



Universidad del Istmo

Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

**MANUAL DE TÉCNICAS DULCES: FUNDAMENTO DEL SERVICIO DE LA  
REPOSTERÍA A GRAN ESCALA DE LA RESIDENCIA VERAPAZ EN  
GUATEMALA**

MARÍA FERNANDA MEJICANO MERCK

Guatemala, septiembre de 2012



Universidad del Istmo

Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

**MANUAL DE TÉCNICAS DULCES: FUNDAMENTO DEL SERVICIO DE LA  
REPOSTERÍA A GRAN ESCALA DE LA RESIDENCIA VERAPAZ EN  
GUATEMALA**

Trabajo de Graduación

Presentado al Consejo de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la  
Universidad del Istmo para optar el título de:

Licenciada en Administración de Instituciones Hoteleras

Por

**MARÍA FERNANDA MEJICANO MERCK**

Tema que fuera asignado por el Consejo de la Facultad de Ciencias Económicas y  
Empresariales en el mes de septiembre de 2012

Asesorado por: Licda. Laura Ely García de Villatoro

Guatemala, septiembre de 2012



UNIVERSIDAD  
DEL ISTMO

## FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES

Tomando en cuenta las opiniones vertidas por el Asesor y considerando que el trabajo presentado satisface los requisitos establecidos, autoriza a la alumna María Fernanda Mejicano Merck, la impresión de su trabajo de graduación titulado: “MANUAL DE TÉCNICAS DULCES: FUNDAMENTO DEL SERVICIO DE LA REPOSTERÍA A GRAN ESCALA DE LA RESIDENCIA VERAPAZ DE GUATEMALA”, previo a optar el título de Licenciada en Administración Instituciones Hoteleras.

Lic. Edin H. Velásquez  
DECANO

Guatemala, Septiembre de 2012

Guatemala, 3 de octubre de 2012

Señores  
Consejo de la Facultad de  
Ciencias Económicas y Empresariales  
Universidad del Istmo  
Presente.


Estimados Señores:

Por este medio hago de su conocimiento que he asesorado a la estudiante María Fernanda Mejicano Merck, de la Licenciatura en Administración de Instituciones Hoteleras de esta Facultad, quien se identifica con el carné 2008-10053 y que presenta el trabajo de graduación titulado **“MANUAL DE TÉCNICAS DULCES: FUNDAMENTO DEL SERVICIO DE LA REPOSTERÍA A GRAN ESCALA DE LA RESIDENCIA VERAPAZ EN GUATEMALA”**.

Me permito informarles que la citada estudiante ha completado el trabajo de graduación a mi entera satisfacción, por lo que doy un dictamen favorable del mismo. Por tanto, el trabajo está listo para pasar a la fase de revisión de forma y estilo y así continuar con el proceso de aprobación.

Sin otro particular, me suscribo de ustedes.

Atentamente,



Licda. Laura Ely García de Villatoro

Asesora de trabajo de graduación

## INDICE

|  |    |
|--|----|
| Abstract   | 1  |
| I. La cocina a través del tiempo                                   | 3  |
| I.1 Historia de la cocina a gran escala                            | 10 |
| I.2 Cocina a gran escala en las residencias universitarias         | 12 |
| I.3 Repostería en las residencias universitarias                   | 14 |
| I.3.1 Ingredientes más utilizados en repostería                    | 16 |
| I.4 Residencia Universitaria Verapaz                               | 21 |
| I.5 Área de postres en Residencia Verapaz                          | 22 |
| I.5.1 Factores importantes en los postres                          | 23 |
| II. Dificultades derivadas de falta de recetas estándar en postres | 39 |
| III. Manual de recetas estandarizadas                              | 41 |
| Síntesis Final   | 73 |
| Referencias  | 74 |
| Glosario   | 75 |

## ABSTRACT

Las residencias universitarias tienen una labor importante para la sociedad, ya que albergan a personas que llegarán a incorporarse en un momento determinado a la sociedad como profesionales; se trata de estudiantes de una carrera universitaria.

Estudios específicos han establecido como la alimentación, además de ser una necesidad humana básica, es también un aspecto cultural y social de alta importancia en la vida de cada persona. Por lo general, las personas ingieren tres tiempos de comida al día, además de una merienda a media mañana y a media tarde. Estos tres tiempos de comida deben estar nutricionalmente balanceados para proveer a la persona humana de los nutrientes necesarios que le ayuden al desarrollo físico.

La alimentación en una residencia debe ser de buena calidad y costos bajos, ya que se asume que por ser estudiantes, todavía no cuentan con los ingresos económicos suficientes para poder cubrir una pensión alta. Sin embargo, la calidad no debe faltar, porque precisamente en la etapa de formación académica de los jóvenes se demanda una alimentación rica y saludable.

Para que la residencia brinde una alimentación de calidad es indispensable el uso de recetas estandarizadas que ayuden a mantener las mismas características organolépticas en los alimentos: sabor, colores, texturas y olores. De esta manera se asegura la aceptación de alimentos de parte de los residentes.

La repostería es un campo en la gastronomía en el que se requiere de disciplina para mantener siempre la misma calidad, ya que por cuestiones químicas se hace necesario controlar las cantidades exactas de los ingredientes en todas las elaboraciones. Si se falla en alguna cantidad puede ocasionar cambios notables en los resultados, y muchas veces una gran cantidad de desperdicio, porque los ingredientes que se utilizan en la repostería son más delicados que otros, por ejemplo la levadura, el polvo de hornear, la harina de trigo o el huevo.

Por todo lo anterior, el presente trabajo se ha centrado en la importancia de la estandarización de recetas de la Residencia Universitaria Verapaz, que presta servicios de alimentación a los residentes, que en este caso son mujeres de distintas regiones de Guatemala y de otros países.

Quienes ayudan a las personas a cargo del servicio de alimentación de esta residencia, son alumnas de bachillerato en hotelería, con poca experiencia y en vías de aprendizaje. Lo que hace necesario que se estandaricen todas las recetas de los menús que se planifican para la elaboración de los diferentes platillos que se planifican.

## **I. La cocina a través del tiempo**

Cocina es la actividad de preparar los alimentos, dicha preparación depende mucho de la cultura de cada lugar. Existe un arte culinario característico en cada pueblo, cultura, y región. Actualmente con el fenómeno de la globalización que se ha llevado a cabo gracias al desarrollo tecnológico en los medios de comunicación, y la evolución del comercio, se conoce y aprecia mejor las cocinas foráneas, que proceden de otros países y que en Guatemala cada vez existe mayor facilidad para conocer los métodos de su preparación. La gran mayoría de esas recetas y sus variaciones tienen sus orígenes en las cocinas tradicionales desarrolladas a lo largo del tiempo, con rituales de preparación transmitidos de oralmente a lo largo de muchas generaciones. Es importante resaltar que la cocina tradicional es un arte fundamentalmente social ya que posee notas locales y tradicionales.

Graciela Martínez en su libro *Arte Culinario* (2008, pág. 7), dice que la cocina, también conocida como gastronomía, es una de las principales características de las culturas de los pueblos. La gastronomía ayuda a conocer cómo es la gente y sus costumbres porque en ella se reflejan sus aspectos culturales en las formas de preparación de los alimentos, los ingredientes utilizados, la combinación de sabores, la forma de servirlos y los utensilios a utilizar. La cocina se desarrolla juntamente con el progreso y desarrollo de los países, se enriquece con el intercambio entre culturas por los viajes que realizan las personas. Gracias a la interrelación comercial entre los diferentes países se ha facilitado la adquisición de la materia prima que se utiliza en los platillos, aunque ésta se encuentre a una distancia lejana.

Globalmente existen técnicas culinarias, las cuales son la base de la gastronomía en cualquier lugar, aunque difieran una de la otra, éstas han venido evolucionando a través del tiempo y ha favorecido el avance tecnológico dirigido al arte culinario para ayudar a la mejor calidad de los procesos de preparación.

La gastronomía ([www.historiacocina.com](http://www.historiacocina.com), 30/11/2011), comenzó a surgir desde que el ser humano comenzó a existir, aunque al comienzo de la historia de la humanidad no se registran procedimientos específicos para cocinar, generalmente las personas adquirirían sus alimentos por medio de la caza de animales y cosecha de frutas, semillas o



vegetales, que se los comían crudos, sin pasar por el proceso de cocción. Se cree que por casualidad, después de muchos años, una persona se encontró con un animal muerto carbonizado por el fuego, y se lo comió, siendo este el primer paso de la evolución culinaria. El fuego constituye la primera etapa de la cocina. Al pasar alimentos en fuego se obtienen mejores resultados, ya que los sabores tienden a intensificarse, prolongándose su la conservación y al mismo tiempo se evita la propagación de microorganismos que puedan dañar la salud humana.

Siglos después, los egipcios desarrollaron mejores prácticas de alimentación, ellos ya utilizaban algo semejante a la cuchara actual para ingerir los alimentos. También se han encontrado vasijas y ollas en las tumbas de las momias egipcias, signo de una sociedad más involucrada con el arte de cocinar.

Durante el Imperio Romano se conocían tres métodos de cocción: el asado, el hervido y los guisos. La gente de la aristocracia realizaba banquetes con sus invitados donde se excedían en la ingesta de alimentos, incluso se obligaban ellos mismos a vomitar para poder seguir comiendo, deleitándose con insólitos platillos, tales como lengua de flamenco o telón de camello. La comida pasó a ser algo central en la vida de los romanos porque era otro placer que debían satisfacer sin lugar a la templanza. Quienes les servían eran sus esclavos a quienes únicamente les daban las sobras y migajas. Todo el periodo romano fue un tiempo de desarrollo culinario porque todas las actividades giraban alrededor de banquetes exuberantes. Fue hasta finales de la edad media cuando comenzaron a surgir nuevos utensilios para ingerir los alimentos, como el tenedor y el cuchillo. El tenedor era signo de feminidad, sólo lo utilizaban las mujeres, los hombres utilizaban algo parecido al cuchillo que se conoce hoy en día para partir los pedazos de carne. Un síntoma de buena salud en las personas era tener un cuerpo voluptuoso, el contrario significaba pobreza y desnutrición.

La cocina en la edad media se caracterizaba por tener varios servicios, es decir, distintos momentos en la comida, por lo general eran dos de comida salada y uno de postres, pero llegaron a realizar hasta seis servicios al final de la edad media, según dice Neirinck en *Historia de la Cocina y los Cocineros* (pág. 15, 2001). En el primer servicio colocaban en la mesa los platillos para que cada invitado se sirviera. Luego quitaban los alimentos del primer servicio para servir el siguiente, y así sucesivamente. Al quitar el

servicio de la mesa los invitados podían disfrutar de un entremés con espectáculos de diversión.

En la edad media no se utilizaban platos, cuchillos, cucharas ni tenedores para comer. La forma común de comer los alimentos sólidos era utilizar un pan grueso que sirviera como plato, y para comer alimentos líquidos utilizaban una escudilla para cada dos personas. En lugar de tenedores los comensales utilizaban únicamente sus dedos para la comida a la boca, y la servilleta era el mantel largo de la mesa. Para cortar los alimentos de caza, los cuales eran servidos enteros en la mesa, el anfitrión usaba sus instrumentos de pelea: espada, daga o cuchillo. Además, era signo de buena educación pedirle al invitado mayor trincar los alimentos. El saber trincar los alimentos demostraba las habilidades que poseía el trinchador con su espada o cuchillo.

Durante toda la edad media y comienzos del renacimiento, el uso de especias son signo de aristocracia, ya que eran caras y escasas.

En las casas de la nobleza las brigadas de cocina llegaron a hacer bastante numerosas, Edmund Neirinck (pág. 19, 2001) describe la brigada de la cocina que atendía al emperador Carlos V, con 150 personas. La brigada se dividía en diferentes áreas: panetería, bodega, cocina y frutería.

Con el tiempo se fue desarrollando la gastronomía, junto con ella la etiqueta en la mesa; es decir detalles de educación al comer. Erasmo de Rotterdam escribió un libro llamado **De la educación de los niños**, en donde enseñaba urbanidad, o sea la manera de comportarse en la sociedad. Rotterdam dedicó un apartado únicamente a las maneras de comer en la mesa. Los modales al comer comenzaron a ser señales de posición social, ya que Rotterdam dijo en su libro que la urbanidad ayudaba a distinguir las clases sociales. Este fue un elemento esencial para el proceso de civilización.

El sentido de individualismo según Neirinck (pág. 27, año 2001) en la mesa comienza a surgir. Se deja a un lado el compartir los utensilios en la mesa, a cada comensal se le sirve individualmente proporcionándole platos, vasos y cubiertos. Rotterdamn escribe en su libro que prácticas como forzarse a vomitar, escupir, ofrecer un pedazo de comida que ya está en el plato del comensal, limpiarse y sonarse con el mantel son groseras y faltan el respeto de los demás comensales, por lo que quedan

prohibidas. “El eructo todavía es aceptable, sin embargo comienza a parecer de mala educación.”

Aparece el utensilio cuchillo de mesa para cortar la carne, por lo que las dagas y puñales y armas de guerra, quedan prohibidas en la mesa. A pesar de esto, el trinchar el ave u otro animal siguió siendo una forma para demostrar las habilidades, pero ya no era permitido tocar el animal con las manos, únicamente con un gran tenedor y la espada.

El tenedor fue introducido por la cultura italiana. La parte de la educación en la mesa fue algo importantísimo para los italianos, aunque su cocina nunca fue de gran influencia, sin embargo el servicio sí. Con ellos se volvió sistemático lavarse las manos antes de comer. También introdujeron el uso de loza. El término loza proviene de una ciudad italiana, Faenza, donde inició el arte de cubrir un artefacto de alfarería con una capa de esmalte.

A finales de la edad media la cocina francesa comenzó a tomar el puesto como una de las culturas principales en el ámbito culinario. La cocina francesa se originó de las costumbres culinarias gálicas.

Edmund Neirinck (pág. 13, 2001) menciona que uno de los chefs más importantes dentro de la cocina francesa es el chef Taillevent, primer cocinero en poner por escrito las artes culinarias en su obra *Le Viandier*. Taillevent nació en el año 1310 en Pont-Audemer en Normandía y murió en 1395. Fue enterrado en el cementerio de Hennemont, en Yvelines. Taillevent realizó toda su carrera culinaria y militar, al servicio de la Corte de Francia. Llegó a tener un gran puesto en la cocina de Carlos V. En su primer libro *Le Viandier* describe la evolución de la cocina en esos años, y la importancia que se daba a las salsas y especias.

El intercambio de alimentos inicia cuando los vegetales de Italia comienzan a cultivarse en Francia. El descubrimiento de América aporta nuevos alimentos a la cocina europea, tanto vegetales como animales, por ejemplo la papa proveniente de Perú y el cacao, que se encuentra en casi toda América. También el tomate, el pimiento, las judías y el café.

También existían lugares en donde la gente llegaba a comer, de esta práctica se originan los restaurantes. Estos lugares eran albergues que servían comida de una manera simple y servida de forma grotesca a personas de bajo nivel económico que

viajaban de un lugar a otro. Con la Revolución Francesa, aspectos humanos cambiaron de forma notoria, los patronos de los grandes chefs tenían que irse de Francia, entonces estos decidieron quedarse y hacer su propio negocio. Fue Antoine Beauvilliers, ex-oficial de la corte del Conde de Provence, futuro Luis XVIII, quien abrió el primer establecimiento digno de ser llamado restaurante. La industria de restaurantes fue creciendo poco a poco, haciéndose populares gracias a que los nuevos ricos después de la Revolución Francesa, comenzaron a frecuentar estos lugares, en donde no sabían nada de cocina ni de urbanidad en la mesa.

El nombramiento de los platillos se originó en esa época. Cada platillo tenía un nombre que describía la preparación de la comida, la mayoría de veces se refería a un lugar o un personaje real o perteneciente a la mitología. Nombres de platillos que se consumen actualmente, vienen de esa época, por ejemplo cremas Chantilly o las guarniciones Excelsior.

Con el desarrollo de la civilización el servicio a la francesa pasó a ser menos asequible para las personas por su sofisticación, y llegó el servicio ruso. El cual ruso es más sencillo, los alimentos son cortados en la cocina y se colocan en bandejas para que los comensales se sirvan, casi no hay alimentos enteros que se sirvan en la mesa, únicamente aquellos importantes, por ejemplo un animal de caza que se quiere trinchar enfrente de los comensales, pero este trabajo ya no lo hace un comensal, sino una de las personas que está sirviendo la mesa. A esta persona que trincha el animal se le conocía como Repostero Mayor.

Las guerras han servido de gran impulso para el desarrollo de la alimentación. A principios del siglo XIX los ingleses bloquearon el paso de la transportación de caña de azúcar sin refinar que llegaba de América para Francia, país que en ese momento era el primer proveedor de azúcar de toda Europa. Napoleón por venganza bloqueó el paso de las mercancías de Inglaterra, y así comienza el bloqueo continental. Por esta razón Benjamín Delessert abre en Passy una fábrica en donde extraen el azúcar de la remolacha. Napoleón ayuda al desarrollo de esta nueva industria y le da honores a Delessert por tan grandiosa idea.

En 1869, Napoleón llama a concursar a diferentes científicos y cocineros para descubrir un producto semejante a la mantequilla pero de mayor duración, y es

Hyppolite Mège-Mouriès quien inventa la margarina (margarina proviene de la palabra griega margaritas, que quiere decir perlas).

La Revolución Industrial dio paso a la importancia de las ciencias experimentales, y la cocina no se podía quedar atrás. Con el avance en la industria, nuevos inventos surgieron como el refrigerador.

En el siglo XX, un cocinero francés, Auguste Escoffier marcó una etapa importante en el arte culinario. Auguste Escoffier nació en un pueblo de Francia, quería ser escultor pero por problemas económicos tuvo que renunciar a su sueño y comenzó a trabajar en un restaurante. Su primer contacto con la cocina le cambió la vida, y se dio cuenta que para eso había nacido. Destacó notablemente en las artes culinarias y trabajó en los restaurantes de moda durante su juventud, entre ellos el restaurante francés Petit Moulin Rouge. Escoffier es uno de los chefs que más ha influido en la cocina actual, tenía mucho talento para organizar. Conoció a Cesar Ritz mientras trabajaba en el Grand Hotel de Montecarlo. Ambos trabajaron juntos, Escoffier ayudándolo en la organización de los hoteles de gran prestigio de Ritz. Cuando la industria hotelera crece, la cocina también.

Luego de la Primera Guerra Mundial y con la Revolución Rusa, los hoteles lujosos se vinieron abajo, pero gracias a la seguridad social los trabajadores comenzaron a viajar y a hospedarse en hoteles de lujo porque los precios ya habían bajado; fue en este momento donde el turismo dejó de ser algo sólo para la gente con mucho poder económico, pasando a ser una actividad que realizaba todo el pueblo. Cuando ocurrió esto la gastronomía comenzó a ser más industrial, pero los franceses al darse cuenta de este hecho recapacitaron e hicieron un llamado a los grandes chefs para volver a la cocina tradicional de las regiones de Francia.

En el año de 1960, el mundo se estabiliza y crece la economía, la ciencia florece, el hombre de negocios se convierte en el modelo de muchas personas, al mismo tiempo intelectuales estudian el marxismo y otras corrientes filosóficas que influyen en la sociedad. La cocina pasa a un segundo plano. En los siglos anteriores el cuerpo voluptuoso era señal de un status social alto, en cambio, en épocas posteriores los cuerpos finos y delgados comienzan a ser signo de salud y elegancia. Inicia el boom de

la buena salud causada por una alimentación sana, entonces se rompe el lazo entre gastronomía y dietética.

El desarrollo de la gastronomía ha sido siempre un aspecto de suma importancia en la vida del ser humano. Se puede observar en la vida diaria que muchas ocasiones especiales giran alrededor de un banquete de comida, por ejemplo la celebración de una boda, en donde la comida es de suma importancia tanto para los agasajados como para los invitados. Existen eventos sociales y corporativos que giran alrededor de deliciosos manjares. Incluso se puede observar que en la religión también es un elemento fundamental, desde los judíos con el maná del desierto; los católicos con el alimento esencial que es la Eucaristía; hasta las nuevas tendencias de religiosidad que se ve en los últimos años como el “new age” con la idea que la alimentación debe ser sana para que el espíritu esté sano, sin dañar al ecosistema natural.

La alimentación además de ser centro de acontecimientos de gran importancia, es algo básico que forma parte del diario vivir. Está estudiado que por lo menos se debe ingerir alimentos ricos en nutrientes tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena, siendo el desayuno el más importante. De esta forma el ser humano logra tener una salud estable, porque ha tenido fuentes de energía para el correcto funcionamiento físico de su cuerpo. Alimentarse consiste en satisfacer las necesidades del organismo en agua, proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y oligoelementos (sustancias que intervienen en las funciones respiratoria, digestiva, neurovegetativa y muscular, como reguladores y equilibrantes, estos son: cobre, cromo, flúor, yodo, manganeso, molibdeno, selenio y cinc), para asegurar el crecimiento y mantenimiento del cuerpo según la edad, sexo y grado de actividad física o psíquica. Los alimentos suministran las proteínas, lípidos y glúcidos que constituyen una fuente de energía y moléculas necesarias al cuerpo humano, así como vitaminas y otros elementos.

Un modelo tradicional de alimentación es el hogar, donde la mamá o una persona encargada es quien cocina los alimentos para la familia, cuidando que éstos sean ricos y al mismo tiempo saludables para cada miembro. Actualmente es más común que los trabajadores (miembros de una familia) consuman algún tiempo de comida en el lugar de trabajo, ya sea porque ellos lleven sus alimentos preparados o allí mismo exista una cocina que se encargue de la alimentación de los colaboradores de la empresa; también

los estudiantes que comen en la cafetería del colegio o universidad. Esto significa que la preparación de los alimentos es a gran escala, ya que en una institución de cualquiera de éstas, normalmente hay más de 10 miembros.

### **I.1 Historia de la cocina a gran escala**

Según Dora Sahagún en su seminario de investigación “Estandarización de Recetas” (1982, pag. 4), la cocina a gran escala ha venido evolucionando desde siglos atrás, ya que siempre han existido personas que se encuentran en grupos grandes con un fin específico. Han existido grupos así desde la antigüedad, desde las primeras civilizaciones, 5,000 años antes de Cristo. Habían grupos grandes para la construcción de templos, o para conformar los ejércitos que combatían en las guerras de todos los siglos; los cuales siempre han necesitado del alimento. Puede decirse entonces, que las guerras han sido la causa de grandes avances en la cocina a gran escala, los batalladores necesitan estar bien alimentados para pelear en ellas. Según Norman Potter, en su libro “Ciencia de los Alimentos” (pág. 230, año 1999) en el siglo XVIII durante una guerra, Napoleón Bonaparte se dio cuenta que los miembros de su ejército estaban cayendo gravemente enfermos por las fallas en la conservación de los alimentos, por lo que ofreció un premio para aquél que descubriera una forma eficaz de conservar los alimentos. En 1795, Nicolás Appert fue el ganador de dicho premio, descubriendo un sistema de embotellado de alimentos para lograr su conservación. Estas botellas estaban herméticamente selladas y se llevaban a altas temperaturas en fondos de agua caliente.

Appert inició sus prácticas culinarias en el hotel de sus padres. Con el dinero que recibió como premio, siguió sus estudios sobre la conservación de los alimentos que fueron un gran avance en la cocina.

Los métodos de conservación de Nicolás Appert fueron el primer camino de la cocina a gran escala, que dio paso a los famosos “enlatados”. El sobrino de Appert, Raymond Chevallier-Appert, mejoró un instrumento parecido a la olla de presión que se conoce, capaz de una esterilización a alta temperatura, así la industria de la conserva pudo desarrollarse. Fue años después que el famoso científico Louis Pasteur quien llegó

a determinar que la descomposición de los alimentos es causada por el crecimiento de microorganismos en temperaturas inadecuadas.

La Revolución Industrial introdujo máquinas que aportaron a la producción de alimentos a gran escala, un nuevo campo de trabajo con resultados más eficaces y de mejor calidad. Comenzaron a surgir más comedores institucionales gracias al desarrollo del sector comercial e industrial, sin embargo, la calidad de los alimentos todavía era muy deficiente, porque aún no existían leyes para proteger al trabajador y al patrono no le importaba si se alimentaban adecuadamente. Con el transcurso del tiempo y con el desarrollo del campo laboral se han promulgado leyes procurando el cuidado de los trabajadores.

Al mismo tiempo se ha visto favorecida la cocina por la introducción de sistemas de calidad en los procesos de producción. La cocina a gran escala se encuentra en la actualidad como algo de suma importancia que conlleva procesos y criterios específicos de calidad. A raíz de esta industrialización comenzó a existir la tecnología, y cuando ésta interviene en la elaboración de los alimentos toma el nombre de tecnología de alimentos. Dicha tecnología ha traído grandes ventajas para la producción de alimentos a gran escala, porque al cambiar la forma de los alimentos que serán consumidos, ayuda a que la comida sea más agradable para los sentidos, por medio de condimentos o sustancias aromáticas.

En la cocina a gran escala es indispensable la calidad en el producto, por lo que es necesario que reúna las condiciones apropiadas para que el comensal desee el platillo por la apariencia, colores, sabores y olores, y que al mismo tiempo constituya una alimentación con un nivel nutricional alto.

Gracias a la globalización cada vez es más común la producción industrial y a gran escala de los alimentos que su elaboración individual. Es mayor el número de personas que comen fuera de sus hogares en restaurantes o en el mismo lugar de trabajo, donde quizás tengan un servicio institucional que les brinde alimentación.

Se puede observar en el diario vivir que la industria de alimentos es una de las más importantes y grandes en el mundo. Existe variedad de tipos de empresas que proveen alimentos entre ellas se puede mencionar los restaurantes, que los hay de variados estilos como restaurantes gourmet, restaurantes de comida rápida, restaurantes de moda,



restaurantes clásicos, entre otros. Se puede encontrar también empresas que producen alimentos precocidos que se encuentran en el mercado como el arroz, las pastas, los pures, entre otros. Además existen empresas de servicio que proveen un servicio de alimentos y bebidas en clubes deportivos, hoteles, spa y salones de belleza.

Por otro lado coexisten instituciones como centros escolares, universidades, orfanatos, asilos, guarderías de niños, residencias universitarias o empresas que brindan el servicio de alimentos a sus empleados.

## **I.2 Cocina a gran escala en las residencias universitarias**

Una residencia universitaria es un lugar donde residen personas que se dedican a estudiar en la universidad, esto hace que posean características particulares, grandes, medianas y pequeñas de acuerdo a la cantidad de personas que en cada una residan. También hay residencias específicas para hombres y otras para mujeres. Difieren en los servicios que ofrecen, ya que algunas se asemejan al concepto de un hotel de alta categoría proveyendo de alimentación, lavandería y limpieza, mientras que otras únicamente dan uno o dos de estos servicios, pero lo más común es encontrar residencias que proveen el servicio de alimentación.

Las residencias universitarias de gran tamaño necesariamente deben poseer calidad en el servicio de alimentos, por la razón de que proveen alimentos no a una familia de 5 personas, sino a un público numeroso. Se toma en cuenta en algunas el perfil del cliente, en este caso del residente, el promedio de edad, la actividad física que realiza, la carreras universitaria que estudia, la nacionalidad y enfermedades físicas para cuidar las dietas correspondientes de cada residente.

La recopilación de estos datos sirve de base para la elaboración de menús. El menú, según Carmen Párdano en su trabajo de graduación Planificación de Menús (pág. 1, 1984), es un tipo de documento para planificar, y es algo esencial para el jefe o administrador de la institución que provee alimentación, ya que sobre el menú se basan los procedimientos de la cadena de alimentos: compras, recepción, preparación y servicio. Ayuda a optimizar todos los recursos necesarios para cada platillo. Entre estos recursos el más importante es talento humano.

Carmén Párdano (pág. 2, 1984) también menciona que el principal objetivo del menú en un restaurante es informar al comensal qué platillos se sirven y en algunos casos el precio de éstos. En una residencia universitaria el menú ayuda a que el administrador logre un efectivo proceso administrativo, ya que como se ha visto, es un plan de acción. En este tipo de instituciones como el comensal normalmente no sabe qué es lo que le van a servir, el menú ayuda a la parte interna, esto es la brigada de cocina, la cual necesita saber qué menú es el que se servirá durante un periodo, ya sea días, semanas o meses, para que cada elemento de la brigada realice sus funciones según su puesto en la cocina. A estos menús se les llama menús institucionales.

Como se ha mencionado antes, los menús institucionales difieren de los menús comerciales que se pueden encontrar en restaurantes. En las residencias universitarias los comensales reciben el mayor número de comidas durante la jornada. Esto hace necesario que la alimentación sea la adecuada.

La dieta debe ser balanceada en carbohidratos, proteínas y grasas, rica en nutrientes que estimulen el cerebro para la agilización de las neuronas, de la memoria, de la inteligencia y de la imaginación, para así lograr mentes brillantes y creativas por medio de una nutrición rica y saludable.

En el caso de las residencias, la conservación de la calidad en la comida que se prepara a gran escala es un problema que se puede resolver por diferentes medios, uno de ellos es la estandarización de recetas. Analía Martini en su publicación *Ingeniería de Menú* (pág. 27 año 2007) dice que “una receta estandarizada es una fórmula para producir un platillo o una bebida, provee un resumen de ingredientes, la cantidad que necesita de cada uno, procedimientos específicos de preparación, tamaño de la porción, equipo necesario para fraccionar y decorar y alguna otra información necesaria para la elaboración del producto.”

El fin de la estandarización de recetas es llegar a que los resultados sean siempre los mismos en rendimiento y calidad. Para multiplicar una receta simple es necesario basarse en una receta ya probada para un promedio de 8 o 6 personas. El problema se encuentra cuando al multiplicar algunos ingredientes se pierden las características de los platillos, por lo que ya no son iguales los resultados.

En el hacer gastronómico existen métodos de estandarización de recetas ya estudiados desde años atrás, según la receta y los resultados deseados se escoge el que mejor convenga. Lo más importante es tener todos los ingredientes en medidas internacionales de peso, que es un medio para unificar las diferentes unidades y medidas, basado en el sistema métrico decimal. Ana María Pérez en “Química al horno” (2008, pág. 26) señala que dicho sistema ha sido adoptado por la mayoría de los países y es un lenguaje común en el área, no sólo de alimentos, sino de las demás ciencias también.

Las unidades de medida del sistema internacional relacionadas con los alimentos son:

- En peso se utiliza el kilogramo (kg) y gramos (g)
- En volumen el litro (L) y mililitro (ml)
- En tiempo los segundos, los minutos y las horas (s, min, hr).
- En temperatura los grados Celsius (°C)

Es importante que se reemplacen en las recetas las medidas comúnmente utilizadas que son la taza, la cucharada y la cucharadita. Existen conversiones universales de cuantos gramos tiene una taza, pero se debe tener especial cuidado porque el peso cambia según la densidad de los ingredientes; por ejemplo una taza de azúcar no pesa lo mismo que una taza de harina. También porque los productos se ven afectados por diversos factores, como el ambiente en donde se podría encontrar mayor humedad en unas ocasiones cuando el clima está húmedo, y menor humedad cuando está seco. Por estas razones conviene pasar todos los ingredientes a su peso o volumen, y así estandarizar recetas.

### **I.3 Repostería en las residencias universitarias**

En las artes culinarias se puede encontrar muchos campos de trabajo como la panadería, la cocina salada, la cocina específica de una localidad y muchas otras especialidades. En donde es muy importante estandarizar recetas, es en el área de repostería. El área de repostería se considera una de las más delicadas porque la preparación de los platillos dulces es afectada por diversos factores como la humedad, la temperatura corporal del cocinero, el ambiente de trabajo, si está frío o hace calor.

El arte de la repostería es un arte útil, delicado y complejo, la variedad de sus productos es amplia, varía en aspecto, sabor y consistencia. Como ya se ha mencionado antes, la repostería es una rama del arte culinario.

En el trabajo de graduación *El Arte de la Repostería* (1990, pag. 1) dice que la palabra pastel proviene de una palabra germánica “wastil”, que significa alimento. Después en el latín cambia a wastel o gastel que quiere decir manjar y sigue evolucionando hasta llegar a la palabra castellana pastel. Anteriormente repostería era la despensa donde se guardaban las provisiones con las que se elaboraban los dulces y las pastas. En la cultura árabe la repostería alcanzó una alta categoría. Los árabes utilizaban como ingrediente dulce la miel, ya que no conocían los azúcares de caña y remolacha. Los turcos fueron quienes introdujeron un elemento también de especial relevancia en la repostería, la harina. La cultura italiana dio gran impulso a este arte con el desarrollo de los helados y los jugos de frutas. En el año de 1747 fue publicado uno de los primeros libros de repostería en la ciudad de Madrid llamado “El arte de la Repostería”, cuyo autor fue el célebre Juan de la Mata, uno de los primeros reposteros españoles. En los primeros años de la repostería la confección del trabajo era realizado a mano; fue hasta el siglo XVII donde comenzó la industria de la repostería, y las maquinas ayudaron a que la producción fuera mayor, los acabados más perfectos y más productos de diferentes estilos. Actualmente se puede encontrar en el mercado una industria repostera más dotada de equipo especializado y mejores técnicas.

El elemento indispensable en la repostería para la elaboración de los platillos es el azúcar, ya que la mayoría son dulces. El azúcar es un alimento de origen natural que se extrae de la remolacha o de la caña de azúcar. Se trata de sacarosa, un disacárido constituido por la unión de una molécula de glucosa y una molécula de fructosa. La sacarosa está presente en estos cultivos, al igual que en otras plantas, árboles, flores, frutas o verduras.

Para la repostería a gran escala es menester tener recetas estandarizadas y las técnicas culinarias básicas, para contar con una buena base de donde partir y así lograr sabores, consistencias y apariencias de calidad. La repostería es considerada como un arte lleno de delicadeza por la gran variedad de ingredientes que se utilizan en la preparación y por las diferentes presentaciones que se pueden obtener en los diferentes platillos tales como

mousses, pasteles, pies, gelatinas, flanes, entre otros. Una característica esencial de la repostería es el que lleva un ingrediente indispensable, pues todos los platillos son dulces: el azúcar. También hay otros ingredientes que se utilizan a gran escala como el huevo, el harina, las grasas (aceite, mantequilla, manteca, etc.) esencias, licores y frutas.

Se entiende por postres a aquellos platillos que son dulces y normalmente se ingieren al final de las comidas; para elegirlo es de gran importancia conocer el menú completo que se va a servir, porque debe combinar con lo que se ha servido, ya que por ejemplo si la comida ha sido abundante conviene terminar con un postre ligero, o si ha sido un platillo pesado puede terminar con un postre refrescante.

Existe una clasificación general de la repostería:

- Postres calientes
- Postres fríos
- Postres fritos
- Postre a base de helados
- Quesos y frutas al natural
- Pastelería
- Panadería
- Confitería

### **I.3.1 Ingredientes más utilizados en repostería**

Existen ingredientes básicos en la elaboración de los postres, como se mencionó antes el azúcar es importante para los postres, ya que una característica notable es que en los postres predomina el sabor dulce.

El sabor dulce puede provenir del azúcar de caña, de la remolacha o de la miel. Se hablará primero del ingrediente miel.

- **La miel**

La miel es un producto dulce elaborado por las abejas a partir del néctar de las plantas que se recoge, transforma y almacena en los panales de las colmenas. La miel se

extra de éstos mediante centrifugado, luego se filtra para depurarlo. Fue el primer producto edulcorante hasta que se descubrió el azúcar. Al momento de extraerla de los panales, la miel tiene estado líquido, pero tiende a cristalizar con mucha facilidad, porque es una solución sobresaturada de glucosa, fructuosa y sacarosa. Cuando se caliente vuelve a adoptar un aspecto líquido y transparente.

La calidad de las plantas melíferas, diferentes según las especies y regiones da a la miel su perfume y color. La miel se usa mucho en confitería para prepara el pan de especias, hacer galletas, almendrados, hojaldres, pasteles, helados y pies. Las mieles más usadas en repostería son:

- Miel de acacia: es de color claro, consistencia fina. Proviene de regiones de Francia, Hungría, Canadá y Polonia. Es funcional para endulzar bebidas y como miel de mesa.
- Miel de brezo: de color roja y consistencia espesa. Se utiliza para elaborar pasteles, galletas y pan de especias.
- Miel de alfalfa: de color amarillo y consistencia, es buena para toda repostería.
- Miel de azahar: de color dorado claro y muy perfumada. Se puede cosechar en países como Argelia y España.
- Miel de abeto: de color oscuro, sabor malteado y suave. Se cosecha en Vosgos y Alsacia. Se emplea en la mesa y en la pastelería alsaciana.
- Miel de alforfón: de color rojo oscuro, con sabor fuerte, se produce en Bretaña y Canadá. Excelente para el pan de especias.
- Miel de tilo: se puede encontrar en Francia, Polonia, Rumania y Extremo Oriente, de color amarillo y consistencia espesa. Posee aromas muy pronunciados. Es buena para la mesa y determinadas recetas de cocina.
- Miel de mil flores: es una mezcla de mieles diversas. Es la más consumida y más barata. Puede ser de montaña o de llanura.

- **El azúcar y los edulcorantes**

El azúcar es un producto que ha existido desde la Antigüedad, y conserva desde siempre el mismo valor nutritivo y el mismo poder endulzante. Puede ser azúcar de caña

o de remolacha. El azúcar es un glúcido puro llamado sacarosa. Los edulcorantes son productos diferentes del azúcar pero dotados de un poder endulzante fuerte, y alguno de ellos se utilizan en repostería.

El azúcar blanco, también conocido como azúcar de flor o refino, está refinado, por el contrario el azúcar moreno no está refinado. El azúcar moreno conserva impurezas que le dan un color y un sabor característico, propios de la repostería integral. El azúcar moreno y el blanco tienen el mismo valor nutritivo.

- Azúcares corrientes:

- Azúcar en terrones: existe desde 1874 y es de Francia. Se muele cuando el guarapo aún está caliente y se presenta en forma de cubo o paralelepípedo. Se utiliza para endulzar bebidas calientes, como el té o el café; para hacer jarabe de azúcar o el caramelo.
- Azúcar cristalizado: surge de la cristalización del guarapo, interviene en la preparación de confituras, de masas de frutas y de decoraciones de pastelería. Es el más barato.
- Azúcar en polvo: llamado también azúcar de lustre, está reducido a partículas muy finas y se disuelve rápidamente, incluso en frío. Se usa para todo: pastelería, postres, dulces de cocina y helados.
- Azúcar especial para confituras: llamado también azúcar gelificante, es un azúcar en polvo al que se ha añadido un 0.4% de pectina y 6.5% ácido cítrico. Facilita que liguen las confituras.
- Azúcar glas: está machacado muy fino y se le añade, en algunos países, un 3% de almidón. Se utiliza para espolvorear, decorar o cubrir los pasteles cocidos y los confites.
- Azúcar de vainilla: es un azúcar en polvo al que se le ha añadido un 10% por lo menos, de extracto de vainilla natural. Se adquiere en bolsitas que permite aromatizar dulces de cocina o masas.

- Otros azúcares:

- Azúcar de cande o candi: se puede encontrar blanco o moreno, es el resultado de la cristalización del guarapo sobre hilos de lino o de algodón. Los cristales que usualmente son grande no se disuelven con facilidad.
  - Azúcar terciado: es un azúcar moreno de caña cristalizado que tiene un sabor muy leve a ron. Da un sabor peculiar a los pasteles.
  - Azúcar mascabado: es el azúcar moreno cristalizado de remolacha. Se obtiene del residuo de un primer sirope o de un segundo sirope durante el refinado. Los azúcares mascabados se parecen al azúcar terciado, y se emplean sobre todo en determinadas reposterías y postres del norte de Francia y de Bélgica.
  - Azúcar líquido o jarabe de azúcar: es una solución incolora de azúcar muy empleada en la industria alimentaria. Se comercializa en botella, utilizándose en la preparación de ponches, bebidas alcohólicas y ciertos postres.
  - Melaza: es un almíbar muy espeso y marrón procedente de la parte no cristalizable del azúcar de caña.
  - Fondant: es un almíbar con glucosa, cocido y se trabaja hasta que adquiere una consistencia de masa espesa y opaca. Se puede colorear y perfumar. Fundido en baño María permite forrar frutas, ya sea frescas o desecadas, mazapanes y glasear choux, genovesas, hojaldres, etc.
- Edulcorantes naturales:
    - Jarabe de arce o sirope: procede de la savia del arce dulce, que se encuentra únicamente en la parte noreste de Canadá, y durante los meses de enero a abril. Se necesitan entre 30 y 40 litros de savia para obtener 1 litro de jarabe, que contiene de modo natural un 65% de glúcidos. El jarabe de arce es un producto caro. Se utiliza para cubrir y untar en crepas, helados y pasteles, y para perfumar suflés, mousses y pasteles de frutos secos.
    - Glucosa: se extrae de las frutas.
    - Polioles: obtenidos por tratamiento del almidón o de la sacarosa, se usan en confitería; aporta menos calorías que el azúcar.



– Edulcorantes sintéticos:

Los edulcorantes sintéticos se llaman también edulcorantes intensos. Contiene aspartamo, acesulfama, sacarina y ciclamato. Tiene un gran poder edulcorante, que llega hasta 400 veces el azúcar normal y no aportan calorías. Comúnmente se encuentran los productos dietéticos. Se presente en forma de polvo o comprimidos y su uso es similar al azúcar.

- **Materias grasas**

Las materias grasas son sólidos o líquidos grasos alimenticios: aceites y grasas de origen vegetal, nata, mantequilla, margarina, manteca de cerdo, grasa de oca. Estas sustancias se pueden utilizar en cocina pero no en pastelería, ya que deben poseer un sabor fino o neutro y ser soporte de aromas.

La nata o crema es la materia grasa de la leche recogida por las descremadoras centrifugadoras de las centrales lecheras. Hay varias clases de crema, que difieren según los tratamientos a que hayan sido sometidas.

Todos los aceites son de origen vegetal, extraídos de granos o frutos. Su textura es líquida a 15°C, pero no soportan todos la misma temperatura de cocción. Los que se califican como vegetales son una mezcla de aceites de orígenes diversos. El resto son puros. Todos son 100% lípidos.

Las margarinas son sustancias grasas alimenticias que tienen un aspecto y usos cercanos a los de la mantequilla. Su contenido de materia grasa es el mismo que el de la mantequilla. Existen la margarina pura para untar, de cocina y de pastelería.

- **Harinas y féculas**

La harina se produce por la molturación de los granos de cereales (alfarfón, arroz, centeno, maíz, trigo) o de ciertos frutos harinosos como las castañas. Cuanto más refinadas son las harinas, menor es su riqueza en minerales y vitaminas. Las féculas son harinas refinadas hasta el extremo, en las que ya no queda más que el almidón.

La harina de trigo entra en la fabricación de todas las masas. Se la califica de fuerza cuando es granulosa y seca. Se llama de flor cuando es más untuosa y deja un polivllo fino en las manos.

- **Huevos**

La palabra huevo se refiere siempre al huevo de gallina. El huevo tiene un cáscara fina, se compone de una clara, masa translúcida de agua y proteínas (3 g), y de una yema (33% del peso), que concentra el resto de proteínas (3.5 g) y la totalidad de los lípidos (6g) así como la lecitina, de propiedades emulgentes. La cáscara está formada por una membrana que, en el extremo más redondeado, deja un espacio llamado cámara de aire, cuyo volumen aumenta a medida que el huevo envejece; cuanto más flota un huevo en un recipiente menos fresco es.

El huevo es la base de la mayor parte de las cremas, de los mousses y de la salsa sabayón. Aportan a las masas textura, riqueza, perfume, untuosidad y sabor. Permiten espesar, ligar, emulsionar. La yema sirve para los dorados y las claras se montan a punto de nieve

#### **I.4 Residencia Universitaria Verapaz**

La residencia universitaria Verapaz comenzó a funcionar en el año 1956, en una casa de la zona 1. En los comienzos se dedicó a atender a un número pequeño de señoritas universitarias. En 1981 cambió su sede, la residencia pasó a la zona 13 donde actualmente se encuentra; tiene una capacidad de 50 residentes. Siempre se ha caracterizado por proveer de un servicio de alta calidad como el que se puede encontrar en un hotel de una categoría de 4 estrellas. El servicio de hospitalidad consiste en alimentación, lavandería y limpieza. La residencia se instala en un edificio de 6 niveles, tiene habitaciones personales y baños colectivos en cada piso, además algunas habitaciones cuentan con baño privado.

Las residentes son mujeres de diferentes partes del país y de otros países como El Salvador. El principal objetivo de la residencia es brindar un ambiente propicio para impulsar el desarrollo académico de las personas.

Dicho ambiente se logra por el clima de hogar que existe, gracias a los servicios que la Administración presta, entre los que se incorpora el cultivo de la espiritualidad. La Administración está ubicada a la par de la residencia, se llama Lymar.

Lymar es una escuela técnica de hotelería en donde muchachas de 14 a 20 años provenientes del interior del país estudian bachillerato en hotelería. Actualmente son 24 alumnas en toda la escuela. Cada una tiene un encargo específico en algún servicio, el cual se va rotando cada 2 meses para que las alumnas aprendan diferentes especialidades. Las rotaciones se hacen en base a las aptitudes de la alumna y el desarrollo de su estudio en hotelería.

Los servicios principales son lavandería y cocina. La primera se encarga del lavado y planchado de la ropa, blancos y mantelería. Siete alumnas sacan adelante este servicio con la ayuda de una instructora y una auxiliar. Mientras que el resto se ocupa de la cocina, la cual está organizada en dos grandes áreas: salada y repostería. La primera se divide en tres puestos: carnes, entradas y guarniciones. Hay una instructora de cocina salada y en cada puesto hay dos alumnas. El área de repostería se encarga de elaborar los postres de cada tiempo de comida, además de la refacción que se sirve por la tarde, hay una instructora y una alumna.

Por ser una residencia universitaria grande el servicio de alimentos se caracteriza por ser a gran escala, que es como se le denomina a la producción de alimentos que exceda en cantidad a la de una cocina familiar.

### **I.5 Área de postres en la Residencia Universitaria Verapaz**

Se realizó una encuesta a la encargada de repostería para conocer la situación actual: El horario de el área de repostería es, por la mañana de 10:15 a 13:50, por la tarde es de 17:30 a 20:50, se sirve un promedio de 70 platillos diarios. Se elige el postre en base un menú ya elaborado. El menú es semanal; se quiere realizar menús mensuales pero por falta de recursos no se ha conseguido; sin embargo, se cuenta con experiencia escrita de tres años de menús mensuales. No se han estandarizado las recetas de los postres, lo cual afecta en su elaboración, por la baja precisión que se da en la medición de ingredientes. Cada vez que se elabora un platillo la instructora tiene que convertir las cantidades de

los ingredientes para cocinar a gran escala. Las alumnas no tienen la capacidad de realizar las conversiones, ya que por ser aprendices no tienen la capacidad de hacerlo. Se utilizan recetas con ingredientes económicos para evitar reemplazar ingredientes de calidad con ingredientes de menor calidad. Se cuenta con equipo y utensilios para la elaboración de los postres, así como para estandarizar las recetas, este equipo consiste en balanza, tazas y cucharas medidoras, batidora, paletas, pocos recipientes para el *mise en place* y pocos cernidores. La cantidad de personal que trabaja en el área de repostería es el adecuado.

### **I.5.1 Factores importantes en los postres**

#### **Calidad:**

Los alimentos satisfacen necesidades básicas del ser humano, pero son los factores organolépticos los que atraen al consumidor. El apetito es un factor determinante para que una persona consuma algo, sin embargo se ha estudiado que los factores organolépticos (color, sabor, textura, olor) determinan si la persona volverá a consumir el platillo o no. A continuación se describe los 4 factores organolépticos:

- Color:

El color es percibido por la vista. El color es la primera sensación que se percibe y la que determina el primer juicio sobre su calidad: “la comida entra por los ojos”. Se debe tener especial cuidado en combinar colores agradables en los platillos. El color en los alimentos es un factor subjetivo, pero existen preferencias por cultura o edad. Si el postre que se sirve no es agradable a la vista por la combinación de los alimentos, la mayoría de residentes no se van a sentir atraídas a ingerirlo porque tiende a veces a modificar subjetivamente otras sensaciones como el sabor y el olor. Este problema causa un aumento en los residuos de alimentos y poca satisfacción de los comensales.

- Aroma:

Es percibido por la cavidad buconasal, y el olor se percibe por las papilas olfativas de la nariz. El olor de un postre recién hecho es agradable a cualquier persona, si el platillo no tiene un aroma agradable por la naturaleza del postre en sí no será apetecible. El olor

es el principal determinante de un alimento. Si se perciben olores desagradables inmediatamente se rechaza el postre.

Cuando un postre desprende un aroma agradable y las residentes lo perciben, cada vez que se prepare el mismo postre va a ayudar a crear un sentido de pertenencia a la residencia porque los postres les harán sentir contentas y satisfechas. Además que el olfato se relaciona con la memoria y esto crea enlaces entre la persona y el alimento.

- Sabor:

Es aquello que se percibe por las papilas gustativas de la lengua, consiste en la percepción de las sustancias olorosas o aromáticas de un alimento después de haberse puesto éste en la boca. Si los colores y aromas son agradables pero el sabor no, la percepción positiva del postre se pierde totalmente.

El sabor es lo más importante, ya que es lo que crea un impacto con mayor intensidad en la persona, y es el factor que determina si la persona acepta o rechaza el postre. En el caso de la repostería en sabor que más sobresale es el dulce. El sabor dulce es uno de los cinco sabores básicos, es de los sabores más placenteros. Se detecta en las papilas gustativas de la punta de la lengua.

- Textura

Es el conjunto de propiedades que se derivan de la especial disposición que tienen entre sí las partículas que integran los alimentos. La textura son percepciones que tienden a constituir una valoración de las características físicas del alimento que se perciben a través de la masticación y también una valoración de las características químicas que se perciben a través del gusto.

En función de la textura se puede dividir los alimentos en siete grupos:

- Líquidos: la textura viene definida por la viscosidad.
- Geles: la textura está en función de la elasticidad.
- Fibrosos: en la textura predominan fibras macroscópicas
- Aglomerados: la textura en función de la forma que presenta la célula total; turgencia de la célula.
- Untuosos: la textura en función de las sustancias grasas
- Frágiles: alimentos con poca resistencia a la masticación

- Vítreos: presentan estructura pseudocristalina

Además de estos factores llamados funciones organolépticas, se debe tener especial cuidado en la ausencia de contaminantes ya sean físicos, químicos o biológicos dentro de los alimentos.

### **Equipo y utensilios**

Una receta estándar proporciona la información de cómo llevar a cabo un platillo, por lo que el equipo y utensilios que se utilicen también deben ser mencionados, especialmente aquellos que son de uso especial para elaborar algún postre. Si no se cuenta con recetas estandarizadas no se logra saber con anticipación qué equipo y utensilios se utilizarán.

El equipo y los utensilios de cocina ayudan a preparar los alimentos de una manera de mejor calidad. Romano Segrado en Principios de Cocina II (pág. 69, año 2007) dice que es importante que se organice el equipo que se utilizará en cada situación, momento y tipo de servicio. Al no tener una organización, por lo menos básica, se pierden recursos que pueden llegar a afectar directamente los costos y la calidad. Los utensilios de cocina son la herramienta de trabajo de los cocineros y deben tener un conocimiento de cada uno. Segrado propone una clasificación de utensilios y equipo:

- Utensilios de manipulación:
  - Utensilios de preparación: Son aquellos que se utilizan para mezclar, batir, montar, lavar o guardar los productos. Entre éstos se encuentran los recipientes de acero inoxidable o plástico, para microondas y congelador. También se incluyen los utensilios para batir o mover, hacer baño María, colocar o retirar líquidos, tazones, bandejas, coladeras, batidores, cucharones, espumaderas, etcétera.
  - Utensilios de apoyo: aquí están los utensilios que sirven para escurrir, mezclar, tamizar, rallar, medir, pesar, destapar o sumergir.

- Utensilios de cocción: mediante de éstos se pueden cocer los alimentos; el conjunto de utensilios de cocción se denomina batería. Pueden ser marmita, ollas, sartenes, plancha, asador.

**Paletas y cucharas de madera:**



**Espátulas de goma:**



**Cernidores:**



**Brocha de goma:**





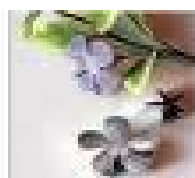
**Moldes para cortar:**



Flor Nº 17



Flor Real



Flor Silvestre



Flor Fresia x 3T



Flor fucsia



Gardenia



Hoja Nº 4 3 T



Hoja Nº 5 3 T



Hoja Nº 1 3 T



Hoja Nº 6 3 T

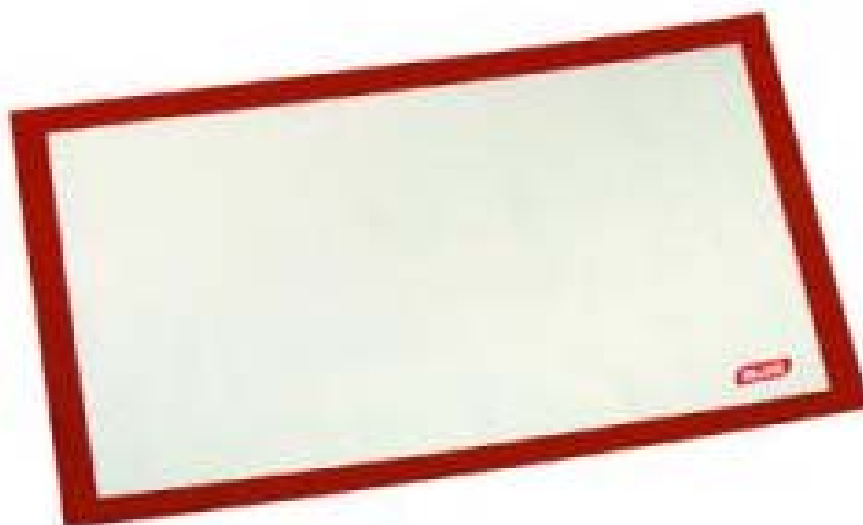


Hoja Nº 7 3 T



Hoja Nº 9 3t

**Silpat:**



**Bandejas de horno:**



**Mangas y ducyas:**



**Bolillos:**



**Pesas o balanzas:**



**Tazas medidoras de líquidos:**



**Tazas medidoras de solido:**



**Cucharas medidoras:**



**Termómetros:**



**Molde de zepelín:**



**Molde para pastel:**



**Moldes ramequín:**



**Cucharones:**

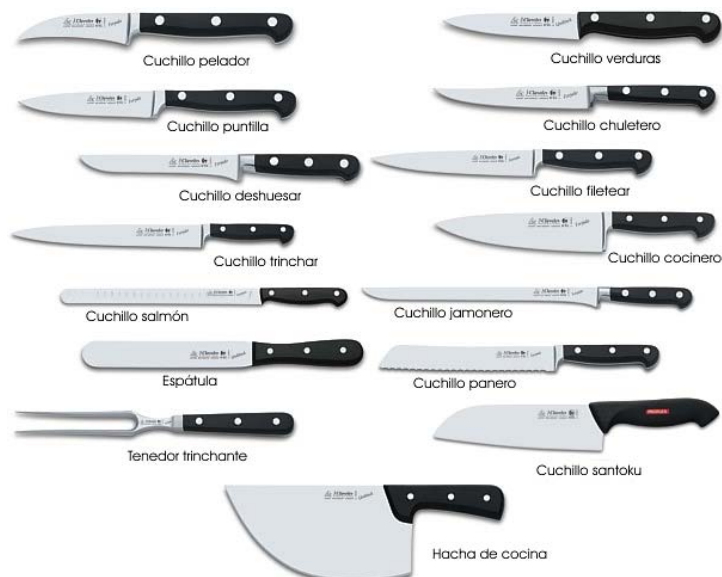


## Cuchara para servir helado



- Utensilios-herramienta:

Son instrumentos que permiten cortar, punzar, trinchar, dar forma a diferentes productos. El equipo de herramientas suele ser propiedad del cocinero, es para su uso personal; debe cuidarlo, limpiarlo y mantenerlo en buenas condiciones. Este equipo de herramientas está constituido principalmente por cuchillos.





- Tablas:

Las tablas deben estar hechas de policarbonato, ya que es un plástico que no despidе partículas ni olor cuando se lava o cuando se corta, como las tablas de madera. Las tablas de policarbonato son resistentes, higiénicas y fáciles de lavar.

Hay un código de colores según el producto que se utilice para evitar la contaminación cruzada en los alimentos:

- Color rojo para carnes rojas.
- Color azul para pescados y mariscos.
- Color verde para vegetales y frutas.
- Color café para carnes cocinadas.
- Color blanco para panadería.
- Color amarillo para aves.



## **Rendimiento**

Al carecer de recetas estandarizadas no se conocen con exactitud la cantidad de rendimiento de la comida. Si ocurre que se cocine más de la cuenta, los costos aumentan, ya que es parte de la higiene alimentaria desechar los desperdicios de alimentos que contengan ingredientes delicados, porque podrían reproducir bacterias que afecten la salud humana. Por otro lado, si no alcanza lo que se ha cocinado para todos los comensales ocasionaría insatisfacción en ellos.

## **Tiempo**

En las recetas estandarizadas se describen los ingredientes a utilizar con la medición exacta, lo que facilita reunir los ingredientes antes de comenzar la preparación de los postres, Este proceso se le conoce como *mise n place*, expresión francesa que hace referencia a tener dispuestos todos los instrumentos, ingredientes y alimentos preparados para cocinar. Este paso previo a la realización de una receta, evita que los tiempos de realización se retrasen, se improvisen o bien se vean afectados por alguna falta.

## **Costos-compras**

Las recetas estandarizadas permiten conocer los ingredientes que se utilizaran para la preparación de postres. En base a estos ingredientes se elaboran las compras. Las compras las realiza la persona encargada, quien controla todo el proceso. Los alimentos, en diferentes grados, son un producto perecedero, especialmente las frutas frescas y las verduras, la leche, el pan, la carne y el pescado. Por esta razón es importante que se realicen las compras con cierta periodicidad y en base al listado de ingredientes que se saca de las recetas estandarizadas que utiliza el establecimiento. De no hacerlo de esta manera los costos aumentan porque no se compran ingredientes en oferta, no se compran los ingredientes necesarios para los platillos que se elaboraran. No realizar bien las compras influye en los costos de las recetas.

## **Aprendizaje de las alumnas**

En Lymar el bachillerato en hotelería consiste en clases teóricas y prácticas; una parte de las clases prácticas se realizan en la cocina, por esta razón es indispensable contar con recetas estandarizadas ya que beneficia al aprendizaje de las alumnas. Estas son las desventajas de no tener recetas estandarizadas:

- Aumenta la posibilidad para las alumnas de improvisar y experimentar durante el proceso, lo cual afecta directamente los costos de la receta.
- Hace más complejo el aprendizaje o entrenamiento de nuevas personas en el área de repostería.
- Puede ocurrir que la receta esté únicamente guardada en la memoria de la instructora, por lo que si se ausenta por algún motivo, las alumnas no saben con exactitud qué pasos seguir, ni los ingredientes necesarios, así como tampoco utilizar los utensilios y equipo adecuados para el postre.

## **II. Dificultades derivadas de la falta de recetas estándar en postres**

Para determinar qué complicaciones se desprenden de la forma en que se ha venido trabajando y se trabaja aún, la elaboración de los postres en la cocina de la Escuela Lymar, se realizó un análisis de todo lo registrado al respecto en la situación inicial, lo cual permitió establecer con claridad dichas complicaciones.

Como resultado de dicho análisis, se determinó como fuente de las complicaciones detectadas, a la falta de estandarización de las recetas que se utilizan para la producción de los postres, a lo que se agrega la falta de un amplio instrumental que permita la ejecución de todas las acciones. Todo ello, influye, siendo lo más delicado, en el aprendizaje de las alumnas.

Si los postres no están estandarizados puede ocasionar que no siempre salga igual el producto, porque los factores que determinan la calidad de los alimentos varían por la manera en que es elaborado. Dichos factores son el color, el sabor, el aroma y la textura; cada uno de ellos despierta un sentido externo del ser humano, quien capta a través de los sentidos, vista, gusto, tacto, olfato y oído, las percepciones que son ordenadas por un sentido interno llamado sensorio común, formando la imagen que pasa a la inteligencia para abstraer el concepto. Por lo tanto la idea se forma a partir de lo que los sentidos perciben, y es por esta razón que la calidad debe cuidarse en la presentación de los alimentos, ya que de la apariencia depende la aceptabilidad del producto.

De la falta de estandarización se deriva una serie de complicaciones no perceptibles cuando no existe la costumbre de estandarizar las recetas, pues todo lo que sea elaborado de esta manera, conduce a imprecisiones que se transforman, muchas veces, en pérdidas de tiempo y económicas.

### **Complicaciones económicas:**

Cuando se cuenta con una estandarización de recetas, la adquisición de los ingredientes a utilizar se realiza en su justa dimensión, en el caso de Lymar frecuentemente se compran los materiales a utilizar en cantidades mayores o menores según el juicio de quien mande a comprar los insumos.

Al no tener las medidas exactas mediante una estandarización de los insumos en el momento de elaborar los productos, obliga a estar haciendo cálculos aproximados lo que provoca pérdida de tiempo.

La falta de recetas estandarizadas provoca desconocimiento exacto del rendimiento, por lo que puede haber un exceso de sobra o falta del producto elaborado.

**Complicaciones técnicas:**

La falta de un instrumental amplio y en buenas condiciones, incide en la cocina de Lymar, para una elaboración exactamente técnica de los postres.

**Complicación educativa:**

Aprendizaje deficiente de las alumnas por no tecnificar los procedimientos mediante recetas estandarizadas.

Un problema que afecta la calidad son los costos. Para disminuir costos es común que se reemplacen ingredientes de calidad por ingredientes de menor calidad, ya que los de menor calidad son más baratos en el comercio. Un caso frecuente que se da en la repostería es el reemplazo de las materias grasas, por ejemplo, la mantequilla es un ingrediente que sirve de base en muchas masas de pasteles, en salsas o rellenos. La mantequilla brinda una textura particular y un sabor más agradable que otras materias grasas más baratas. Es muy común que se reemplace la mantequilla por margarina, lo cual afecta únicamente el sabor y el costo, mientras que el valor nutricional queda exactamente igual.

Otro caso común en la relación costos-calidad es el reemplazo de azúcar fina por azúcar corriente. Por ejemplo, un turrón resulta más fino cuando se usa azúcar glass que azúcar granulada.

### **III. Manual de recetas estandarizadas**

La enseñanza de las alumnas en la Escuela Lyamar está enfocada a su formación general, por un lado la cultura general que se les sirve con el objetivo de que alcancen un grado a nivel diversificado (bachillerato), por otro lado, la inducción profesional enfocada al arte culinario, lo que exige el mayor tecnicismo posible, para su formación. Es importante entonces, que la práctica culinaria que se les enseña, aplique la usanza técnica de las recetas estandarizadas, para darle calidad, en este caso a los postres, pero en general, a todos los platillos que en su práctica tengan que elaborar.

Por lo anterior, se propone un manual de postres con recetas estandarizadas que se han servido recientemente elaborados sin estandarización alguna, y han sido muy bien aceptados por las residentes. Para el efecto, se eligieron 30 recetas que sirven de base para elaborar menús mensuales. El formato de estas recetas estandarizadas que constituyen el manual, contiene información para que las alumnas bajo la orientación de las instructoras, aprendan a trabajar técnicamente, los ingredientes, las cantidades en peso y el rendimiento. Cada receta que se presenta está acompañada de una fotografía donde se puede observar el producto final.

Utilizando la técnica de la Pirámide Minto, se presentan sugerencias para hacer efectiva la aplicación del manual, con la intención de facilitar su ejecución, mediante el ordenamiento de las fases que conforman dicha pirámide.

#### **Fase 1:**

##### **Objetivos:**

Contribuir a solucionar la falta de recetas estandarizadas en la elaboración de postres de la Escuela Lyamar.

##### **Plan de acción:**

Las instructoras son responsables de planificar recursos y actividades específicas para la aplicación del manual.

#### **Fase 2:**

##### **Cronograma:**


Las instructoras deben ponerse en comunión de ideas determinando el tiempo y el espacio para la ejecución del plan de acción, escogiendo a la vez, las herramientas de

evaluación que deben aplicar y con qué frecuencia, para el control del proceso, las que permitirán las evidencias del logro.

**Evaluación final:**


Esta se realiza al finalizar el proceso, estableciendo las conclusiones a que se llegó, derivadas de los beneficios de la aplicación del manual, así como las recomendaciones correspondientes.





|  |                               |                    |
|--|-------------------------------|--------------------|
| Número de receta:  | 1                             |                    |
| Nombre de la receta:   | Torta Chilena                 |                    |
| Rendimiento:   | 2 tortas de un molde de 20 cm |                    |
| <b>INGREDIENTES:</b>   |                               |                    |
| Harina   | 1                             | lb                 |
| Margarina  | 12                            | oz                 |
| Agua   | 8.3                           | oz                 |
| <b>Relleno:</b>  |                               |                    |
| Dulce de leche   | 12                            | oz                 |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
| <b>MÉTODO:</b>   |                               |                    |
| <p>1. Unir la margarina con el harina con un estribo, hasta que quede una consistencia arenosa. 2. Hacer una fuente para verter el agua poco a poco, uniendo la masa con los dedos. 3. Cuando ya esté unida la masa, amasar con un bolillo hasta que la mezcla quede homogénea. 4. Cortar placas redondas de 8 cm de diámetro. 5. Hornear las placas en el horno precalentado a 350° F, por 12 minutos aproximadamente. 5. Untar el dulce de leche en cada placa, y colocar una encima de la otra. Para decoración puede utilizar almendras rodajadas o manías trituradas.</p> |                               |                    |
| <b>IMAGEN:</b>   |                               | <b>UTENSILIOS:</b> |
|   |                               | Bolillo de madera  |
|  |                               | Estribo            |
|  |                               | Molde 20 cm        |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |
|  |                               |                    |








|  |                                 |                    |
|--|---------------------------------|--------------------|
| Número de receta:  | 3                               |                    |
| Nombre de la receta:   | Corbatas con miel               |                    |
| Rendimiento:   | 24 porciones de 1/2 oz cada una |                    |
| <b>INGREDIENTES:</b>   |                                 |                    |
| Harina   | 1                               | lb                 |
| Margarina  | 12                              | oz                 |
| Agua   | 8.3                             | oz                 |
| Miel   | 2                               | oz                 |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
| <b>MÉTODO:</b>   |                                 |                    |
| <p>Precalentar el horno. 1. Unir la margarina con el harina con un estribo, hasta que quede una consistencia arenosa. 2. Hacer una fuente para verter el agua poco a poco, uniendo la masa con los dedos. 3. Cuando ya esté unida la masa, amasar con un bolillo hasta que la mezcla quede homogénea. 4. Cortar cuadros de 8 cm cada lado. 5. Unir dos lados para formar una corbata. 6. Hornear por 30 minutos a 350°F.</p> |                                 |                    |
| <b>IMAGEN:</b>   |                                 | <b>UTENSILIOS:</b> |
|   |                                 |                    |
|  |                                 | Estribo            |
|  |                                 | Bolillo de madera  |
|  |                                 | Horno              |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |
|  |                                 |                    |


|  |                               |               |
|--|-------------------------------|---------------|
| Número de receta:  | 4                             |               |
| Nombre de la receta:   | Flan de vainilla con caramelo |               |
| Rendimiento:   | 1 molde de 25 cm              |               |
| <b>INGREDIENTES:</b>   | <b>CANTIDAD</b>               | <b>UNIDAD</b> |
| Leche  | 24                            | oz            |
| Huevos   | 5.25                          | oz            |
| Maicena  | 1                             | oz            |
| Azúcar   | 6                             | oz            |
| Vainilla   | 0.5                           | 0z            |
| Caramelo:  |                               |               |
| Azúcar   | 5                             | oz            |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
| <b>MÉTODO:</b>   |                               |               |
| <p><u>Caramelo:</u> Poner el azúcar al fuego hasta que llegue a punto de caramelo, luego colocarlo en el molde del flan. <b>1.</b> Mezclar la leche fría con la maicena, el azúcar y vainilla. <b>2.</b> Bien mezclada se coloca en fuego medio se va agregando uno a uno los huevos mientras se va batiendo con la batidora hasta que llegue a punto de ebullición. <b>3.</b> Se coloca en el molde con el caramelo y se mete al horno en baño de María durante media hora <b>4.</b> Se saca y se refrigera 6 horas por lo menos y se desmolda.</p> |                               |               |
| <b>IMAGEN:</b>   | <b>UTENSILIOS:</b>            |               |
|   |                               |               |
|  | Olla                          |               |
|  | Horno                         |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |
|  |                               |               |

|   |                     |                    |
|---|---------------------|--------------------|
| Número de receta:   | 5                   |                    |
| Nombre de la receta:  | Pie de Banano       |                    |
| Rendimiento:  | 1 pie - pyrex 20 cm |                    |
| <b>INGREDIENTES:</b>  |                     |                    |
| Masa:   |                     |                    |
| Harina  | 5                   | oz                 |
| Margarina   | 3                   | oz                 |
| <u>Agua</u>   | 2                   | oz                 |
| Polvo de hornear  | 0.5                 | oz                 |
|   |                     |                    |
| Relleno:  |                     |                    |
| Mantequilla   | 2                   | oz                 |
| Crema   | 8                   | oz                 |
| Azúcar  | 3.5                 | oz                 |
| Banano  | 1                   | lb                 |
|   |                     |                    |
|   |                     |                    |
|   |                     |                    |
|   |                     |                    |
| <b>MÉTODO:</b>  |                     |                    |
| <p>1. Hacer masa de pie y colocarla dentro de un molde de vidrio. 2. Mezclar la crema con la mantequilla derretida, el azúcar. 3. Colocar el rodajas de banano encima de la masa en el molde de vidrio. 4. Al terminar de poner las rodajas de banano, verter la mezcla de crema por encima. 5. Decorar con tiras de masa de pie.</p> |                     |                    |
| <b>IMAGEN:</b>  |                     | <b>UTENSILIOS:</b> |
|    |                     |                    |
|   |                     | Pyrex 20 cm        |
|   |                     | Cortador de masa   |
|   |                     | Horno              |
|   |                     | Bolillo            |
|   |                     |                    |
|   |                     |                    |
|   |                     |                    |
|   |                     |                    |
|   |                     |                    |


|  |                                   |                      |
|--|-----------------------------------|----------------------|
| Número de receta:  | 6                                 |                      |
| Nombre de la receta:   | Pastel Alemán de manzana          |                      |
| Rendimiento:   | 1 pastel - molde aluminio 25.5 cm |                      |
| <b>INGREDIENTES:</b>   |                                   |                      |
| Masa:  |                                   |                      |
| Harina   | 1                                 | lb                   |
| Azúcar   | 1                                 | lb                   |
| <b>Huevos</b>  | 6                                 | u                    |
| Mantequilla  | 8                                 | oz                   |
| Leche  | 8                                 | oz                   |
| Polvo para hornear   | 1.5                               | oz                   |
| Vainilla   | 0.5                               | oz                   |
| Relleno:   |                                   |                      |
| Manzanas (8 u)   | 2                                 | lb                   |
| Salsa:   |                                   |                      |
| Crema  | 8                                 | oz                   |
| Azúcar   | 3                                 | oz                   |
|  |                                   |                      |
|  |                                   |                      |
| <b>MÉTODO:</b>   |                                   |                      |
| <p>1. Cremar el azúcar con la mantequilla. 2. Agregar el harina, el polvo de hornear, los huevos, la mantequilla, la leche y unas gotitas de vainilla. 3. Colocar la masa en moldes de 25.5 cm hasta la mitad y colocar las manzanas en gajos, luego terminar de llenar el molde con la masa. 4. Hornear a 375°F por 40 minutos. 5. Cuando ya esté cocinado el pastel abrir unas hendiduras por encima para añadir una mezcla de azúcar con crema. 6. Dejar enfriar.</p> |                                   |                      |
| <b>IMAGEN:</b>   |                                   | <b>UTENSILIOS:</b>   |
|   |                                   | Paleta               |
|  |                                   | Batidora de barillas |
|  |                                   | Molde de pie         |
|  |                                   |                      |
|  |                                   |                      |
|  |                                   |                      |
|  |                                   |                      |
|  |                                   |                      |


|   |                     |               |
|---|---------------------|---------------|
| Número de receta:   | 7                   |               |
| Nombre de la receta:  | Pecan Pie           |               |
| Rendimiento:  | 1 pie - pyrex 20 cm |               |
| <b>INGREDIENTES:</b>  | <b>CANTIDAD</b>     | <b>UNIDAD</b> |
| Masa:   |                     |               |
| Harina  | 5                   | oz            |
| Margarina   | 3                   | oz            |
| <u>Agua</u>   | 2                   | oz            |
| Polvo de hornear  | 0.5                 | oz            |
| Relleno:  |                     |               |
| Miel Karo   | 10                  | oz            |
| Huevo   | 1.75                | oz            |
| Azúcar  | 4                   | oz            |
| Mantequilla derretida   | 2                   | oz            |
| Pecanas   | 5                   | oz            |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
| <b>MÉTODO:</b>  |                     |               |
| <p>1. Hacer masa de pie y colocar en un molde de vidrio. 2. Hacer un caramelo con el azúcar y la miel. 3. Mezclar el caramelo con la mantequilla y el huevo. 4. A la mezcla del relleno agregarle pecanas trituradas y revolver bien. 5. colocar la masa de pie en un molde y encima verter el relleno. Se puede decorar con almendras.</p> |                     |               |
| <b>IMAGEN:</b>  | <b>UTENSILIOS:</b>  |               |
|    | Pyrex 20 cm         |               |
|   | Cortador de masa    |               |
|   | Horno               |               |
|   | Bolillo             |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |


|  |                      |               |
|--|----------------------|---------------|
| Número de receta:  | 8                    |               |
| Nombre de la receta:   | Cheesecake           |               |
| Rendimiento:   | 1 molde de 25 cm     |               |
| <b>INGREDIENTES:</b>   | <b>CANTIDAD</b>      | <b>UNIDAD</b> |
| Queso crema  | 8                    | oz            |
| Queso ricotta  | 8                    | oz            |
| Leche condensada   | 1.75                 | lb            |
| <u>Huevo</u>   | 5.5                  | oz            |
| Harina   | 2                    | oz            |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
| <b>MÉTODO:</b>   |                      |               |
| <p>1. Batir los dos quesos con la leche condensada los tres huevos y el harina. 2. Colocar la mezcla en un molde previamente engrasado. 3. Hornear por una hora. 4. Dejar enfriar y desmoldar.</p> |                      |               |
| <b>IMAGEN:</b>   | <b>UTENSILIOS:</b>   |               |
|   | Batidora de barillas |               |
|  | Molde de pie         |               |
|  | Horno                |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |
|  |                      |               |


| <b>INGREDIENTES:</b>   |  |      | <b>CANTIDAD</b>      | <b>UNIDAD</b> |
|--|--|------|----------------------|---------------|
| Queso crema  |  | 8    | oz                   |               |
| Queso ricotta  |  | 8    | oz                   |               |
| Leche condensada   |  | 1.75 | lb                   |               |
| <b>Huevo</b>   |  | 5.5  | oz                   |               |
| Harina   |  | 2    | oz                   |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
| <b>MÉTODO:</b>   |  |      |                      |               |
| <p>1. Batir los dos quesos con la leche condensada los tres huevos y el harina. 2. Colocar la mezcla en un molde previamente engrasado. 3. Hornear por una hora. 4. Dejar enfriar y desmoldar.</p> |  |      |                      |               |
| <b>IMAGEN:</b>   |  |      | <b>UTENSILIOS:</b>   |               |
|   |  |      |                      |               |
|  |  |      | Batidora de barillas |               |
|  |  |      | Molde de pie         |               |
|  |  |      | Horno                |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |
|  |  |      |                      |               |




|   |              |                    |
|---|--------------|--------------------|
| Número de receta:   | 10           |                    |
| Nombre de la receta:  | Quesadilla   |                    |
| Rendimiento:  | 24 porciones |                    |
| <b>INGREDIENTES:</b>  |              |                    |
| Harina para panqueques  | 4            | oz                 |
| Azúcar  | 1            | oz                 |
| Crema   | 0.5          | vaso               |
| Queso seco  | 1.5          | oz                 |
| Huevos  | 3.5          | oz                 |
| Margarina   | 2            | oz                 |
| <b>Topping:</b>   |              |                    |
| Harina para panqueques  | 2            | oz                 |
| Azúcar  | 1            | oz                 |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
| <b>MÉTODO:</b>  |              |                    |
| <p><b>1.</b> Batir el harina con la margarina derretida y el azúcar. <b>2.</b> Agregar crema, queso y huevos. <b>3.</b> Poner toda la mezcla en una lata engrasada. <b>4. Topping:</b> Revolver 2 oz de harina de panqueque con 1 oz de azúcar. <b>5.</b> Espolvorear el topping por encima de la masa. <b>6.</b> Hornear por 30 minutos a 350°F.</p> |              |                    |
| <b>IMAGEN:</b>  |              | <b>UTENSILIOS:</b> |
|    |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |
|   |              |                    |


|   |                                 |                    |
|---|---------------------------------|--------------------|
| Número de receta:   | 11                              |                    |
| Nombre de la receta:  | Corbatas con dulce de leche     |                    |
| Rendimiento:  | 24 porciones de 1/2 oz cada una |                    |
| <b>INGREDIENTES:</b>  |                                 |                    |
| Harina  | 1                               | lb                 |
| Margarina   | 12                              | oz                 |
| Agua  | 8.3                             | oz                 |
| <b>Dulce de leche</b>   | 2                               | oz                 |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
| <b>MÉTODO:</b>  |                                 |                    |
| <p>Precaentar el horno. 1. Unir la margarina con el harina con un estribo, hasta que quede una consistencia arenosa. 2. Agregar poco a poco el agua, e ir uniendo con los dedos la masa. Evitar tocar mucho la masa con las manos. 3. Cuando ya esté unida la masa, amasar con un bolillo hasta que la mezcla quede homogénea. 4. Cortar cuadros de 8 cm cada lado. 5. Unir dos lados para formar una corbata. 6. Hornear por 20 minutos a 350°F.</p> |                                 |                    |
| <b>IMAGEN:</b>  |                                 | <b>UTENSILIOS:</b> |
|    |                                 |                    |
|   |                                 | Estribo            |
|   |                                 | Bolillo de madera  |
|   |                                 | Horno              |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |
|   |                                 |                    |


|  |                                   |               |
|--|-----------------------------------|---------------|
| Número de receta:  | 12                                |               |
| Nombre de la receta:   | Pastel de piña                    |               |
| Rendimiento:   | 1 pastel - molde aluminio 25.5 cm |               |
| <b>INGREDIENTES:</b>   | <b>CANTIDAD</b>                   | <b>UNIDAD</b> |
| Masa:  |                                   |               |
| Harina   | 1                                 | lb            |
| Azúcar   | 1                                 | lb            |
| <b>Huevos</b>  | 10.5                              | oz            |
| Mantequilla  | 8                                 | oz            |
| Leche  | 8                                 | oz            |
| Polvo para hornear   | 1.5                               | oz            |
| Vainilla   | 0.5                               | oz            |
| Relleno:   |                                   |               |
| Piña   | 1.5                               | lb            |
| Salsa:   |                                   |               |
| Crema  | 8                                 | oz            |
| Azúcar   | 3                                 | oz            |
|  |                                   |               |
|  |                                   |               |
|  |                                   |               |
| <b>MÉTODO:</b>   |                                   |               |
| <p>1. Cremar el azúcar con la mantequilla. 2. Agregar el harina, el polvo de hornera, los huevos, la mantequilla, la leche y unas gotitas de vainilla. 3. Colocar la masa en moldes de 25.5 cm hasta la mitad y colocar las manzanas en gajos, luego terminar de llenar el molde con la masa. 4. Hornear a 375°F por 40 minutos. 5. Cuando ya esté cocinado el pastel abrir unas hendiduras por encima para añadir una mezcla de azúcar con crema. 6. Dejar enfriar.</p> |                                   |               |
| <b>IMAGEN:</b>   | <b>UTENSILIOS:</b>                |               |
|   | Paleta                            |               |
|  | Batidora de barillas              |               |
|  | Molde de pie                      |               |
|  |                                   |               |
|  |                                   |               |
|  |                                   |               |
|  |                                   |               |
|  |                                   |               |
|  |                                   |               |
|  |                                   |               |

|  |          |                    |
|--|----------|--------------------|
| Número de receta:  | 13       |                    |
| Nombre de la receta:   | Donas    |                    |
| Rendimiento:   | 20 donas |                    |
| <b>INGREDIENTES:</b>   |          |                    |
| Harina suave   | 1        | lb                 |
| Levadura fresca  | 1/2      | oz                 |
| Azúcar   | 4        | oz                 |
| Polvo de hornear   | 2.00     | oz                 |
| Sal  | 1.00     | oz                 |
| Manteca vegetal  | 3.00     | oz                 |
| Agua tibia   | 4.00     | oz                 |
| Aceite para freír  |          |                    |
|  |          |                    |
|  |          |                    |
|  |          |                    |
|  |          |                    |
|  |          |                    |
|  |          |                    |
| <b>MÉTODO:</b>   |          |                    |
| <p>1. Hacer una pila con 2 tazas de harina y en el centro colocar la levadura, el azúcar y 1/2 taza de agua tibia, mezclar bien, luego incorporar el harina poco a poco y agua que vaya necesitando hasta formar una masa muy suave, dejar reposar hasta que duplique el volumen, colocándola en un recipiente plástico hondo y con tapa durante 1 hora</p> <p>2. Luego colocar el resto de harina, el polvo de hornear, la sal, la manteca y mezclar con la masa del recipiente hondo, agregando el resto del agua tibia poco a poco hasta que obtenga una masa suave.</p> <p>3. Formar bolas de tamaño medio, haciéndoles un agujero en el centro, se colocan en una bandeja y se dejan reposar 1 hora más.</p> <p>4. Luego, poner con fuego medio a calentar suficiente aceite y se van dejando caer las donas, cuidando que se doren de ambos lados. Se dejan escurrir.</p> <p>5. Se puede colocar un topping de chocolate o un glase.</p> |          |                    |
| <b>IMAGEN:</b>   |          | <b>UTENSILIOS:</b> |
|   |          |                    |
|  |          | Bol                |
|  |          | Estufa             |
|  |          | Olla               |
|  |          | Espumadera         |
|  |          | Bandeja            |
|  |          |                    |
|  |          |                    |

|  |                     |               |
|--|---------------------|---------------|
| Número de receta:  | 14                  |               |
| Nombre de la receta:   | Pie de Higo         |               |
| Rendimiento:   | 1 pie - pyrex 20 cm |               |
| <b>INGREDIENTES:</b>   | <b>CANTIDAD</b>     | <b>UNIDAD</b> |
| Masa:  |                     |               |
| Harina   | 8                   | oz            |
| Margarina  | 4                   | oz            |
| <u>Azúcar</u>  | 2                   | oz            |
| Sal  | 0.25                | oz            |
| Yemas de huevo   | 1.5                 | oz            |
| Relleno:   |                     |               |
| Queso crema  | 0.5                 | lt            |
| Higos picados  | 8                   | oz            |
| Azúcar   | 1.25                | oz            |
| Huevos   | 7                   | oz            |
|  |                     |               |
|  |                     |               |
|  |                     |               |
|  |                     |               |
|  |                     |               |
| <b>MÉTODO:</b>   |                     |               |
| <p>1. Hacer una fuente con el harina, colocar en medio la margarina, las yemas, el azúcar y la sal, Unir los ingredientes. 2. Amasar la masa hasta que todo quede homogéneo. Dejar reposar en la refrigeradora. 3. Licuar los ingredientes del relleno, excepto el higo picado. 4. El relleno licuado mezclar los higos picados. 5. Colocar la masa en un pyrex, luego vertir el relleno. 6. Hornear a 375°F por 40 minutos.</p> |                     |               |
| <b>IMAGEN:</b>   | <b>UTENSILIOS:</b>  |               |
|   |                     |               |
|  | Estribo             |               |
|  | Licuadora           |               |
|  | Horno               |               |
|  |                     |               |
|  |                     |               |
|  |                     |               |
|  |                     |               |
|  |                     |               |
|  |                     |               |




|   |                            |    |
|---|----------------------------|----|
| Número de receta:   | 16                         |    |
| Nombre de la receta:  | Brazo de coco y guindas    |    |
| Rendimiento:  | 1 brazo salen 12 porciones |    |
| <b>INGREDIENTES:</b>  |                            |    |
| Harina  | 4                          | oz |
| Polvo de hornear  | 0.25                       | oz |
| Sal   | 0.25                       | oz |
| Huevos  | 7                          | oz |
| Azúcar  | 2                          | oz |
| Azúcar glass  | 1                          | oz |
| Vainilla  | 0.25                       | oz |
|   |                            |    |
|   |                            |    |
|   |                            |    |
|   |                            |    |
|   |                            |    |
|   |                            |    |
|   |                            |    |
|   |                            |    |
|   |                            |    |
|   |                            |    |
| <b>MÉTODO:</b>  |                            |    |
| <p><b>1.</b> Precalentar el horno a 375°. <b>2.</b> Engrasar una lata forrada con papel encerado. <b>3.</b> En un bol pequeño, mezclar harina, polvo de hornear y sal. <b>4.</b> En otro bol batir las claras a velocidad alta hasta que formen picos suaves. Añadirle, poco a poco, 1/3 taza de azúcar, batiendo hasta que se formen picos duros. <b>5.</b> En un bol grande, batir las yemas a alta velocidad, hasta que estén espesas y tengan color limón. Poco a poco añadir ½ taza de azúcar, y el extracto de vainilla. <b>6.</b> Rociar la mezcla de harina sobre las yemas. Añadir las claras batidas, envolviendo con espátula de hule hasta que esté bien unido. <b>7.</b> Poner al molde y hornear 15 minutos. <b>8.</b> Rociar en una toalla de cocina 1/3 taza de azúcar normal. Invertir el arrollado sobre la toalla apenas salga del horno, quitar con cuidado el papel y cortar los bordes tostados. Mientras esté todavía caliente, enrollar en la toalla por el lado más estrecho. <b>9.</b> Enfriar completamente, desenrollar, untar con el relleno de crema pastelera.</p> |                            |    |
| <b>IMAGEN:</b>  |                            |    |
|    |                            |    |
|   |                            |    |
| <b>UTENSILIOS:</b>  |                            |    |
| Horno   |                            |    |
| Lata para hornear   |                            |    |
| Papel encerado  |                            |    |
| Bols  |                            |    |
| Batidora  |                            |    |
|   |                            |    |
|   |                            |    |
|   |                            |    |

|  |                              |                        |
|--|------------------------------|------------------------|
| Número de receta:  | 17                           |                        |
| Nombre de la receta:   | Hojuelas con miel            |                        |
| Rendimiento:   | 12 unidades - 10 cm diámetro |                        |
| <b>INGREDIENTES:</b>   |                              |                        |
| Harina   | 12                           | oz                     |
| Aceite   | 16                           | oz                     |
| Huevos   | 3.5                          | oz                     |
| <b>Royal</b>   | 0.5                          | oz                     |
| Azúcar   | 2                            | oz                     |
| Ron  | 2                            | oz                     |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
| <b>MÉTODO:</b>   |                              |                        |
| <p><b>1.</b> Cernir la harina y royal. <b>2.</b> En un bol poner el harina y hacer una fuente, en medio colocar la manteca, la mantequilla, azúcar, sal, ron y los dos huevos batidos. Unir bien, tratando de no amasar. dejar reposar la masa una hora. <b>3.</b> Estirar y cortar círculos terminado de formarlos con los dedos. <b>4.</b> Freír cada círculo en aceite profundo. <b>5.</b> Decorar con miel encima de cada hojuela.</p> |                              |                        |
| <b>IMAGEN:</b>   |                              | <b>UTENSILIOS:</b>     |
|   |                              | Bols                   |
|  |                              | Cortador redondo 10 cm |
|  |                              | Olla                   |
|  |                              | Espumadera             |
|  |                              | Tenazas                |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |
|  |                              |                        |






|   |                     |               |
|---|---------------------|---------------|
| Número de receta:   | 19                  |               |
| Nombre de la receta:  | Rollos de Canela    |               |
| Rendimiento:  | 12 rollos de canela |               |
| <b>INGREDIENTES:</b>  | <b>CANTIDAD</b>     | <b>UNIDAD</b> |
| Leche   | 3.875               | oz            |
| Margarina   | 0.5                 | oz            |
| Azúcar  | 2                   | oz            |
| Harina  | 10                  | oz            |
| Huevo   | 1.75                | oz            |
| Levadura  | 0.5                 | oz            |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
| <b>MÉTODO:</b>  |                     |               |
| <p>1. Precalentar el horno. 2. Unir todos los ingredientes en un bowl. 3. Amasar la mezcla hasta que ya no esté pegajosa. 4. Dejar reposar por 10 minutos. 5. Unir 4 oz de pasas con 4 onzas de azúcar y 2 onza de canela. 5. Estirar la masa con un bolillo, y colocar la mezcla de azúcar con pasas por toda la superficie. 6. Enrollar la masa y cortar trozos de 5 cm de ancho. 7. Colocar los enrollados en la lata de cupcakes con cápsulas. 8. Dejar reposar los enrollados por 20 minutos y luego hornearlos a 350°C.</p> |                     |               |
| <b>IMAGEN:</b>  | <b>UTENSILIOS:</b>  |               |
|    |                     |               |
|   | Horno               |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |










|  |  |               |
|--|--|---------------|
| Número de receta:  | 24                                     |               |
| Nombre de la receta:   | Rollos de Plátanos con crema pastelera |               |
| Rendimiento:   | 18 rollos                              |               |
| <b>INGREDIENTES:</b>   | <b>CANTIDAD</b>                        | <b>UNIDAD</b> |
| Crema pastelera:   |  |               |
| Leche  | 16                                     | oz            |
| Huevos   | 5.5                                    | oz            |
| Azúcar   | 2.125                                  | oz            |
| Maicena  | 0.125                                  | oz            |
| Plátanos (de un plátano salen 3 porciones)   | 2.5                                    | lb            |
| Canela   | 1                                      | raja          |
|  |  |               |
|  |  |               |
|  |  |               |
|  |  |               |
|  |  |               |
|  |  |               |
| <b>MÉTODO:</b>   |  |               |
| <p>1. Cortar los plátanos a lo largo en tres, meter al horno con margarina hasta que se cocinen. <b>Crema pastelera:</b> 1. Poner a hervir la leche con una raja de canela. 2. Licuar los huevos, el azúcar y la maicena. 3. Cuando ya esté licuado agregar un poco de leche hirviendo en la licuadora y licuar otra vez. 4. Colocar toda la mezcla en el fuego hasta que espese. 5. Formar un círculo con el plátano y colocar adentro la crema pastelera. Se puede decorar con chocokrispis o canela en polvo.</p> |  |               |
| <b>IMAGEN:</b>   | <b>UTENSILIOS:</b>                     |               |
|   | Estufa                                 |               |
|  | Horno                                  |               |
|  | Licadora                               |               |
|  | Cuchillos                              |               |
|  | Lata de horno                          |               |
|  | Olla                                   |               |
|  |  |               |
|  |  |               |
|  |  |               |
|  |  |               |


|   |                     |               |
|---|---------------------|---------------|
| Número de receta:   | 25                  |               |
| Nombre de la receta:  | Pie de manzana      |               |
| Rendimiento:  | 1 pie - pyrex 20 cm |               |
| <b>INGREDIENTES:</b>  | <b>CANTIDAD</b>     | <b>UNIDAD</b> |
| Masa:   |                     |               |
| Harina  | 5                   | oz            |
| Margarina   | 3                   | oz            |
| Agua  | 2                   | oz            |
| Polvo de hornear  | 0.5                 | oz            |
| Relleno:  |                     |               |
| Manzana   | 6                   | oz            |
| Azúcar  | 3                   | oz            |
| Mantequilla   | 2                   | oz            |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
| <b>MÉTODO:</b>  |                     |               |
| <p>1. Hacer una masa de pie, y extenderlas en dos capas. <b>2. Relleno:</b> pelar las manzanas y cortarlas en rodajas delgadas. <b>3.</b> Derretir la mantequilla y mezclarla con las manzanas y el azúcar. Agregar un poco de canela en polvo. <b>4.</b> Hornear por 50 minutos a 350°F. Se puede servir con crema batida.</p> |                     |               |
| <b>IMAGEN:</b>  | <b>UTENSILIOS:</b>  |               |
|    |                     |               |
|   | Horno               |               |
|   | Bolillo             |               |
|   | Cuchillos           |               |
|   | Estufa              |               |
|   | Bolillo             |               |
|   | Bols                |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |
|   |                     |               |









|   |                                  |               |
|---|----------------------------------|---------------|
| Número de receta:   | 29                               |               |
| Nombre de la receta:  | Crepas con banano y crema batida |               |
| Rendimiento:  | 16 crepas                        |               |
| <b>INGREDIENTES:</b>  | <b>CANTIDAD</b>                  | <b>UNIDAD</b> |
| Leche   | 12.625                           | oz            |
| Harina  | 3.625                            | oz            |
| Huevos  | 5.5                              | oz            |
| Margarina   | 0.75                             | oz            |
| Banano  | 2                                | oz            |
| Crema batida  | 1                                | oz            |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
| <b>MÉTODO:</b>  |                                  |               |
| <p><b>1.</b> Licuar todos los ingredientes juntos. <b>2.</b> Con un cucharon verter mezcla en el sartén caliente, cuando saque burbujas darle la vuelta para cocinar el otro lado. <b>3.</b> Cuando ya estén listas las crepas colocar el helado en la parte de en medio y envolver como un taco. <b>4.</b> Decorar con crema batida o algún sirope de fruta.</p> |                                  |               |
| <b>IMAGEN:</b>  | <b>UTENSILIOS:</b>               |               |
|    | Licuadora                        |               |
|   | Sarten                           |               |
|   | Cucharon                         |               |
|   | Cuchara de helado                |               |
|   | Batidora con globo               |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |
|   |                                  |               |



## SINTESIS FINAL

Como se menciona al inicio del ensayo, la cocina ha evolucionado y seguirá evolucionando con el paso del tiempo, porque cada vez es mayor la influencia de la tecnología en la gastronomía, así como de la globalización con los medios de comunicación, que facilita el conocimiento de recetas culinarias de distintas partes del mundo. También permite que cada vez sea más común encontrar los ingredientes que no se producen en los diferentes países por los características geográficas de cada uno. La gastronomía se ha desarrollado en todo el mundo y se debe aprovechar al máximo esta realidad para satisfacer las necesidades alimenticias de todas las personas.

Las instituciones que brindan alimentación a gran escala deben tener los procesos estandarizados para que así sea menos frecuente los errores humanos o tecnológicos que puedan afectar la calidad de los productos finales, que en el caso de la cocina, son los platos ya elaborados listos para comer.

La estandarización en una cocina comienza con la elaboración de los menús, luego sigue la elección de los proveedores con los requerimientos de compras, la recepción de los productos adquiridos, hasta que llegan a la cocina listos para ser manipulados y así llegar al platillo final.

El medio para estandarizar la elaboración de los platillos son las recetas; pues permiten alcanzar los objetivos de la cocina, dando lugar a un servicio de calidad y a un costo adecuado. El manual de recetas estandarizadas que se presenta, ayudará a que las alumnas de Lymar, en este caso, puedan elaborar los postres con mayor facilidad, ya que contiene la información necesaria: ingredientes, cantidad, peso, procedimiento, utensilios utilizados y fotografía del producto final. De esta manera ellas podrán trabajar con más eficacia y eficiencia, ya que se facilita la organización adecuada para el trabajo de cada una.

## REFERENCIAS

NEIRINCK E., POULIN J.P.. *Historia de la cocina y los cocineros*, 1ª ed. 2001.

MARTINI, ANALÍA. *Ingeniería de menú: método de optimización para la operación gastronómica*, 1ª ed. Buenos Aires Argentina: FEGRHA, 2007.

SEGRADO, ROMANO. *Principios de cocina II*, 1ª ed. Cozumel, México: Universidad de Quintana Roo, 2007.

PÁRDANO, CARMEN. *Planificación de menús*. Tesis inédita, Universidad de Costa Rica, Costa Rica, 1984.

SAHAGUN, DORA. *Estandarización de recetas*. Tesis inédita, Escuela Superior de Administración de Instituciones, México, 1982

PEREZ, ANA MARÍA. *Química al horno*, 1ª ed. México: Tecnológico Hotelero, 2008.

FLORES, GRACIELA. *Arte culinario: para el profesional de cocina*, 1ª ed. México: LIMUSA, 2008.

Real Academia Española, Diccionario de la lengua española, Vigésima segunda edición 2001. Disponible en: [www.rae.es](http://www.rae.es).

Historia gastronómica: [www.historiacocina.com](http://www.historiacocina.com), 30/11/2011

## GLOSARIO

**Baño María:** método empleado en las industrias (farmacéutica, cosmética, de alimentos y conservas), en laboratorio de química y en la cocina, para conferir temperatura uniforme a una sustancia líquida o sólida o para calentarla lentamente, sumergiendo el recipiente que la contiene en otro mayor con agua que se lleva a o está en ebullición.

**Choux:** preparación de masa típica francesa de algunos pasteles, que se caracteriza por tener una masa muy ligera.

**Cocción:** hacer comestible un alimento crudo sometiéndolo a ebullición o a la acción del vapor.

**Edulcorar:** endulzar cualquier producto de sabor desagradable o amargo con sustancias naturales, como el azúcar, la miel, etc., o sintéticas, como la sacarina.

**Estandarizar:** ajustar varias cosas semejantes a un tipo o norma común.

**Guarapo:** jugo de la caña dulce exprimida, que por vaporización produce el azúcar.

**Judías:** planta herbácea anual, de la familia de las Papilionáceas, con tallos endebles, volubles, de tres a cuatro metros de longitud, hojas grandes, compuestas de tres hojuelas acorazonadas unidas por la base, flores blancas en grupos axilares, y fruto en vainas aplastadas, terminadas en dos puntas, y con varias semillas de forma de riñón. Se cultiva en las huertas por su fruto, comestible, así seco como verde, y hay muchas especies, que se diferencian por el tamaño de la planta y el volumen, color y forma de las vainas y semillas.

**Melífera:** que lleva o tiene miel.

**Mise n place:** término francés se emplea en gastronomía para definir el conjunto de ocupaciones realizados, bien sea en la cocina o el comedor, justo antes de la elaboración de un plato o alimento. En la cocina se traduce en recopilar los ingredientes de los diversos cajones o recipientes, medir su cantidad y picarlos convenientemente, adquirir



los utensilios de cocina. En el comedor se traduce en la disposición de mesas, cubertería, mantelería.

**Molturar:** Moler granos o frutos.

**Receta:** Nota que comprende aquello de que debe componerse algo, y el modo de hacerlo.

**Sintético:** Dicho de un producto: Obtenido por procedimientos industriales, generalmente una síntesis química, que reproduce la composición y propiedades de algunos cuerpos naturales.

**Sirope:** Líquido espeso azucarado que se emplea en repostería y para elaborar refrescos.