Ají Amarillo	Kg	0,250	Pasta
Cebolla paiteña	Kg	0,250	
Ajo	Kg	0,030	Repicado
Cúrcuma	Kg	0,015	
Hierba Buena	Kg	0,020	
Aceite de Oliva	Kg	0,070	
Sal		C/n	
Pimienta		C/n	
Comino		C/n	
Arroz Blanco Cocido		0,120	

Nota. Receta tomada de Gisslen (2009)

Tabla 241

Tacu tacu de frijoles

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Aceite	Lt	0,045	
Cebolla Paiteña	Kg	0,100	
Ajo	Kg	0,005	
Ají panca	Kg	0,050	
Ají Amarillo peruano	Kg	0,050	
Orégano		C/n	
Fondo de ave	Kg	0,200	
Sal		C/n	
Comino		C/n	
Pimienta		C/n	
Frejol Negro Cocido	Kg	0,750	
Arroz blanco Cocido	Kg	0,500	
Picante de mariscos			
Cebolla Paiteña	Kg	0,050	Paisana
Ají Amarillo peruano	Kg	0,100	Pasta
Tomate Riñón	Kg	0,100	Paisana
Pimiento verde	Kg	0,050	Paisana
Pimiento Amarillo	Kg	0,050	Paisana
Pimiento Rojo	Kg	0,050	Paisana
Ajo	Kg	0,005	Repicado
Jengibre	Kg	0,008	Repicado
Limón Sutil	U	2,000	
Camarones	Kg	0,250	
Langostinos	U	2,000	
Almejas	Kg	0,200	

Nota. Receta tomada de Gisslen (2009)

Tabla 242

Tiradito de pescado

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Pescado Blanco	Kg	0,225	Laminas Grosor 3mm
Limón Sutil	Kg	0,500	Zumo 150 ml
Ají Amarillo	Kg	0,050	Pasta (3 cocciones+Aceite)
Ajo	Kg	0,005	
Jengibre	Kg	0,010	
Cilantro	Kg	0,005	Tallos
Sal		C/n	
Cebolla Roja	Kg	0,025	
Fondo de Pescado	Kg	0,100	
Ají Limo	Kg	0,010	
Aceite de oliva	Lt	0,050	

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera

Horno
Puntilla
Cuchareta
Balanza
Olla mediana

Procedimiento

Tabla 243

Procedimiento anticuchos

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Blanqueamos los ajís
3	En una licuadora colocamos los ajís, cebolla, ajo, comino, agua, orégano, sal, pimienta, vinagre y aceite neutro, licuamos hasta obtener una pasa y reservamos
4	En una brocheta empezamos el armado del anticucho
5	Se colocan los corazones de pollo y se alterna con los cubos del corazón de res
6	Se colocan las brochetas dentro de la mezcla previa y dejamos reposar por 30 minutos
7	Mientras cocinamos la papa chola entera y el choclo, freímos las brochetas sobre una parrilla
8	Para acompañar picamos ají, ajo, cebolla, tomate riñón, incorporamos limón, comino, sal y pimienta al gusto
9	Se puede servir sobre una hoja de choclo

Nota. Elaboración propia

Tabla 244

Procedimiento cau cau

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Cocinamos el mondongo, las papas en dados y las arvejas aparte
3	Picamos la cebolla paiteña, el ajo
4	Realizamos la pasta de ají
5	Salteamos todos los vegetales, agregamos el mondongo y las arvejas
6	Agregamos laurel, pasta de ají, cúrcuma, hierba buena, comino, sal y pimienta
7	Para finalizar mezclamos con la papa
8	Servimos caliente acompañado de arroz

Nota. Elaboración propia

Tabla 245

Procedimiento tacu tacu

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Saltemos cebolla, ajo, ají panca y el ají amarillo, agregamos orégano
3	Añadimos fondo de ave
4	Seguido colocamos el fréjol cocido y arroz blanco cocido, hasta que se haga forma de pasta
5	Una vez lista damos forma de quenelle, volvemos al sartén y sellamos
	Picante de mariscos
6	Cortamos cebolla paiteña, tomate riñón, pimiento verde, amarillo y rojo en paisana
7	Repicamos el ajo y el jengibre
8	En una olla colocamos todos los mariscos y vino blanco
9	Retiramos y saltemos todos los vegetales y la pasta de ají
10	Incorporamos todo rectificamos sabor y servimos caliente.

Nota. Elaboración propia

Tabla 246

Procedimiento Tiradito de pescado

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	El pescado debe de estar congelado para poder cortarlo en láminas de 3 mm
3	Una vez listo colocamos zumo de limón en el pescado para dejarlo desnaturalizar
4	Blanqueamos el ají amarillo y lo hacemos pasta
5	Picamos el ajo, la cebolla, jengibre, cilantro, ají limo previamente blanqueado
6	Mezclamos todos los ingredientes junto con el fondo de pescado y rectificamos sabor
7	Presentamos en forma horizontal, y para finalizar acompañamos con la pasta de ají

Nota. Elaboración propia

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 247

Links de acceso a demostración de recetas práctica 10

Práctica	Anticuchos	Cau cau	Tacu tacu de frijoles	Tiradito de Pescado
Enlace	https://youtu.be/lLFV7UTQr_w?feature=shared	https://youtu.be/S9iMcdNgThk?feature=shared	https://youtu.be/bH0VjyvgQjc?feature=shared	https://youtu.be/gRuAQcXGXQo?feature=shared

Nota. Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Anticuchos

1. ¿Por qué se debe dejar reposar la proteína en la salsa previo a ser asada?

Cau cau

2. ¿Cómo logramos que la pasta de ají sea espesa?

Tacu tacu de frijoles

3. ¿Cómo logramos obtener una consistencia necesaria para poder freir?

Tiradito de pescado

4. ¿Por qué es necesario congelar el pescado previo a cortarlo?

Lomo salteado

5. ¿Cuál es el motivo de cortar tanto vegetales y proteína en juliana?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 248

Montajes guía

Práctica	Anticuchos	Cau cau	Tacu tacu de frijoles	Tiradito de Pescado
Montaje				
Fuente:	Comedera, (2024)	Recetas gratis, (2024)	Goya, (2024)	Cucinare, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

Gisslen, W. (2009). *Professional*.

Gisslen, W. (2015). *Essentials of Professional Cooking*. https://www.pdfdrive.com/essentials-of-professional-cooking-2ed-e188904584.html

The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef, 8th Ed.* The Professional Chef 9th ed_yudhacookbook.com.pdf

Práctica 11: Sur américa

Datos informativos

Unidad académica: Perú 3

Tema: Lomo saltado, arroz chaufa

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina centro americana y varios de sus platillos más representativos

Objetivos para alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina sudamericana

Específicos:

- Presenta varios platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 249

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 250

Lomo saltado

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Arroz Blanco Cocido	Kg	0,250	
Papa chola	U	4	Fritura Profunda
Aceite	Kg	0,400	
Lomo Fino de Res	Kg	0,450	Tiras de 6 cm
Cebolla Paiteña	Kg	0,100	
Ají Amarillo Peruano	Kg	0,080	Juliana
Tomate Riñón	Kg	0,120	
Aceite de Oliva	Kg	0,030	
Salsa de Ostión	Kg	0,050	
Salsa de Soya	Kg	0,025	
Ajo	Kg	0,005	Repicado
Jengibre	Kg	0,008	Repicado
Fondo de Res	Kg	0,100	

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Tabla 251

Arroz chaufa

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Arroz de grano largo	Gr	240	
Cebolla paiteña	Gr	80	Brunoisse
Dientes de ajo	U	6	Repicado
Raíz de jengibre (kion)	Cm	2	Rallar
Pechuga de pollo	Gr	500	Sin piel, dados pequeños
Jamón de espalda	Gr	100	Paisana
Huevos talla L	U	2	Batidos
Cebollín	Gr	25	Repicado
Aceite	Ml	80	
Salsa de soja	Ml	50	
Sal		c/n	
Azúcar		c/n	

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera

Horno
Puntilla
Cuchareta
Balanza
Olla mediana

Procedimiento

Tabla 252

Procedimiento Lomo salteado

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Pelamos las papas y las cocemos en fritura profunda
3	Cortamos en juliana nuestro lomo fino
4	Cortamos la cebolla paiteña, el ají limo previamente blanqueado y el tomate riñón en juliana
5	Salteamos con ajo repicado, cebolla, ají, el tomate y el jengibre repicado.
6	Agregamos la salsa de ostras y de soya
7	Añadimos fondo, esperamos que reduzca un poco. Rectificamos sabor
8	Servimos acompañado de arroz y papas fritas

Nota. Elaboración propia.

Tabla 253

Procedimiento Arroz chaufa

No.	Proceso
1	Lavamos el arroz y cocinar, tener en cuenta de no sobre cocer, una vez listo dejar enfriar
2	Elaborar una pasta juntamente con el ajo y jengibre
3	Mientras salpimentar los dados de pechuga de pollo y reservar
4	Dentro de una olla a fuego medio colocar aceite y cristalizar la cebolla, agregar la pasta de ajo y jengibre e incorporar la pechuga
5	Aparte freír los huevos batidos hasta obtener una torta y cortar en paisane
6	Incorporar a la mezcla anterior, juntamente con el arroz, añadir la salsa de soja
7	Servir y decorar con cebollín

Nota. Elaboración propia

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 254

Links de acceso a demostración de recetas práctica 11

Práctica	Lomo saltado	Arroz chaufa
Enlace	https://youtu.be/sWXRJbGi6yQ?feature=shared	https://youtu.be/tf34QAHiono?feature=shared

Nota. Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Lomo saltado

1. ¿Qué técnica aplicamos para mantener la mayor cantidad de jugos dentro de la carne?
2. ¿Cuál es la temperatura ideal para el servicio del plato?
3. ¿Cuál es el motivo de cortar tanto vegetales y proteína en juliana?

Arroz chaufa

4. ¿Por qué se debe enfriar el arroz antes de ser mezclado con los demás ingredientes?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 255

Montajes guía

Práctica	**Lomo saltado**	**Arroz chaufa**
Montaje		
Fuente:	Sazón y corazón, (2024)	Recetas de laylita, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef, 8th Ed.* The Professional Chef 9th ed_yudhacookbook.com.pdf

Sazón y corazón. (2024). Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=sWXRJbGi6yQ

Recetas de laylita. (2024). Obtenido de https://www.laylita.com/recetas/arroz-chaufa/

Práctica 12: Sur américa

Datos informativos

Unidad académica: Brasil

Tema: Jabá, acaraye, moqueca, feijoada

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina oriental y varios de sus platillos más representativos

Objetivos para alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina oriental

Específicos:

- Presenta varios platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Tabla 256

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 257

Tigelada de guariroba

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Palmito	Kg	1,000	
Zumo de Limón	Lt	0,030	
Huevos	U	6	Separar Clara de Yema
Mantequilla	Kg	0,060	
Tomate	Kg	0,200	Small Dice
Cebolla	Kg	0,080	Brunoise Fino
Sal	Kg	C/n	
Pimienta	Kg	C/n	
Cebollín	Kg	C/n	Picado
Almidón de Yuca	Kg	0,060	
Molde para Horno	U	3	

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America (2006)

Tabla 258

Acarayé

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Frejol	Kg	0,500	Remojados 24 horas (Pelar)
Cebolla Morada	Kg	0,150	Brunoise
Ajo	Kg	0,005	Repicado
Leche de Coco	Lt	0,050	
Polvo de Hornear	Kg	0,003	
Harina	Kg	0,060	
Sal	Kg	C/n	
Pimienta	Kg	C/n	
Aceite Neutro	Lt	0,500	Fritura Profunda
Relleno			
Camarón	Kg	0,300	
Cebolla Morada	Kg	0,125	
Ajo	Kg	0,005	
Leche de Coco	Lt	0,225	
Pan	Kg	0,060	
Maní	Kg	0,060	
Jengibre	Kg	0	
Sal	Kg	C/n	
Pimienta	Kg	C/n	
Achiote	Lt	0,030	
Decoración			
Tomate	Kg	0,200	Small Dice
Cebolla Morada	Kg	0,075	Juliana
Perejil Picado	Kg	C/n	

Nota. Receta tomada de Gisslen (2015)

Tabla 259

Moqueca

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Mero o Corvina	Kg	0,400	
Camarón	Kg	0,300	Limpios y desvenados
Ajo	Kg	0,015	Repicado
Zumo de Limón	Lt	0,100	
Aceite de Oliva	Lt	0,090	
Cebolla Morada	Kg	0,100	Brunoise Fino
Leche de Coco	Lt	0,200	
Agua	Lt	0,300	
Sal		C/n	
Pimiento Verde	Kg	0,100	Rondel
Pimiento Rojo	Kg	0,100	Rondel
Tomate	Kg	0,200	Rondel
Cebolla de Verdeo	Kg	0,075	Picado
Achiote	Kg	0,030	

Nota. Receta tomada de Gisslen (2015)

Tabla 260

Feijoada

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Frijoles Negros	Kg	0,700	
Chorizo de Cerdo	Kg	0,125	
Costillas de Cerdo	Kg	0,150	
Tocino Fresco o Panceta de Cerdo	Kg	0,100	
Carne de Cerdo (Pulpa o Pierna)	Kg	0,150	
Cebolla Morada	Kg	0,125	
Ajo	Kg	0,010	
Pimiento Rojo	Kg	0,060	
Pimiento Verde	Kg	0,060	
Laurel	Kg	C/n	
Pimienta	Kg	C/n	
Sal	Kg	C/n	
Tomate	Kg	0,200	
Decoración			
Arroz Blanco Cocido	Kg	0,200	
Harina de Mandioca (Yuca)	Uni	0,250	
Mantequilla	Kg	0,100	
Cebolla Perla	Kg	0,100	
Ajo	Kg	0,010	
Naranja Americana	Uni	1	

Nota. Receta tomada de Gisslen (2015).

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera

Horno
Puntilla
Cuchareta
Balanza
Olla mediana

Procedimiento

Tabla 261

Procedimiento Tigelada de guariroba

No.	Proceso
1	Realiza el mise´n place de los ingredientes
2	Engrasar los moldes con aceite y almidón de yuca
3	Dejar reposar el palmito laminado dentro de zumo de limón, mientras separar claras de yemas y batir por separado
4	En el almidón de yuca incorporar las yemas y claras ya batidas poco a poco hasta obtener una masa consistente
5	Saltear los vegetales
6	Agregar la mezcla de almidón, los vegetales y colocar toda la preparación dentro de los moldes
7	Hornear a 170°c por veinte minutos y servir

Nota. Elaboración propia

Tabla 262

Procedimiento Acarajé

No.	Proceso
1	Realizar un refrito con ajo, cebolla, agregar la leche de coco y dejar reducir
2	Mientras tanto moler el frejol, utilizar un procesador de alimentos o una licuadora e ir incorporando poco a poco, hasta obtener una masa
3	Mezclar harina y polvo de hornear, incorporar el refrito y el frejol, amasar hasta obtener una pasta consistente y dejar reposar cubierta con papel film
4	Sellar los camarones en achiote
5	Preparar el relleno: Agregar al sartén achiote y hacer un refrito de ajo con cebolla, leche de coco, jengibre rallado y los camarones previamente sellados. Luego agregar el pan para que de una consistencia espesa.
6	Darle forma a la masa en porciones de 50 gr y poner a fritura profunda, para rellenarles.
7	Servir juntamente con encurtido o una salsa con base de mayonesa

Nota. Elaboración propia

Tabla 263

Procedimiento Moqueca

No.	Proceso
1	Limpiar y desvenar el camarón, filetear la corvina y en ella agregar sal, limón, pimienta y dejar reposar.
2	Sellar los camarones y la corvina con aceite o achiote.
3	Realizar un refrito base de ajo y cebolla, luego agregar la cebolla de verdeo, la leche de coco, y realizamos una cama de vegetales con los pimientos verde y rojo.
4	Rectificar sabores con sal y pimienta, luego agregar el tomate y dejar cocinar, agregar agua y al final el zumo de limón.
5	Procurar que el camarón muestre una temperatura de 60°C al servir y la corvina a 58°C.

Nota. Elaboración propia

Tabla 264

Procedimiento Feijoada

No.	Proceso
1	Condimentar todos los géneros cárnicos y llevar a la plancha a sellar
2	En una olla poner a cocinar todas las proteínas hasta que se encuentren suaves
3	Realizar un refrito base de ajo con cebolla, agregar también los pimientos verdes y rojo y el tomate, rectificar sabores con sal y pimienta
4	Con el líquido de las carnes, cocinar el frejol
5	Cuando el frejol este suave y el caldo este espeso, agregar las carnes ya cortadas en cubos y el chorizo
6	DECORACIÓN: Agregar a un sartén mantequilla y cristalizar el ajo y la cebolla perla, luego agregar la harina de yuca hasta formarse como una roux.
7	Seguir moviendo hasta que toda la mezcla se incorpore y se vuelva crocante
8	Servir el arroz caliente aparte y el crocante encima del frejol; Las naranjas laminadas

Nota. Elaboración propia

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 265

Links de acceso a demostración de recetas práctica 12

Práctica	Tigelada de guariroba	Acarayé	Moqueca	Feijoada
Enlace	https://youtu.be/PngkfkwnuEo?feature=shared	https://youtu.be/U0hLzRk_mKA?feature=shared	https://youtu.be/9fyLWIlEFYo?feature=shared	https://youtu.be/EqWPSy-wwjU?feature=shared

Nota. Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Tigelada de guariroba

1. ¿Qué conseguimos por medio de batir por separado las claras y las yemas?

Acarayé

2. ¿Cuál es el objetivo de utilizar achiote al momento de ejecutar la receta?

Moqueca

3. ¿Qué efecto se puede apreciar dentro de las proteínas si no se sirven a la temperatura adecuada?

Feijoada

4. ¿Qué tipo de bebida es aconsejable servir acompañando al plato?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 266

Montajes guía

Práctica	Tigelada de guariroba	Acarayé	Moqueca	Feijoada
Montaje				
Fuente:	(Receitas da Catarina, 2024)	(Recetas de Brasil, 2024)	(Wikipedia, 2024)	(Comedera, 2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

Gisslen, W. (2015). Essentials of Professional Cooking. https://www.pdfdrive.com/essentials-of-professional-cooking-2ed-e188904584.html

The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef, 8th Ed.* The Professional Chef 9th ed_yudhacookbook.com.pdf

Wikipedia. (2024). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Moqueca

Comedera. (2024). Obtenido de https://www.comedera.com/cocina-esta-tipica-feijoada-brasilena/

Receitas da Catarina. (2024). Obtenido de https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=_ne7MW-PZOs

Recetas de Brasil. (2024). Obtenido de https://www.cocina-brasilena.com/recetas/entradas/acaraje-de-bahia

Práctica 13: Asia

Datos informativos

Unidad académica: Asia 1

Tema: Pad thai gung, tom yam kung, massaman gai

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina oriental y varios de sus platillos más representativos

Objetivos para alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina asiática

Específicos:

- Presenta varios platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 267

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 268

Pad thai gung

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Salsa pad thai			
Azúcar	Gr	200	
Tamarindo	Ml	350	Zumo
Salsa de pescado	Ml	250	O salsa de soja
Pad thai gung			
Aceite vegetal	Ml	10	
Diente de ajo	U	1	Repicado
Cebollas chalot	Gr	50	Rondel
Fideo de arroz	Gr	120	Remojados y escurridos
Fondo claro	Ml	250	
Salsa pad thai	Ml	150	
Camarones medianos	Gr	150	Pelados, desvenados
Huevos	U	2	
Tofu firme	Gr	150	Frito y dorado
Rábanos	Gr	15	
Brotes de frejol	Gr	250	
Maní	Gr	30	Tostado y triturado
Cebollín	Gr	20	Mitad en juliana, mitad en brunoise
Chile en polvo	Gr	15	

Nota. Receta tomada de Terra Sana (2018)

Tabla 269

Tom yam kung

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Fondo claro	Ml	400	
Leche de coco	Ml	200	
Langostino	Gr	150	Pelados y desvenados
Setas	Gr	120	
Azúcar	Gr	5	
Diente de ajo	U	3	
Chili	U	3	
Ralladura de limón meyer	Gr	5	
Jengibre	Gr	3	
Lima kaffir	Gr	3	Ralladura
Tallos de cilantro	Gr	2	
Para la mezcla del bowl			
Leche de coco	Ml	50	
Pasta de chile	Gr	15	
Salsa de pescado	Ml	15	
Lima	U	1	Zumo

Nota. Receta tomada de Terra Sana (2018)

Tabla 270

Massaman gai

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Albahaca	Gr	30	Repicado
Semillas de hinojo	Gr	5	
Chalot	Gr	25	Brunoisse
Dientes de ajo	U	2	Repicados
Pasta de curry rojo	Gr	10	
Mantequilla de maní	Gr	35	
Cilantro en polvo	Gr	5	
Agua	Ml	80	
Papa chola	Gr	50	Dados medios
Zanahoria	U	3	Dados medios
Pechuga	U	1	Sin piel, sin grasa
Fondo claro	Ml	250	
Leche de coco	Ml	200	
Azúcar de coco	Gr	5	
Salsa de pescado	Ml	5	

Nota. Receta tomada de Terra Sana (2018)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera

Horno
Puntilla
Cuchareta
Balanza
Olla mediana

Procedimiento

Tabla 271

Procedimiento Pad thai gung

No.	Proceso
	Para la salsa
1	Combine todos los ingredientes de la salsa en una olla
2	Coloca la olla a fuego medio y mover hasta que el azúcar se disuelva por completo. Cocinar a fuego lento y reduzca la salsa hasta que espese y se oscurezca como melaza; unos 10-15 minutos
3	Enfriar y reservar, se puede conservarse durante un par de meses en refrigeración
	Para el pad thai
4	En un wok, calentar aceite a fuego medio alto, añadir los camarones, saltear, reservar
5	En la misma sartén, agregar aceite, incorporar las chalotas y el ajo, revolver hasta que comience a volverse fragante, agregar los rábanos y el tofu. Cocine hasta que el ajo comience a dorarse
6	Agrega los fideos y la salsa, agregar el fondo y cocinar hasta que los fideos absorban todo el fondo
7	Cuando se haya absorbido toda la salsa, empuja los fideos a un lado de la sartén y agrega los huevos.
8	Agrega los brotes de soja, el cebollino y la mitad del maní. Apague el fuego y revuelva solo para mezclar.
9	Coloque los fideos en un plato y espolvoree con el resto del maní y el chile en polvo. Sirva con una rodaja de lima, más brotes de soja, tallos de cebollino y más chile en polvo si lo desea

Nota. Elaboración propia.

Tabla 272

Tom yam kung

No.	Proceso
1	En un bowl mezclamos 50 ml de leche de coco, el chili en pasta, zumo de lima y la primera porción de salsa de pescado, lo reservamos para el final
2	Hervir el fondo claro, añadir la leche de coco e incorporar la ralladura de limón, el jengibre, ajo, chili y las hojas de kaffir
3	Al hervir nuevamente, añadimos las setas, removemos y dejamos cocinar por 5 minutos
4	Incorporar langostinos, colocar azúcar y continuar cociendo
5	Añadir la mezcla que se obtuvo en el principio de la preparación, aromatizamos con cilantro y servimos

Nota. Elaboración propia.

Tabla 273

Massaman gai

No.	Proceso
1	Calentar un poco de aceite de coco a fuego medio. Añadir la chalota hasta que esté dorada, las semillas de hinojo y los dientes de ajo
2	Añadir las especias, mezclar y cocer por 2 minutos
3	Añadir todos los demás ingredientes, cocinar por 15 minutos hasta que la papa esté lista, revisar la temperatura interna del pollo para asegurarnos su servicio adecuado
4	Servir con arroz blanco o pan pita y servir decorado con maní triturado y cilantro

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 274

Links de acceso a demostración de recetas práctica 13

Práctica	Pad thai gung	Tom yam kung	Massaman gai
Enlace	https://youtu.be/H0YteDJfXeE?feature=shared	https://youtu.be/lrKu5d_WaT4?feature=shared	https://youtu.be/VyJWLyKXHNw?feature=shared

Nota. Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Pad thai gung

1. ¿Cómo podemos apreciar que los camarones ya se encuentran correctamente cocidos?

Tom yam kung

2. ¿Qué proceso se debe seguir para poder disminuir el picante de los elementos utilizados en la receta?

Massaman gai

3. ¿Qué temperatura interna debe alcanzar el pollo para asegurar su jugosidad?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 275

Montajes guía

Práctica	**Pad thai gung**	**Tom yam kung**	**Massaman gai**
Montaje			
Fuente:	(Louises Madblog, 2024)	(Louises Madblog, 2024)	(Louises Madblog, 2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

Louises Madblog. (2024). Obtenido de https://www.louisesmadblog.dk/massaman-curry-massaman-gai/

Sana, T. (2018). Japonesa moderna. *Terra Sana*, 56. http://www.natureco.cat/docs/1477904765.pdf

Wikipedia. (2024). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Pad_thai

Wikipedia. (2024). Obtenido de https://en.wikipedia.org/wiki/Tom_yum

Práctica 14: Asia

Datos informativos

Unidad académica: Asia 2

Tema: Bahn mi, rollos en papel de arroz, banh bo, sopa pho

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina oriental y varios de sus platillos más representativos

Objetivos para alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina asiática

Específicos:

- Presenta varios platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 276

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 277

Bahn mi

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Pechuga de pollo	U	1	Filetes
Baguette	U	1	
Mayonesa casera	Ml	100	
Salsa siracha	Ml	50	
Aceite vegetal	Ml	15	
Hojas de cilantro	Gr	10	Repicadas
Jalapeño	Gr	10	Rondel
Verduras encurtidas			
Aceite vegetal	Ml	15	
Salsa tamari	Ml	15	O de soja
Zumo de lima	Ml	5	
Ralladura de lima	Gr	2	
Diente de ajo	U	1	Repicado
Jengibre	Gr	5	Pelado, repicado

Nota. Receta tomada de Terra Sana (2018)

Tabla 278

Rollos de arroz de papel

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Rollitos			
Champiñones portobello	Gr	250	Laminados
Cebolla perla	Gr	50	Juliana fina
Col blanca	Gr	100	Juliana fina
Zanahorias	Gr	100	Pelada, juliana fina
Obleas de papel de arroz	U	20	22 cm de diámetro
Queso provolone	Gr	250	Dado grande
Sal		c/n	
Aceite de oliva		c/n	
Salsa			
Salsa de soja	Ml	40	
Vinagre de arroz	Ml	45	
Semillas de sésamo blanco	Gr	25	
Cebollín	Gr	20	Juliana fina

Nota. Receta tomada de Terra Sana (2018).

Tabla 279

Banh bo

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Harina de arroz	Gr	600	
Harina de yuca	Gr	120	
Leche de coco	Ml	400	
Levadura seca activa	Gr	5	
Azúcar	Gr	125	
Extracto de vainilla	Ml	8	
Sal	Gr	2	
Agua	Ml	500	Tibia (36°c)
Colorante alimenticio	U	3	Varios colores

Nota. Receta tomada de Terra Sana (2018)

Tabla 280

Sopa Pho

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Fondo oscuro	Lt	2	
Cebolla perla	Gr	150	Juliana fina
Jengibre fresco	Gr	10	
Canela en rama	Gr	5	
Cardamomo negro o verde	Gr		
Clavo de olor	U	2	
Anís estrellado	U	1	
Hinojo	Rama	1	
Carne de ternera	Gr	400	Juliana fina
Fideo de arroz	Gr		
Brotes de soja	Gr	100	
Carne de ternera	Gr	200	Molida especial
Albahaca, cilantro fresco y limón		c/n	Acompañar

Nota. Receta tomada de Terra Sana (2018)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera
- Horno
- Puntilla
- Cuchareta
- Balanza
- Olla mediana

Procedimiento

Tabla 281

Procedimiento Bahn mi

No.	Proceso
1	Colocamos todas las verduras dentro de un recipiente hermético y agregamos vinagre, sal, azúcar y cerramos, lo dejamos reposar al menos 3 horas, se debe procurar que el líquido cubra en su totalidad las verduras
2	Utilizar los vegetales marinados y mezclar juntamente con el pollo, dejar nuevamente reposar por 1 hora
3	Dentro de un sartén sellamos y cocemos los filetes de pollo, procurando que los mismos no se sequen, proceder a enfriar y a cortar en tiras
4	Abrimos el pan y colocamos mayonesa (la cual puede ser enriquecida), colocamos los vegetales y el pollo, espolvoreamos jalapeños, cilantro y un toque de siracha

Nota. Elaboración propia.

Tabla 282

Rollos en papel de arroz

No.	Proceso
1	Saltear los champiñones con aceite de oliva, hasta dorarlos
2	Añadir la cebolla, zanahoria, col, cocinar hasta ablandar por 20 minutos, rectificar
3	Mezclar en un bowl salsa de soja, vinagre de arroz, sésamo y cebollín, reservar
4	Hidratar una oblea de arroz, el tiempo varía dependiendo del fabricante (mirar instrucciones en la caja)
5	Rellenar la oblea con un dado de queso y los vegetales, tener cuidado al envolver para evitar roturas de la oblea
6	Calentar un poco de aceite dentro de un sartén y colocar las obleas con la parte donde se cierra topando el sartén para sellar y dorar un poco

Nota. Elaboración propia.

Tabla 283

Banh bo

No.	Proceso
1	Colocar todos los ingredientes (a excepción de los colorantes) dentro de un recipiente (batidora) y mezclarlos hasta obtener una masa consistente y suave
2	Dejar reposar por 3 horas a una temperatura controlada de 40°c
3	Desgasificar la masa y dividir en 3 porciones iguales
4	Colocar un color diferente a cada una de las porciones, amasar y dejar reposar
5	Engrasar moldes para muffins y rellenar
6	Se someten a cocción por 10 minutos y se sirven

Nota. Elaboración propia.

Tabla 284

Sopa pho

No.	Proceso
1	Realizar bolas de carne molida de 20 gr, rectificar y reservar tapadas dentro del refrigerador
2	Hervimos el fondo oscuro y agregamos los fideos y las albóndigas cocer por 4 minutos, luego agregar la res en lonchas delgadas y dejar cocinar por 20 minutos
3	Servir con sus respectivos acompañamientos brotes de soja, cilantro, albahaca

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 285

Links de acceso a demostración de recetas práctica 14

Práctica	Banh mi	Rollos en papel de arroz	Banh bo	Sopa pho
Enlace	https://youtu.be/EFCRd5a7p1I?feature=shared	https://youtu.be/Kcg7MXoNTrA?feature=shared	https://youtu.be/n9eTbPgrA8A?feature=shared	https://youtu.be/hmKq8gNa0LI?feature=shared

Nota. Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Banh mi

1. ¿Cómo podemos apreciar que los camarones ya se encuentran correctamente cocidos?

Rollos en papel de arroz

2. ¿Qué proceso se debe seguir para poder disminuir el picante de los elementos utilizados en la receta?

Banh bo

3. ¿Qué temperatura interna debe alcanzar el pollo para asegurar su jugosidad?

Sopa pho

4. ¿Qué aporta la refrigeración a las proteínas?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 286

Montajes guía

Práctica	**Banh mi**	**Rollos en papel de arroz**	**Banh bo**	**Sopa pho**
Montaje				
Fuente:	Delish, (2024)	Cocina delirante, (2024)	All recipes, (2024)	Bon viveur, (2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

All recipes. (2024). Obtenido de https://www.allrecipes.com/recipe/263635/steamed-vegan-rice-cakes-banh-bo-hap/

Bon viveur. (2024). Obtenido de https://www.bonviveur.es/recetas/sopa-pho

Cocina delirante. (2024). Obtenido de https://www.cocinadelirante.com/receta/tips/rollitos-de-verduras-con-papel-de-arroz

Delish. (2024). Obtenido de https://www.delish.com/cooking/recipe-ideas/a30781614/banh-mi-recipe/

Sana, T. (2018). Japonesa moderna. *Terra Sana*, 56. http://www.natureco.cat/docs/1477904765.pdf

Práctica 15: Cocina Oriental

Datos informativos

Unidad académica: Japón 1

Tema: Sopa de miso, ensalada japonesa, ramen

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina oriental y varios de sus platillos más representativos

Objetivos para alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina oriental

Específicos:

- Presenta varios platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 287

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el	Cuenta con el material de	Cuenta con más de la mitad del	Cuenta con menos de la	No muestra material de

necesario para el desarrollo de la práctica	apoyo necesario para la ejecución de la practica	material de apoyo necesario para la práctica	mitad del material de apoyo necesario para la práctica	apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia.

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 288

Sopa de miso

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Alga marina arame	Gr	10	
Fideo de arroz	Gr	180	
Huevos	U	4	
Aceite de coco	Ml	15	
Camrones	Gr	100	Pelados, desvenados
Cebolla paiteña	Gr	8	Rondel (delgado)
Jengibre	Gr	5	Rallado
Dientes de ajo	U	2	Laminados
Chili	U	1	Rondel
Agua	Ml	750	
Cebollin	Gr	50	Repicado
Miso mugi	Gr	45	Sin pasteurizar
Shoyu		c/n	

Nota. Receta tomada de Terra Sana (2018)

Tabla 289

Ensalada japonesa

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Alga marina arame	Gr	10	
Alga marina hiziki	Gr	10	
Sengiri daikon	Gr	20	
Zanahoria	Gr	100	Rallada
Habas	Gr	100	O legumbres al gusto
Shoyu	Ml	30	
Jengibre	Gr	5	Pelado, rallado
Cebollín	Gr	10	Brunoisse
Limón	Ml	5	Zumo

Nota. Receta tomada de Terra Sana (2018)

Tabla 290

Ramen

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Para el caldo			
Pedazos de pollo con hueso	Kg	1.2	Sin grasa
Zanahorias	Gr	160	
Cebolla blanca	Gr	160	Solo la parte verde
Dientes de ajo	U	2	
Jengibre fresco	Cm	2	Pelado
Agua	Lt	3	
Sal		c/n	
Para el kaeshi			
Miso rojo	Gr	60	
Aceite de sésamo	Ml	15	
Mirín	Ml	15	
Jengibre rallado	Gr	2	
Ajo rallado	Gr	2	
Para el ramen			
Fideos para ramen (alcalinos)	Gr	250	
Huevos	U	4	
Lomo de cerdo	Gr	600	Usar partes con piel y grasa
Acompañamientos			
Narutomaki			
Cebollín			
Brotes de espinaca o acelgas rojas			
Alga nori			

Nota. Receta tomada de Terra Sana (2018)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera
- Horno
- Puntilla
- Cuchareta
- Balanza
- Olla mediana

Procedimiento

Tabla 291

Procedimiento sopa de miso

No.	Proceso
1	Lavar el arame y dejar en remojo durante 5 minutos
2	Hervir agua, añadir el fideo de arroz y dejarlo cocinar por 5 minutos, luego dar choque térmico y reservar
3	Cocer los huevos, de preferencia tibios o un poco pasados
4	En un sartén colocar aceite de coco y saltear los camarones por 3 minutos, retirarlos y reservarlos
5	Dentro del mismo sartén colocar la cebolla, ajo, chile, jengibre, saltear por 2 minutos
6	Colocar 750 ml de agua hirviendo a la mezcla, incorporar el arame remojado, cebollín y mezclar hasta que se deshaga el miso
7	Colocar los fideos dentro de un recipiente y servir sobre los mismos el caldo, tarami al gusto colocar los huevos cortados, los camarones y cebollín

Nota. Elaboración propia

Tabla 292

Ensalada japonesa

No.	Proceso
1	Lavar bien el arame y el hiziki, remojar el arame por 2 minutos y el hiziki durante 15 minutos
2	Remojar por 5 minutos el sengiri daikon en agua fría
3	Hervir agua y colocar el hiziki durante 15 minutos y el arame durante 8 minutos. Tras la cocción, escurrir y dar choque térmico a las algas y dejar enfriar
4	Mezclar el zhoyu con el limón y reservar
5	Mezclar las algas con la zanahoria rallada, las legumbres y el daikon remojado
6	Finalmente añadir cebollín para decorar y servir

Nota. Elaboración propia.

Tabla 293

Ramen

No.	Proceso
	Para el caldo
1	Colocamos todos los ingredientes dentro de una olla y los dejamos hervir durante 15 minutos, seguido bajamos la intensidad de la llama y dejamos reducir por 3 horas, se debe procurar colocar poca sal puesto que los ingredientes que se utilicen más adelante son salados
	Para el cerdo
2	El mismo se debe de preferencia cocer a temperatura baja y durante un largo tiempo, esto permitirá mejorar su textura y sabor
	Para el kaeshi
3	Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea
	Para el ramen
4	Cocer los huevos dentro de salsa de soja, es recomendable cocerlos hasta que solamente se cocina la clara y la yema permanezca líquida 7 minutos
5	Colocamos el caldo en ebullición y agregamos los fideos para cocinarlos durante 3 minutos
6	Para montar el ramen, colocar fondo en un bowl, una cucharada de kaeshi, una porción de fideos, huevo cortado en mitades y la carne de cerdo cortada en lonjas

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 294

Links de acceso a demostración de recetas práctica 15

Práctica	Sopa de miso	Ensalada japonesa	Ramen
Enlace	https://youtu.be/cXBbrMT_wOs?feature=shared	https://youtu.be/iCheAuhA4Z0?feature=shared	https://youtu.be/TMrZXI1mWiM?feature=shared

Nota. Elaboración propia

Observación y registro de datos (estudiante)

Sopa de miso

1. ¿Cuál es la razón principal de lavar las algas?
2. ¿Por qué se debe dar choques térmicos a los alimentos?

Ensalada japonesa

3. ¿Por qué existe diferentes tiempos de remojo de cada una de las algas?

Ramen

4. ¿Cómo se denomina a la cocción de los huevos dentro de la salsa de soja?
5. ¿Qué otro tipo de cocción se puede aplicar a la proteína de la receta?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 295

Montajes guía

Práctica	**Sopa de miso**	**Ensalada japonesa**	**Ramen**
Montaje			
Fuente:	(Fine dining lovers, 2024)	(Recetas gratis, 2024)	(Cocina delirante, 2024)

Nota. Elaboración propia

Referencias bibliográficas

Cocina delirante. (2024). Obtenido de https://www.cocinadelirante.com/receta/marisco/como-hacer-ramen-de-camaron

Recetas gratis. (2024). Obtenido de https://www.recetasgratis.net/receta-de-ensalada-japonesa-con-zanahoria-50242.html

Fine dining lovers. (2024). Obtenido de https://www.finediningloversl.com/es/recetas/entrantes/sopa-de-miso

Sana, T. (2018). Japonesa moderna. Terra Sana, 56. http://www.natureco.cat/docs/1477904765.pdf

Práctica 16: Cocina Oriental

Datos informativos

Unidad académica: Japón 1

Tema: Sushi, maki sushi, rollo california, surimi

Tiempo de ejecución: 300 minutos

Fundamento de la práctica

Por medio de la ejecución de la práctica, se podrá adquirir conocimiento sobre la cocina oriental y varios de sus platillos más representativos

Objetivos para alcanzar

General: Ejecuta diversas técnicas de cocina para la elaboración de platillos pertenecientes a la cocina oriental

Específicos:

- Presenta varios platillos en los cuales se utilizaron diversas técnicas de cocina para su consecución
- Argumenta el uso de determinadas técnicas para la elaboración de el o los platos

Evaluación del aprendizaje

Tabla 296

Rúbrica de evaluación

Descripción de criterios de evaluación				
	Nivel de desempeño			
Criterio	Excelente De 1 a 0.75 punto	Muy Bueno De 0.74 a 0.50 puntos	Bueno De 0.49 a 0.25 puntos	Regular De 0.24 a 0 puntos
Se cumple con la higiene y seguridad alimentaria dentro del desarrollo de la actividad	No existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles, todo se encuentra en orden	Existen residuos visibles y una parte se encuentra en orden	Existen residuos visibles y no se observa orden
El/los productos utilizados cumplen con las características propias del alimento	Son productos frescos y de la calidad solicitada	Son productos frescos y cumplen con parte de la calidad solicitada	Son productos pocos frescos y no cumplen con la calidad solicitada	No son productos frescos y no cumplen con la calidad solicitada
Las técnicas utilizadas dentro del desarrollo del producto se ejecutan según corresponden	Se ejecutan todas las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecutan más de la mitad de las técnicas correspondientes al proceso requerido	Se ejecuta al menos una técnica correspondiente al proceso requerido	No se ejecuta ninguna técnica según el proceso requerido
La temperatura a la cual se manipula y sirve es la correspondiente al tipo de alimento y presentación deseada	La temperatura de manipulación y servicio son las adecuadas	La temperatura de manipulación es adecuada, la temperatura de servicio no es adecuada	La temperatura de manipulación no es la adecuada, la temperatura de servicio es adecuada	Ni la temperatura de servicio, ni la de manipulación son adecuadas
Se manifiesta un trabajo en equipo adecuado, observándose participación de los integrantes del grupo	Todos los integrantes del grupo realizan un trabajo colaborativo	Más de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	Menos de la mitad del grupo realiza un trabajo colaborativo	No existe colaboración dentro del grupo
El trabajo individual del integrante es el esperado dentro del grupo	Realiza el trabajo asignado en su totalidad	Realiza más de la mitad del trabajo que se le ha asignado	Realiza menos de la mitad del trabajo que se le ha asignado	No participa dentro del grupo
El tiempo de ejecución es el establecido	Entrega y ejecuta las actividades dentro del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 15 minutos después del tiempo establecido	Entrega y ejecuta las actividades 30 minutos después del tiempo establecido	No finaliza las actividades dentro del tiempo establecido
El material de apoyo es el necesario para el desarrollo de la práctica	Cuenta con el material de apoyo necesario para la ejecución de la practica	Cuenta con más de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	Cuenta con menos de la mitad del material de apoyo necesario para la práctica	No muestra material de apoyo necesario para la práctica
El plato demuestra un trabajo creativo y acorde a lo solicitado	Se cumple con altura, texturas, sabores y colores	Se cumple con altura, textura, y colores	Se cumple con altura y textura	No se cumple ningún criterio
La limpieza final cumple con lo establecido	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado y los basureros vacíos	Se cierran las válvulas de gas, se deja trapeado, los basureros no están lavados	Se cierran las válvulas de gas, no se observan pisos trapeados ni basureros lavados	No se cumple con ningún criterio para el cierre del taller

Nota. Elaboración propia

Preparación previa del estudiante

- Revise su higiene personal, tomar en consideración aspectos como: cabello cubierto, uñas cortadas, manos y codos lavados y desinfectados, sin barba, uniforme completo limpio, zapatos antideslizantes e instrumentos necesarios para la práctica.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para limpieza que se debe realizar antes, durante y después, el uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo óptimo de su clase práctica, la selección de ingredientes debe ser exacta y no se debe omitir el uso de ninguno ya que el resultado no será el óptimo deseado.

Tabla 297

Sushi

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Algas Nori	U	4	
Arroz para sushi	Gr	300	
Alga Kombu	U	1	
Vinagre de sushi	Ml	30	
Mirín	Ml	30	
Para el relleno			
Aguacate	U	2	
Hojas de col china	U	4	
Para la salsa			
Pasta ume	Gr	30	
Jengibre	Cm	1	Pelado y rallado
Vinagre de sushi	Ml	30	
Aceite de oliva	Ml	15	
Miel	Ml	10	
Pimiento morron	Gr	50	
Guarnición			
Semillas de sésamo	gr	60	Tostadas
Shoyu	c/n		

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America, (2012)

Tabla 298

Maki sushi

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Arroz para sushi	Gr	250	
Agua	Ml	300	
Hojas de alga nori	U	4	
Vinagre de arroz	Lt	1	
Sal	Gr	5	Aderezo para el arroz
Azúcar	Gr	5	Aderezo para el arroz
Jengibre encurtido	c/n		Se elabora con vinagre de arroz, jengibre, azúcar y sal
Wasabi	c/n		
Salsa de soya	c/n		Para sushi
Salmón	Gr	200	
Zanahoria	Gr	100	
Para el armado			
Esterilla para suhi			
Papel film			
Palillos chinos			
Platos para presentar sushi			

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America, (2012)

Tabla 299

Rollo california

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Hojas de alga Nori	U	2	
Arroz preparado para sushi	Gr	200	
Kanikama	Gr	200	
Aguacate	U	1	
Salsa de soya para sushi		c/n	
Wasabi		c/n	
Caviar	Gr	25	
Rellenos			
Camarón	Gr	200	
Queso philadelfia	Gr	150	
Pepinillo	U	1	

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America, (2012)

Tabla 300

Surimi

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise´n place
Hojas de alga Nori	U	2	
Arroz preparado para sushi	Gr	200	
Kanikama	Gr	200	
Aguacate	U	1	
Salsa de soya para sushi		c/n	
Wasabi		c/n	
Rellenos			
Camarón	Gr	100	
Queso philadelfia	Gr	100	
Pepinillo	Gr	100	
Mayonesa picante			
Jalapeño verde	U	2	
Huevo	U	1	
Cebollín	Gr	10	
Aceite de girasol	Ml	150	
Sal	c/n		

Nota. Receta tomada de The Culinary Institute of America, (2012)

Normas de seguridad

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes, evite desperdicios y siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos, ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y asigne un recipiente a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta anexada.

Equipos y materiales

- Bowls metálicos o plásticos
- Cuchillo cebollero #10
- Pinza de cocina
- Termómetro análogo o digital
- Sartenes
- Tablas de corte, no madera

Horno
Puntilla
Cuchareta
Balanza
Olla mediana

Procedimiento

Tabla 301

Procedimiento Sushi

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Verter el arroz con una lámina de kombu para su cocción, dejar cocer por 30 minutos a fuego medio hasta que el arroz se encuentre blando, pero no pasado
3	Escalfar las hojas de col china en agua hirviendo
4	Triturar los aguacates y reservarlo
5	Preparar el aliño de UME, trocear el pimiento morrón y machacarlo en el mortero, mezclar el resto de los ingredientes y mezclarlo bien
6	Colocar la hoja nori sobre la esterilla con la parte brillante hacia abajo, cubrir con una capa fina de arroz, dejar una franja libre de 5cm en la parte superior de la hoja, la cual servirá para pegar la hoja al momento de realizar el rollo, asegurarse de cubrir bien las partes laterales de la hoja
7	Espolvorear el arroz con cúrcuma, el que se debe distribuir adecuadamente para que el arroz se vuelva amarrillo, untar una franja horizontal de aguacate y las hojas de col escalfadas
8	Enrollar el alga hasta conseguir un rollo compacto, se debe enrollar hacia arriba en dirección de la parte de la hoja que estaba libre, la cual se la debe colocar un poco de agua para sellar el rollo
9	Cortar el rollo en mitades, para obtener 8 rollos
10	Espolvorear con semillas de sésamo y aliño de UME y servir

Nota. Elaboración propia

Tabla 302

Procedimiento Maki sushi

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Verter el arroz con una lámina de kombu para su cocción, dejar cocer por 30 minutos a fuego medio hasta que el arroz se encuentre blando, pero no pasado
3	Escalfar las hojas de col china en agua hirviendo
4	Triturar los aguacates y reservarlo
5	Preparar el aliño de UME, trocear el pimiento morrón y machacarlo en el mortero, mezclar el resto de los ingredientes y mezclarlo bien
6	Colocar la hoja nori sobre la esterilla con la parte brillante hacia abajo, cubrir con una capa fina de arroz, dejar una franja libre de 5cm en la parte superior de la hoja, la cual servirá para pegar la hoja al momento de realizar el rollo, asegurarse de cubrir bien las partes laterales de la hoja, en este caso vamos a dar la vuelta, es decir el arroz será quien debe estar tocando la esterilla
7	Espolvorear el arroz con cúrcuma, el que se debe distribuir adecuadamente para que el arroz se vuelva amarrillo, untar una franja horizontal de aguacate y las hojas de col escalfadas
8	Enrollar el alga hasta conseguir un rollo compacto, se debe enrollar hacia arriba en dirección de la parte de la hoja que estaba libre, la cual se la debe colocar un poco de agua para sellar el rollo
9	Cortar el rollo en mitades, para obtener 8 rollos
10	Espolvorear con semillas de sésamo y aliño de UNE y servir

Nota. Elaboración propia.

Tabla 303

Procedimiento Rollo california

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Verter el arroz con una lámina de kombu para su cocción, dejar cocer por 30 minutos a fuego medio hasta que el arroz se encuentre blando, pero no pasado
3	Escalfar las hojas de col china en agua hirviendo
4	Triturar los aguacates y reservarlo, cortar los camarones a lo largo por la mitad y apanarlos
5	Preparar el aliño de UME, trocear el pimiento morrón y machacarlo en el mortero, mezclar el resto de los ingredientes y mezclarlo bien
6	Colocar la hoja nori sobre la esterilla con la parte brillante hacia abajo, cubrir con una capa fina de arroz, dejar una franja libre de 5cm en la parte superior de la hoja, la cual servirá para pegar la hoja al momento de realizar el rollo, asegurarse de cubrir bien las partes laterales de la hoja
7	Espolvorear el arroz con cúrcuma, el que se debe distribuir adecuadamente para que el arroz se vuelva amarrillo, untar una franja horizontal de aguacate y las hojas de col escalfadas
8	Se pueden usar los rellenos de diversas maneras, se puede apanar los camarones, se puede colocar una franja de queso y jugar con los vegetales y sus combinaciones
9	Enrollar el alga hasta conseguir un rollo compacto, se debe enrollar hacia arriba en dirección de la parte de la hoja que estaba libre, la cual se la debe colocar un poco de agua para sellar el rollo
10	Cortar el rollo en mitades, para obtener 8 rollos
11	Espolvorear con semillas de sésamo y aliño de UME y servir

Nota. Elaboración propia

Tabla 304

Procedimiento Surimi

No.	Proceso
1	Realizamos el mise´n place de todos los ingredientes
2	Verter el arroz con una lámina de kombu para su cocción, dejar cocer por 30 minutos a fuego medio hasta que el arroz se encuentre blando, pero no pasado
3	Escalfar las hojas de col china en agua hirviendo
4	Triturar los aguacates y reservarlo, cortar los camarones a lo largo por la mitad y apanarlos
5	Preparar el aliño de UME, trocear el pimiento morrón y machacarlo en el mortero, mezclar el resto de los ingredientes y mezclarlo bien
6	Colocar la hoja nori sobre la esterilla con la parte brillante hacia abajo, cubrir con una capa fina de arroz, dejar una franja libre de 5cm en la parte superior de la hoja, la cual servirá para pegar la hoja al momento de realizar el rollo, asegurarse de cubrir bien las partes laterales de la hoja
7	Espolvorear el arroz con cúrcuma, el que se debe distribuir adecuadamente para que el arroz se vuelva amarrillo, untar una franja horizontal de aguacate y las hojas de col escalfadas
8	Se pueden usar los rellenos de diversas maneras, se puede apanar los camarones, se puede colocar una franja de queso y jugar con los vegetales y sus combinaciones
9	Enrollar el alga hasta conseguir un rollo compacto, se debe enrollar hacia arriba en dirección de la parte de la hoja que estaba libre, la cual se la debe colocar un poco de agua para sellar el rollo
10	Cortar el rollo en mitades, para obtener 8 rollos
11	Realizar la mayonesa de ajo, licuado el huevo, incorporando de a poco el aceite e incluyendo el jalapeño
12	Espolvorear con semillas de sésamo y aliño de UME y servir acompañado de la mayonesa

Nota. Elaboración propia.

Demostración de la práctica (docente)

Sírvase encontrar la demostración de la practica en los siguientes enlaces:

Tabla 305

Links de acceso a demostración de recetas práctica 16

Práctica	Sushi Maki	Sushi Uramaki	Rollo california	Surimi
Enlace	https://youtu.be/ucjfqvGGZlQ?feature=shared	https://youtu.be/ucjfqvGGZlQ?feature=shared	https://youtu.be/ucjfqvGGZlQ?feature=shared	https://youtu.be/ucjfqvGGZlQ?feature=shared

Nota. Elaboración propia.

Observación y registro de datos (estudiante)

Maki sushi

1. ¿Por qué de denomina MAKI?
2. ¿Qué papel desempeña el alga kombu dentro de la elaboración del arroz?

Uramaki

3. ¿Por qué se denomina uramaki?
4. ¿Qué clase de contenido se aconseja para este tipo de rollo?
5. ¿Por qué se recomienda primero envolver la esterilla con plástico film?

Rollo california

6. ¿Qué otra forma de presentar el camarón dentro del relleno se puede realizar?
7. ¿Qué consideraciones se debe tener al momento de usar caviar dentro de la preparación del rollo?

Surimi

8. ¿Por qué no utilizar en este caso la pasta wasabi para la elaboración de la mayonesa picante?
9. ¿A que otro ingrediente se le puede realizar una tempura dentro de la preparación del rollo?

Repetición de la práctica (estudiante)

En el presenta apartado se debe colocar la repetición de la práctica revisada, mostrando como evidencias la o las fotografías necesarias del producto final, siguiendo las recetas detalladas con anterioridad.

Producto entregable

Se debe presentar la receta finalizada, considerando la rúbrica de evaluación y siguiendo los siguientes montajes como guía:

Tabla 306

Montajes guía

Práctica	**Sushi Maki**	**Sushi Uramaki**	**Rollo california**	**Surimi**
Montaje				
Fuente:	(Tilda, 2024)	(Recetas de Japón, 2024)	(NOE, 2024)	(Sushi room, 2024)

Nota. Elaboración propia.

Referencias bibliográficas

NOE. (2024). Obtenido de https://www.noesushibar.com/producto/rollo-california-especial/

Recetas de Japón. (2024). Obtenido de https://www.recetas-japonesas.com/recetas/plato-principal/sushi-uramaki

Sana, T. (2018). Japonesa moderna. *Terra Sana*, 56. http://www.natureco.cat/docs/1477904765.pdf

Sushi room. (2024). Obtenido de https://sushiroom.ge/en/product/surimi/

Tilda. (2024). Obtenido de https://www.tilda.com/es-es/recetas/maki-roll/

Universidad Tecnocientífica del Pacífico S.C.

UTP

Transformando con Ciencias

Instituto Superior Universitario Cotacachi