

Cocina Para Todos

UNIVERSIDAD PANAMERICANA  
Facultad De la Comunicación  
Licenciatura en Periodismo



**Cocina para todos**

Euda Lisseth Morales Ruiz

Guatemala 19 de octubre 2010

Cocina Para Todos

**Cocina para todos**

**Euda Lisseth Morales Ruiz**

**Guatemala, 19 octubre 2010**

# Cocina Para Todos

## **AUTORIDADES**

Ingeniero Abel Antonio Girón Arévalo  
Rector

Licenciada Alba Rodríguez de González  
Vicerrectora Académica

Licenciado Mynor Herrera Lemus  
Vicerrector Administrativo

Licenciado Alfred Kaltschmitt Luján  
Decano Facultad de Ciencias de la Comunicación

Licenciada Astrid Gutiérrez  
Coordinadora Licenciatura en Periodismo

Lic. Ricardo Gatica Trejo  
Asesor

# Cocina Para Todos



UNIVERSIDAD  
PANAMERICANA  
*"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"*

## ACUERDO DE APROBACIÓN E IMPRESIÓN DE TESIS DE GRADO

Nombre del Estudiante: Euda Lisseth Morales Ruiz

Título del Texto Didáctico: "COCINA PARA TODOS"

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Comunicación,

### Considerando:

**Primero:** Que ha tenido a la vista el informe de tesis, donde consta que la estudiante afudida realizó la investigación de rigor, atendiendo a un método y técnicas propias del periodismo, según dictamen emitido por su asesor.

**Segundo:** Que dicho trabajo reúne las calidades básicas de una tesis de grado.

### Por tanto,

Emito ACUERDO DE APROBACIÓN E IMPRESIÓN DE TESIS DE GRADO, para que continúe con los trámites de rigor.

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

Guatemala, 19 de octubre de 2010

  
M.Sc. Alfred Kaltschmitt  
Decano

Cc/estudiante  
Archivo



- Carretera a San Isidro, Aldea Acatán Zona 16 - PBX: 2390 1200
- [www.universidadpanamericana.edu.gt](http://www.universidadpanamericana.edu.gt)

# Cocina Para Todos



## DICTAMEN DE TESIS DE GRADO

Nombre del Estudiante: Morales Ruiz, Euda Lisseth

Título del Texto Didáctico: "COCINA PARA TODOS"

Carrera: LICENCIATURA EN PERIODISMO

El asesor del trabajo de Grado,

### Considerando:

**Primero:** Que ha tenido a la vista el documento de rigor, donde consta que la estudiante aludida realizó todos los pasos requeridos para la elaboración de un Texto Didáctico, atendiendo a un método y técnicas requeridas.

**Segundo:** Que dicho trabajo reúne las calidades básicas de una tesis de grado.

### Por tanto,

En su calidad de Asesor, emite DICTAMEN FAVORABLE para que continúe con los trámites correspondientes.

Guatemala, 15 de octubre de 2010

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

  
M.Sc. Ricardo Gaitán  
Asesor



C/estudiante  
Archivo

## Cocina Para Todos

“Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo”

## Indice

Resumen	9
Introducción	10
Capítulo 1	12
1.1 Aprendiendo a comprar	13
Capítulo 2	17
2.1 Etiquetas	20
2.2 Información general	22
2.3 Información nutricional	23
2.4 Fecha de vencimiento	24
Capítulo 3	25
3.1 La despensa	27
3.2 Primeras en entrar primeras en salir (PEPS)	28
3.3 Congelación	30
3.4 Refrigeración	33
3.5 Recalentar los alimentos	38
Capítulo 4	37
4.1 Vegetales	38
4.2 Frutas	38
4.3 Aves	42
4.4 Carnes	47
4.5 Pescado	53
4.6 Huevos	56
4.7 Arroz	57
4.8 Pastas	58

## Cocina Para Todos

Capítulo 5	63
5.1 Vegetales	63
5.2 Frutas	69
5.3 Aves	70
5.4 Carnes	82
5.5 Pastas y arroz	87
Glosario	92
Referencias	98



# Cocina Para Todos

## Índice de tablas

Tabla 1	15
Tabla 2	16
Tabla 3	16
Tabla 4	18
Tabla 5	34

## **Índice de ilustraciones**

Ilustración 1	21
Ilustración 2	51
Ilustración 3	63
Ilustración 4	70
Ilustración 5	77
Ilustración 6	83
Ilustración 7	87

### *Resumen*

---

El presente texto didáctico, ofrece un medio esencialmente práctico, que servirá de instrumento y ayuda a las amas de casa y a toda persona interesada en el buen uso de los alimentos para contribuir a evitar el desperdicio alimenticio

Este trabajo responderá a los intereses del lector desde una perspectiva formativa por medio de un proceso de capacitación y los temas abordados tienen la posibilidad de una aplicación inmediata ya que ilustran temáticas o procesos que pueden implementarse a corto plazo.

Define la importancia de optimizar los alimentos para evitar el desperdicio alimenticio, incluye conceptos básicos para conservar los alimentos de una forma segura con estándares higiénico-sanitarios internacionales y recomienda la utilización de sobras de comida para crear nuevos platillos que permitan mejorar el presupuesto familiar.

Estructurado a lo largo de cinco capítulos, el texto incorpora enseñanzas, consejos prácticos y ejercicios que le permitirá poner a prueba su aprendizaje en el tema para implementar compras planificadas que le facilitará preparar menús más precisos.

## **Introducción**

### **¿Comida para tirar o para comer?**

Un tema preocupante es la gran cantidad de residuos de alimentos que son desaprovechados diariamente en la industria de restaurantes y a nivel familiar. Sin embargo, si se logra crear una conciencia responsable y se implementan unos pasos sencillos se puede contribuir al aprovechamiento de estos recursos.

Pero, ¿cómo se produce este desperdicio?, la propia comida llega a serlo porque se ha empleado mal. Si contabilizamos la cantidad de restos que se pueden acumular en un mes, nos sorprenderíamos. Los resultados publicados en el Perfil Ambiental de Guatemala 2008-2009 de IARNA/URL respecto a la composición de los residuos diarios por persona en 80 municipios de 13 departamentos del país, reflejan que el 35% de los mismos corresponde a restos de alimentos.

La prevención del ambiente, que involucra la utilización indebida de los recursos naturales, es imperante para evitar contribuir al daño climático. Por otro lado en los recursos financieros se podría observar un incremento en las ganancias al utilizar debidamente la materia prima. De igual manera, las poblaciones menos afortunadas y necesitadas de alimentos podrían verse beneficiadas con estos recursos.

Datos de la FAO en América Latina y el Caribe anuncian que 2 millones de personas pasan hambre y cerca de 9 millones de

## Cocina Para Todos

niños padecen desnutrición crónica. Todo esto lleva a pensar en posibles soluciones como reducir, reutilizar y reciclar.

Si se planifica mejor el menú de la casa, se podrá comprar los ingredientes en las cantidades necesarias y los productos de temporada que siempre resultan más baratos y frescos. Las porciones tendrán un tamaño razonable para que sean consumidas en su totalidad y los comensales podrán escoger sus guarniciones para evitar las sobras en los platos.

Cuando el comensal no se termina la comida que pidió en un restaurante, conviene solicitar que le empaquen el sobrante para llevarlo a casa, de esta manera podrá comerse en otro momento.

Asimismo hay que consumir las sobras de comida en casa, aprender a crear platillos agradables para la cena con los restos de comida del almuerzo por mencionar una opción. Un buen ejemplo es utilizar el pan que queda en el panera para preparar postres como el tradicional bocado de la reina o un pudin de pan.

Antes de salir de compras conviene revisar lo que se tiene, planificar el menú de acuerdo a esto y comprar lo indispensable. Escriba una lista para comprar exclusivamente lo requerido para la semana.

La idea es enfocarse en reducir el desperdicio de restos de alimentos para aprovechar mejor los recursos alimentarios y respetar el ambiente.

## Capítulo 1

### Compras planificadas

Siempre contará en casa con productos envasados e ingredientes

Antes de salir a hacer las compras de la semana, planifique su menú y haga una lista detallada de las comidas a preparar para cada tiempo de comida. De esta manera conocerá de antemano los

refrigerados; ya sea sobrantes de comida preparada o carnes o vegetales entre otros, por lo que será conveniente en primer lugar revisar el refrigerador y la despensa. Es importante saber lo que se tiene en el hogar para no duplicar las compras.

El supermercado o el mercado puede ofrecer variedad de ofertas y en muchos casos promociones tentadoras, pero preste atención a estas ofertas para evitar comprar más de lo que realmente necesita o lo que nunca va a utilizar y que al final no comerá.

Evite comprar las ofertas de 2 X 1, a menos que usted pueda refrigerar el segundo artículo o tenga planificado duplicar la receta a preparar para congelarla y poderla utilizar después.

Revise la fecha de caducidad de los productos que va a comprar. Muchas ofertas incluyen productos próximos a vencer.

### **Para finalizar**

A continuación encontrará la lectura: “Aprendiendo a comprar”. Después de leerla y reflexionar sobre lo que formula la misma, plantee desde su experiencia como comprador de productos alimenticios para su hogar, la necesidad de lograr cambios positivos en el momento de hacer las compras en el supermercado.

### **1.1 Aprendiendo a comprar**

Saber comprar los alimentos puede contribuir a comprar productos de calidad y si se cumple con una buena manipulación por parte del comprador, se podrá lograr que no se echen a perder y evitar tener que desecharlos.

De manera que al empezar las compras en el supermercado, se debe comprar en el orden correspondiente a los productos que son necesarios sin poner en riesgo ninguno de ellos para lo que se empezará con los que no son alimentos, que no se rompan y aguanten con el peso de los demás. Cuide de no mezclar jamás los jabones o detergentes con comidas.

En primer lugar se adquieren los productos que se conservan a temperatura ambiente y no necesitan refrigeración como lo son las latas, botellas, productos como leches o jugos UHT.

Los productos que necesitan refrigeración serán colocados en la carreta, todos juntos, para que se mantengan fríos por más

## Cocina Para Todos

tiempo. Los empaques no deberán estar rotos, desgarrados, ni sucios.

Los productos congelados serán los últimos en adquirir y se mantendrán también juntos para que conserven mejor el frío y evitar que se descongelen. Observe que los alimentos deben estar completamente congelados y sin cristales de hielo en el producto como evidencia que fueron anteriormente descongelados y vueltos a congelar.

Se deberá tomar en cuenta también que después de hacer la compra habrá que dirigirse inmediatamente a casa para no abusar del tiempo que los alimentos están a temperatura ambiente y prevenir que éstos se echen a perder.

La primera disposición será lavarse las manos con agua y jabón como medida de higiene personal para evitar la contaminación de los alimentos para luego almacenar los productos correctamente.

Los productos refrigerados deben colocarse de inmediato en la refrigeradora para que recuperen su temperatura de conservación al igual que los alimentos congelados.

Los artículos que se guardan en la despensa deben colocarse en el orden de compra es decir los próximos a vencerse delante para que sean los primeros en consumirse. Procurar de ser posible, almacenar los productos en sus empaques originales..

No olvide que para mantener la comida salubre durante su almacenamiento hay que mantenerla fuera de la zona de peligro



## Cocina Para Todos

de temperatura donde los microorganismos dañinos pueden crecer y reproducirse

Recuerde siempre utilizar una lista de compras cuando vaya al supermercado.



### Ejercicio No. 1

Llene la siguiente lista de compras con base a lo que necesita comprar para la semana.

#### Lista de Compras

Tabla 1

Bebidas	Panadería	Comestibles	Verduras	Frutas	Embutidos

Fuente: Elaboración propia

## Cocina Para Todos

Tabla 2

Aves	Mariscos	Pescados	Lácteos	Congelados	Carnes rojas

Fuente elaboración propia

Ilustración 3

<b>Notas:</b>

Fuente elaboración propia

## Capítulo 2

### Planificación de los menús

“La composición de un menú es una tarea muy compleja. El verdadero arte culinario consiste en armar una oferta correcta desde el punto de vista de la fisiología nutricional y la selección correcta del método de cocción para que se obtenga en el plato una amplia selección de preparaciones culinarias. Se es lo que se come El simbolismo de la ingestión. Uno se define por lo que come. (Kolakovic, 1996 :132)

Planificar los menús con anticipación le puede ahorrar a la vez de dinero, tiempo, por lo que puede tomar en cuenta lo siguiente:

Incluya los ingredientes de temporada que son más baratos, frescos y de mejor calidad. Entonces aproveche los precios bajos y prepare comidas que pueda congelar.

Trate de duplicar la receta cuando prepare salsas. De esta manera las puede congelar y tenerlas listas para otras comidas.


Siempre considere utilizar primero los alimentos que tiene en la refrigeradora y la despensa, para comerlos antes de que se arruinen o se venzan. Recuerde que los alimentos preparados o sobras de comida tienen una duración máxima de siete días en la refrigeradora.

También tome en cuenta las comidas que hace fuera de casa para no incluir estos tiempos de comida en la planificación de los menús, para evitar comprar más ingredientes de los necesarios.

## Cocina Para Todos

Los sobrantes de alimentos trate de servirlos modificados en la próxima comida a servir para no acumular sobras de comida en la refrigeradora. Solo necesita un poco de creatividad.

Tabla 4

<i>Planifique el menú</i>	
	Lo primero que debe hacer es revisar el refrigerador, congelador y despensa antes de salir a hacer las compras.
	Escriba una lista para que no compre lo que ya tiene en casa y no necesita.
	Pida a sus hijos que le ayuden a sugerir comidas que les gusta.
	Planifique el menú semanal

Fuente: Elaboración propia

### **Ejercicio No. 2**

Planee sus menús con anticipación.

## Cocina Para Todos

Utilice el siguiente planificador semanal para detallar los menús de la semana.

### Planificador Semanal

	<b>Desayuno</b>	<b>Refacción</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Cenas</b>
<b>Lunes</b>				
<b>Martes</b>				
<b>Miércoles</b>				
<b>Jueves</b>				
<b>Viernes</b>				
<b>Sábado</b>				
<b>Domingo</b>				

## 2. 1 Etiquetas

Antes de iniciar el siguiente tema sobre las etiquetas, le invito a considerar con base en su experiencia personal el siguiente mensaje:

¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos? “Las etiquetas de los alimentos envasados aportan una información muy útil para el consumidor que le permite, además de conocer las principales características de los productos que ingiere, hacerse una idea aproximada de la relación entre el precio y la calidad del alimento en cuestión”.

### Ejercicio No. 3

Responda a las siguientes preguntas:

¿Lee usted las etiquetas de los productos alimenticios que va a comprar?

## Cocina Para Todos

Ahora compare su respuesta y reflexione en torno a los productos que consume:

- ¿Por qué es importante leer la información en las etiquetas?

- Hasta ahora, ¿qué información relevante ha encontrado en las etiquetas?

Recuerde:

Se debe apreciar lo mucho que vale la información que proporcionan las etiquetas y es conveniente fijarse bien en ellas, ya que constituyen el compromiso del fabricante ante el consumidor de que un producto reúne las condiciones que exige la normativa vigente para esa familia de productos.

La norma general es que el etiquetado ha de ser claro y conciso y que nunca debe inducir a error al consumidor en lo que se refiere a características, composición, naturaleza, cualidades, cantidad, origen o modo de fabricación.

Es importante leer correctamente la información en las etiquetas sobre cuando deben comerse o consumirse los alimentos.

En los productos alimenticios envasados hay dos clases de información:

- La general (común a todos y obligatoria)
- La nutricional, opcional y que ofrecen sólo algunos de ellos.

### **2.2 Información general**

Sirve para conocer las características esenciales lo que uno compra.



## 2.3 Información nutricional

No es obligatoria pero sí muy conveniente, pone a disposición del consumidor información sobre las características nutritivas del alimento: calorías que aporta, los nutrientes que contiene, la cantidad de fibra, vitaminas, sales minerales, etc.

A continuación encontrará algunos términos que le servirán a entender especificaciones sobre fechas de caducidad en los productos a consumir:

- **Nombre del producto**  
Se refiere al contenido del envase y no a la marca
- **Número de Registro Sanitario D.G.R.V.C.S-D.R.C.A.**  
El cual significa: Dirección General de Regulación, Vigilancia y Control de la Salud- Departamento de Regulación y Control de Alimentos.
- **Instrucciones para conservación**  
“Consérvese en refrigeración” “protéjase de la luz” son medidas necesarias para conservar adecuadamente los alimentos.
- **Fecha de vencimiento**  
Es la fecha límite de consumo. Las fechas de vencimiento y elaboración no se pueden modificar.

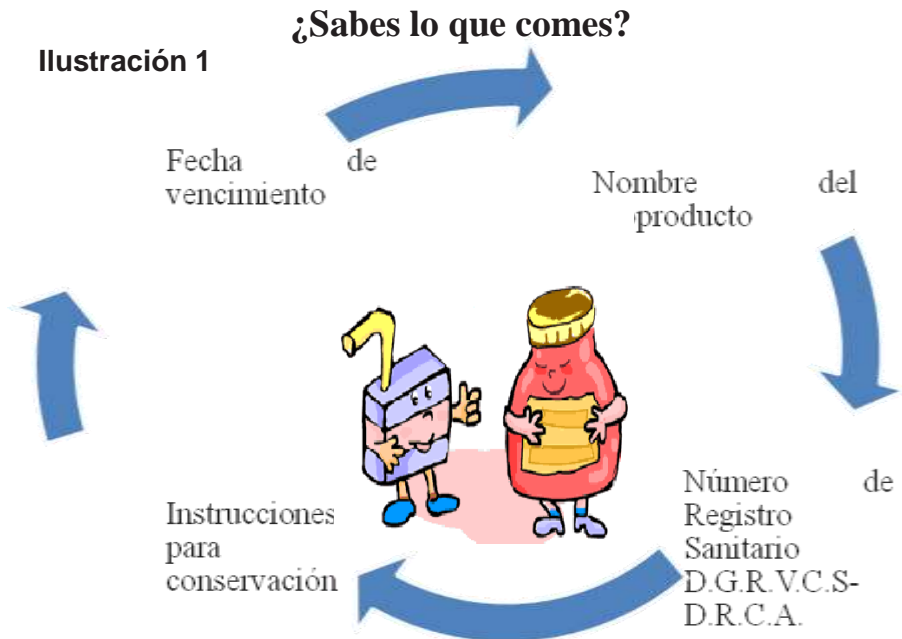
## 2.4 Fecha de vencimiento

Pero, ¿qué indica la fecha de vencimiento?

Es una inscripción obligatoria en los productos. Este dato indica hasta qué fecha puede ser consumido o utilizado un producto en óptimas condiciones. Una vez superada esa fecha, el contenido del envase puede resultar dañino para la salud.

De manera que si algún producto tiene la fecha vencida, modificada o colocado el precio sobre la misma, no lo compre.

Para finalizar: recuerde que la etiqueta no es un adorno es la mejor fuente de información para el consumidor.



## **Capítulo 3**

### **Almacenamiento y conservación de los alimentos**

**Antes de...**

#### **¿Cuáles son los alimentos que nunca faltan en su despensa?**

Parece una pregunta muy sencilla, para conocer cuáles son los productos básicos de su alimentación, pero la siguiente pregunta podría ser: ¿Mantiene estos productos en su despensa o tiene muchos otros productos que no consume?

Cada familia tendrá una despensa propia a sus gustos o poder adquisitivo, pero lo que debe tener siempre presente es:

Cada uno tiene sus preferencias y apetencias culinarias, mayor o menor poder adquisitivo o simplemente más tiempo para dedicarse a ir al supermercado, o comparar precios y calidades y quedarse con la oferta más apropiada. todo eso se refleja en nuestras despensas y refrigeradoras.

Pero hay algo que no debe variar:

De manera que este espacio donde se guardan los productos necesarios, debe estar siempre bien organizado para lograr ahorrar tiempo, dinero y fundamentalmente para alargar la vida útil de los alimentos para evitar tirar productos vencidos que han permanecido olvidados en el fondo de la despensa.

## Cocina Para Todos

Estos son unos conocimientos previos antes de planificar cualquier almacenamiento de los alimentos y durante el mismo. Es importante que se cumpla con ciertos requerimientos para poder lograr que se conserven de forma adecuada los productos.

Para empezar citaré algunos aspectos que se deben tener en cuenta:

“Almacenamiento en seco se refiere al almacenamiento de productos que no necesitan conservarse a temperatura regulada, es decir, no necesita utilizarse para su conservación el frío o el calor, como puedan ser las legumbres, harinas, cereales, conservas, bebidas etc”.(Tablado, 2004: 282)

“Lo más importante es que el almacenamiento se efectúe en las mejores condiciones de HIGIENE y ORDEN que sean posibles, ya que de ello dependerá en buena medida, la vida en estante de los alimentos.

Al mantener limpios los lugares donde se guardan los productos alimenticios, eliminando el polvo, los goteos y los restos derramados sobre las superficies, se reducen sustancialmente los focos de contaminación y la atracción de las plagas.

“Otra precaución muy importante es que el almacenaje de materias primas sea en sitios separados. Cuidar de no colocar comida cerca de artículos de limpieza por ejemplo.” Rey, 2002: 148)

### 3.1 La despensa

Es un lugar de almacenaje de comida en casa. Los que tienen más espacio pueden aprovechar para comprar más cantidades y tener una pequeña reserva de comida.

Un buen consejo es reemplazar los productos en cuanto se utilizan.

Aprender a almacenar correctamente los alimentos le dará la oportunidad de conservarlos por más tiempo para aprovecharlos de una mejor manera y sin riesgos de descomposición.

La despensa debe tener de todo, pero en su proporción justa. Se trata, en definitiva, de rotar los alimentos y adaptar su contenido a nuestro ritmo de consumo.

Mantenga ordenada e inventariada su despensa para contar con ingredientes que le permitan reutilizar y crear platillos nuevos con los sobrantes de comida.

La disposición de los alimentos está condicionada por la frecuencia de uso (los que utilizemos habitualmente estarán más cerca y a la vista).

"Mantener ordenada y al día la despensa alarga la vida útil de los alimentos"

Se deberá tomar en consideración las necesidades de conservación de cada producto debido a la mayor o menor exposición a la luz, a la humedad o a las corrientes de aire, entre otros.

“Limpie la despensa regularmente para quitar las partículas de comida.” (Van Laanen: 2)

### **3. 2 Algo más a considerar: Primeras entradas primeras salidas (PEPS)**

Lo primero que entra es lo primero que se debe consumir. De manera que se deben colocar los productos nuevos detrás de los existentes, para ir consumiendo los más próximos a vencer.

Para esto es importante que todos los productos alimenticios estén marcados con la fecha de caducidad claramente visible.

“El objetivo de la rotación de mercancías es que todos los alimentos sean marcados con la fecha de caducidad o de producción para que se pueda identificar la vida útil de los alimentos en cualquier proceso de producción de alimentos. Periódicamente debemos inspeccionar las existencias de las despensas en cuando a olor, color y aspecto general.” (Tablado, 2002: 293)

¿Cuál es la idea de la despensa? Mirar este espacio más que un mueble, un espacio para la economía en los tiempos de actuales y no como un simple lugar para guardar la comida.

## Ejercicio No. 4

### **Reflexión: responda a las siguientes preguntas:**

Para usted,

- ¿Cuál es la forma de mantener la despensa ordenada según los productos que usted consume en el hogar?

- Indique ¿por qué puede considerar la despensa un espacio para la economía del hogar?

- ¿Qué puede implementar para variar sus hábitos de compra y lograr optimizar el uso de los productos que guarda en la despensa?

### 3.3 Congelación

Este proceso utiliza el descenso de temperatura para prolongar la vida o período de conservación de los alimentos. Las temperaturas empleadas en el congelador son mucho más bajas que cuando se refrigera un alimento. Son por debajo de los 0° C.

La temperatura ideal para conservar los alimentos congelados es de 18 grados bajo cero.

Cuando usted regresa a casa con las compras del supermercado, es una buena idea colocar todo lo que pueda directamente en el congelador.

Se pueden preparar infinidad de platillos con los sobrantes de comida.

Lo que sobra puede empacarlo y congelarlo como porción individual y tenerlo listo para el momento necesario.



## Cocina Para Todos

Las sobras perfectamente bien congeladas, pueden convertirse en ingredientes básicos para preparar otros platillos para los momentos en que no contamos con mucho tiempo y podrán simplificarnos la tarea.

### **Al congelar...**

#### **Preparación previa**

- Lave las verduras con suficiente agua y elimine las partes no comestibles, hiérvalas durante un minuto y posteriormente colóquelas en agua fría. Este proceso ayudará a una mejor conservación. Deje enfriar perfectamente antes de introducirlas en el congelador.
- Elimine la grasa excesiva, tendones y deshuese la carne.
- El pescado fresco debe estar sin escamas, vísceras y cabeza. Lave y seque antes de congelar.
- Separe el pollo, carne o pescado en piezas y congele dentro de bolsas plástica en porciones individuales.
- Congelar únicamente huevos sin cascarón. Puede separar las yemas de las claras y guardarlas en recipientes herméticos.

## Cocina Para Todos

- Los sobrantes de vino y cerveza pueden congelarse en bandejas de cubo de hielo y tenerlos listos para agregar durante la cocción a su salsa de elección.
- Congele las nueces, no necesitará descongelar antes de consumirlas.
- Congele rápidamente los alimentos para evitar que proliferen las bacterias que los descompongan y sea riesgosa su congelación. Cualquier alimento que haya permanecido a temperatura ambiente durante más de dos horas deberá ser desechado.
- Un paso seguro es enfriar la comida en recipientes poco profundos o en porciones pequeñas lo más pronto posible, para poder congelar de inmediato.
- Etiquete todo lo que congele con el nombre del producto, peso o cantidad y la fecha en que se congela.
- Considere congelar en porciones pequeñas, para que sean consumidas en su totalidad.
- No congele alimentos como pasta, papas, lechuga, crema, hongos y algunas salsas con alto contenido en grasa. Pueden perder sus propiedades, en algunos casos, llegar a estropearse.

Recuerde:

Una vez descongelado un producto, no debe volverse a congelar para que mantenga su calidad, ya que se rompen los tejidos, se pierden nutrientes y se favorece al crecimiento de microorganismos.

“La descongelación de alimentos es seguramente uno de los procesos donde mayor cuidado hemos de tener si queremos evitar contaminaciones en los alimentos que manipulamos. Es bastante habitual observar en las cocinas procesos de descongelación a la interperie, donde se superan ampliamente los 20° C. En estos casos, la parte superficial del alimento se descongela rápidamente, pero el interior tarda más tiempo, favoreciendo el crecimiento de gérmenes y , por tanto, la contaminación del producto”. (Tablado, 2004: 289)

### 3.4 Refrigeración

¿Por qué es eficaz la refrigeración de los alimentos? Los alimentos pueden conservarse aptos para comer y durar por más tiempo. Se mantienen las

“Los productos son almacenados en frío a una temperatura entre 0°C y 5°C para conservarlos y evitar la proliferación de microorganismos.”  
(Graciano, 2006: 40)

## Cocina Para Todos

condiciones higiénico sanitarias porque se retrasa el crecimiento de los microorganismos patógenos que son los que pueden enfermar.

A continuación encontrará una tabla con el tiempo en días que puede mantener salubres los alimentos en refrigeración.

Tabla 5

**Fuente: Elaboración propia**

Conservación de alimentos en la refrigeradora (0° - 5° C)	Tiempo (días)						
	1	2	3	4	5	6	7
<b>Pescado fresco (limpio)</b>							
<b>Carne molida</b>							
<b>Carne y pescado cocido</b>							
<b>Carne cruda bien conservada</b>							
<b>Leche ya abierta</b>							
<b>Postres</b>							
<b>Verdura cocida</b>							
<b>Productos enlatados abiertos y pasados a otro recipiente</b>							
<b>Comidas preparadas o sobras de comida</b>							
<b>Huevos</b>	2-3 semanas						
<b>Productos lácteos</b>	Lo que se indica en el envase						

### **Al refrigerar alimentos preparados:**

- Enfríe el alimento lo más rápido posible.
- Introduzca a la refrigeradora el plato cocinado cuando esté totalmente frío, ya que si lo hace al estar caliente, recargará el motor del refrigerador y podría dañar el sistema. También puede afectar la temperatura interna del mismo y variar la temperatura de los productos.
- Evite dejar la puerta abierta del aparato, más tiempo de lo necesario.
- Es conveniente no recargar excesivamente para que el aire frío circule libremente y sea repartido de forma homogénea.
- Utilice recipientes herméticos, que cierren bien y etiquete con el nombre del producto y fecha de elaboración.
- La temperatura de la refrigeradora debe oscilar entre 2 y 5 grados centígrados. Si es menor a 0° C, los alimentos pueden iniciar el proceso de congelación y si supera los 5 grados se puede echar a perder, debido al crecimiento bacteriano.
- Jamás coloque en la misma bandeja alimentos crudos con cocinados, ni distintos tipos de alimentos como: pescado, carne, lácteos, fruta, etc. Ya que se puede producir una

## Cocina Para Todos

contaminación cruzada, que consiste en pasar microorganismos de un área a otra.

- Distribuya los alimentos cocinados en la parte superior y los alimentos crudos en la parte inferior.
- Conserve la leche aislada y en un recipiente cerrado porque una vez abierta absorbe con facilidad los olores que desprenden otros alimentos.

Recuerde:

“Debe colocar los alimentos en los lugares más fríos del refrigerador y por donde circula el aire con más eficacia.”  
(Tablado, 2004: 283)

### Ejercicio No. 5

Describa diferentes formas de conservar los alimentos en refrigeración:

Ej. Si ha comprado más verdura de la necesaria puede limpiarla, cocinarla y luego guardar en la refrigeradora, para ahorrar espacio y para conservarla por más tiempo y con calidad.

---

---

---

### **3.5 Recalentar los alimentos**

Es necesario recalentar correctamente los sobrantes de alimentos, por lo que deberá tomar en cuenta los siguientes aspectos:

Cuando recaliente los restos de alimentos, deje que hiervan durante unos minutos y mueva bien para asegurarse de que se calienta por todas partes y sirva la comida caliente. Para eliminar microorganismos patógenos, el centro del alimento debe alcanzar los 165° F ó 74 °C.

“Siempre resultará menos grave rechazar un alimento porque no es rico, que arriesgarse a que alguien se enferme por un recalentamiento insuficiente por no es sano. Ante un conflicto entre lo culinario y lo sanitario, siempre hay que elegir lo sanitario”. (Rey, 2002: 175)

Evite recalentar la comida más de una vez. Caliente únicamente las raciones que vaya a consumir, y reserve el resto.

Deseche cualquier alimento conservado durante demasiado tiempo, o cuyo aspecto u olor resulten dudosos, ya que estos signos nos indican que la descomposición del alimento ha comenzado, lo que supone un foco de contaminación microbiana.

## **Capito 4**

### **Utilización de sobrantes de alimentos**

Son innumerables las ocasiones en que sobra comida. Debemos reutilizar estos sobrantes de manera de evitar el desperdicio alimenticio, ahorrar y con un poco de ingenio en el arte de la cocina transformar estos restos en comidas sabrosas.

#### **4. 1 Vegetales**

“Hay cientos de variedades de hortalizas en todo el mundo. Se clasifican en numerosos grupos y cada vez gozan de mayor reconocimiento por sus extraordinarios beneficios para la salud. Bajas en calorías, pero con un elevado contenido de fibra que da volumen, las hortalizas añaden a la dieta toda una serie de vitaminas y minerales. También son fuente de un cúmulo de fitonutrientes protectores se cree, cada vez más, ayudan a prevenir enfermedades”. (Ursell, 2001: 42)

Las verduras son la base de muchas dietas y platillos debido a su valor nutricional para el suministro de vitaminas y minerales, por lo que las sobras pueden ser útiles para enriquecer sopas, guisados, y distintos platos como suflés, tartaletas o purés.

La nutrición es un factor clave

“Con técnicas analíticas cada vez más avanzadas se han podido identificar los productos químicos, o fitonutrientes, de



## Cocina Para Todos

las hortalizas que pueden proporcionar tan valiosos beneficios para la salud”. (Ursell, 2001: 42)

Una adecuada combinación de vegetales da como resultado un plato único, nutritivo y equilibrado.

“Las verduras y hortalizas frescas se deben consumir lo antes posible y cocinar respetando sus propiedades naturales. El paso de los días y una mala preparación les resta parte de sus valiosos nutrientes. Antes de guisarlas hay que limpiarlas, lavarlas, pelarlas y, dependiendo del tipo de verdura, su grado de maduración y el palto a preparar, trocearlas. Primero se quitan los restos de tierra y arena de las raíces, los troncos y las hojas exteriores. Luego hay que ponerlas en agua fría o lavarlas bajo el grifo. Después ya se pueden pelar y trocear, no antes para que no pierdan nutrientes. El tiempo de cocción dependerá del tipo de producto y del tamaño de los trozos. Por lo general, cuanto más pequeños sean, menos tiempo de cocción y cantidad de líquido necesitan.” (Waleczek, 2006: 12)

Las sobras de verduras se pueden preparar con huevo y resultar un sabroso envuelto en huevo; que representa una comida equilibrada y nutritiva; pero las combinaciones son inmensas y el resultado infinidad de recetas para platillos deliciosos.

## **Consejos para conservar los vegetales por más tiempo:**

- La mayoría de verduras deben guardarse en refrigeración en un lugar oscuro preferiblemente.
- Las zanahorias, pepinos y tubérculos necesitan estar hidratados. Si se cortan en trozos o en juliana puede colocarlos en un recipiente con agua dentro del refrigerador.
- Los vegetales con moho pueden arruinar rápidamente las comidas cercanas, por lo que debe remover estas comidas mohosas inmediatamente del refrigerador y limpiar las gavetas para las verduras
- Los vegetales sin utilizar los puede cocinar, licuar y luego congelarlos en recipientes o bandejas de hielo para usar próximamente en salsas o sopas.
- Si utiliza una parte de un chile pimiento, deje intacto el tronco, las semillas y la membrana para que se conserve por más tiempo.
- Lave las espinacas y acelgas en agua fría, quite la mayor cantidad de agua posible y guarde en un contenedor plástico de cierre hermético, para mantenerlas frescas por más tiempo.

## Cocina Para Todos

- Los jugos de frutas o líquidos de las latas pueden ser utilizados como sobrantes para agregar un sabor extra a las recetas. Guarde en recipiente plástico o de vidrio dentro del refrigerador y utilice de forma inmediata como base para salsas.
- Guarde la verdura en refrigeración envuelta en la bolsa de plástico de la compra. Consérvelas en las gavetas de la refrigeradora. No olvide lavarlas con suficiente agua y elimine los restos no comestibles antes de guardarlas.
- Separe las cebollas de las papas, ya que las arruinan cuando están en contacto.
- No corte con cuchillo la lechuga, ni otras verduras de hoja, pues se oxida y oscurece. Rómpala con las manos.
- Al preparar salsa de tomate, cocine la de toda la semana. Congele una parte y así la tendrá siempre disponible. Los tomates enteros se pueden congelar en bolsas plásticas. Se pueden luego utilizar en lugar de tomates enlatados para preparar salsas. Se agregan a la olla de igual manera que los tomates enlatados.

“Siempre que sea posible, debe reducir al mínimo el recorte y pelado de las hortalizas para conservar el mayor número posible de nutrientes y fitonutrientes. Rallando las verduras se conservan más vitaminas que cortándolas. Buena parte de la fibra de las papas se encuentran en su piel y las hojas más oscuras del repollo y la lechuga son las fuentes más ricas de

## Cocina Para Todos

carotenos. La preparación debe hacerse lo más cerca posible del momento del consumo para reducir la exposición de las superficies cortadas a la luz y al oxígeno, lo cual provoca la oxidación, y por tanto el deterioro, de vitaminas inestables como la vitamina C”. (Ursell, 2001: 43)

No olvide aprender a variar, las comidas para transformar los restos de verduras y sorprender con comidas distintas, casi engañosas que parezcan nuevas.

### **Ejercicio No. 6**

Mencione 5 consejos para conservar los vegetales

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### **4.2 Frutas**

El consumo de frutas juega un papel importante de la nutrición por su gran riqueza natural en componentes saludables, por lo que se hace importante incluirlas en la dieta.

## Cocina Para Todos

“La fruta contiene poca o ninguna proteína o grasa y la mayor parte de su energía procede de los carbohidratos. Los carbohidratos de la fruta suelen estar en forma de azúcares de fruta llamados fructosa y glucosa, aunque algunas frutas verdes, como los bananos, también proporcionan almidón. Los azúcares de la fruta le confieren su sabor dulce, mientras que los diversos ácidos orgánicos, tales como el ácido cítrico o el ácido málico, les proporcionan el punto refrescante. La fruta proporciona vitamina C, algunas vitaminas B y buena cantidad de potasio y fibra, junto con fitonutrientes protectores. Existe un creciente cuerpo de evidencia convincente que sugiere que un buen consumo de fruta puede reforzar el organismo contra diversas enfermedades degenerativas”. (Ursell, 2001: 72)

“La fruta en su grado óptimo de maduración, es decir que ha sido recolectada en el momento oportuno y comercializada en seguida, sabe mejor, es más jugosa, blanda y dulce porque ha tenido mayor tiempo de producir más fructuosa. Además contiene más vitaminas y menos sustancias nocivas procedentes del entorno.

Muchas frutas tienen más sabor cuanto más pequeña es, ya que los frutos pequeños contienen menos agua”. (Waleczek, 2006: 268)

Las frutas son otro tipo de sobrantes en la cocina. Con las sobras en trocitos se puede agregar una ración extra de vitaminas y minerales a la dieta familiar.

## Cocina Para Todos

Si quedan restos de frutas o jugos, trate de consumirlos lo antes posible, para evitar que pierdan sus valores nutricionales con el tiempo. Incorpore jugo de limón para evitar que las frutas se pongan café luego de partirlas.

- Almacene los bananos separados del resto de la fruta, porque estos emiten un gas que agiliza el proceso de maduración de las frutas.
- Cuando se madure la fruta, colóquela en la refrigeración para que se conserve por más tiempo.
- Guarde siempre los sobrantes de jugos, sean frescos o envasados, pues son ideales para añadirlos a una limonada y darles un toque de sabor.
- Prepare granizadas de frutas dejando congelar la fruta parcialmente y luego deshacer ligeramente con un tenedor, volver a congelar y repetir hasta que forme un granizado.
- Las cáscaras de las frutas cítricas como limones o naranjas, se dejan secar bien al sol, luego se guardan en frascos de vidrio. Se pueden picar o moler y espolvorear sobre postres o batidos.

### **A tomar en cuenta:**

Antes de tirar las sobras o cáscaras de frutas, piense la forma de reutilizarla y prepare platos diferentes. Se pueden preparar infinidad de platillos con los sobrantes de frutas.

## Cocina Para Todos

- Las frutas enlatadas que sobran pueden utilizarse en rellenos de pasteles o salsas, gelatinas o postres en general.
- Los purés de manzana o pera pueden ser utilizados para salsas agrídulces para acompañar carnes.
- La parte blanca de la cáscara de la sandía puede ser utilizada para fabricar la fruta cristalizada que se utiliza en los pasteles navideños.
- La cáscara de la piña se puede hervir y sirve para prepara un fresco.
- Para evitar que una mitad de limón partido no se seque y se pueda volver a usar, espolvoree con un poco de sal encima antes de refrigerar. Al momento de volver a usar, se corta una rodaja fina y queda listo para usar.
- Coma frutas de temporada, son siempre más baratos y se pueden encontrar verdaderas ofertas, sobre todo si se compran los días del mercado.

### **4.3 Aves**

La volatería se divide en dos grandes grupos de aves:

## Cocina Para Todos

### A. Aves de carne blanca:

- Pollo
- Gallina
- Pavo o pava
- Pavi-pollo

### B. Aves de carne roja:

- Pato
- Oca o ganso
- Paloma y pichón

El pollo es de carne blanca, suave y de sabor delicado, con muy poca grasa intramuscular. Su valor nutritivo es muy elevado porque contiene proteínas, calcio, hierro y vaticana A.

El pollo de buena calidad es gordo de carne compacta, con muslos gruesos.

“La mayor parte de la grasa del pollo es insaturada y no eleva los niveles sanguíneos de colesterol. La mayor parte de la grasa está en la piel y se puede eliminar con facilidad. Las pechugas de pollo, sin piel, contienen aproximadamente 5% de grasa y se recomiendan a personas que necesitan una dieta baja en calorías. (Ang, 1996: 38)

### **Sabía que:**

“Volatería son todas las aves de corral criadas para consumo culinario.” (de Flores, 2008: 221)



### **“Características de un pollo fresco:**

- Su color debe oscilar entre el blanco y el amarillo, pero siempre uniforme sin presentar zonas manchadas.
- Las puntas de las alas no deben estar oscurecidas ni presentar ninguna pegajosidad debajo de ellas.
- La consistencia de la carne debe ser firme y elástica, sin presentar zonas flácidas.
- Debe tener su olor característico, sin indicios de aromas desagradables por putrefacción o rancidez.” (Graciano: 2006: 49)

### **Temperatura de cocción de las aves**

“Existe un gran número de alimentos asociados con la salmonelosis: productos cárnicos, especialmente carne de pollo, por lo que se debe evitar bajo cualquier circunstancia, el consumo de alimentos crudos o poco cocinados. También tome en cuenta que los alimentos crudos pueden contener bacterias contaminantes procedentes del suelo o intestinos de animales etc. Durante el proceso de manipulación, estas bacterias pueden pasar a través de las distintas superficies en

## Cocina Para Todos

las que está en contacto o los utensilios a otras áreas y contaminar”. (Tablado, 2000: 360)

Cuando cocine aves debe marcar el termómetro 165° F (74° c) durante 15 segundos.

Para eliminar los microorganismos, los alimentos se deben cocinar a su temperatura interna mínima requerida durante cierto tiempo específico.

Recuerde:

Mantener en refrigeración el pollo a una temperatura de 0° C a 4° C.

### **Sobras de aves**

Los sobrantes de pollo, pavo, pato y aves en general, son muy útiles para preparar platos que permitan posteriormente sorprender a familiares o invitados.

Para congelar restos de aves es necesario cortarlos en trozos pequeños para utilizarlos posteriormente.

A las piezas sobrantes de ave, retire la carne y con los huesos prepare un caldo. Cocine en agua a que los cubra, agregue cebolla, ajo, los vegetales que tenga en casa y al estar listo, cuele y enfríe rápidamente para luego congelar en porciones pequeñas. Este caldo le puede servir como base para salsas o sopas.

## Cocina Para Todos

Para congelar las aves preparadas en guisos, se sugiere separar las piezas de la salsa y también retirar la carne de los huesos. La salsa se licua, cuele para refinarla y se congela debidamente etiquetada. Estas salsas servirán para futuros platillos o salsas incluso para pizzas.

A continuación encontrará ejemplos para preparaciones con sobras de aves:

- La carne de ave picada en cuadritos puede ser servida en ensaladas o sopas. También se pueden moler para ser utilizado como relleno de pies o tartaletas.
- El caldo de pollo resulta útil para bases de sopas, cremas, salsas o aderezos.
- El pollo asado puede preparar un pastel de pollo o mezclarlo a una ensalada.
- Pollo guisado molido para hacer croquetas.

### **Sabias que:**

“Las carnes son la mejor fuente de hierro y vitamina B12.”  
(Ursell, 2001: 116)

## 4. 4 Carnes

Según el código alimentario, carne es la parte comestible los músculos de animales sacrificados en condiciones higiénicas, incluye (vaca, oveja, cerdo, cabra y caballo sanos, y se aplica

## Cocina Para Todos

también a animales de corral, caza, de pelo y plumas y mamíferos marinos, declarados aptos para el consumo humano.

“Desde la prehistoria, la carne ha formado parte de la dieta humana. Es una importante fuente de proteínas, vitaminas y minerales y, cuando se consume con hortalizas, ayuda al cuerpo a absorber fuentes vegetales de minerales como el cromo, el cobre, el selenio, el zinc y el hierro. Más de la mitad de la grasa de la mayoría de las carnes es insaturada, y actualmente existen cortes de carne muy magros, bajos en grasa.” (Ursell, 2001: 122)

### **“Las carnes se dividen en:**

- a. Carnes rojas: Se refiere a la carne de los animales adultos, no viejos. Se incluye la res, vaca y el carnero.
- b. Carnes blancas: En este grupo se incluyen las carnes que provienen de los animales jóvenes, estos son: ternera, cordero, cabrito y el cerdo.
- c. Carnes magras: son las que tienen un bajo contenido de grasa.” (de Flores, 2008: 202)

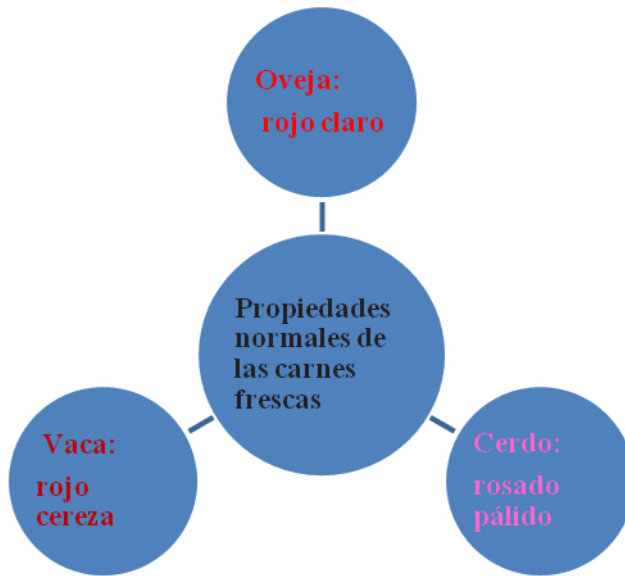
### **Características normales de las carnes frescas**

#### **Color:**

Vaca: rojo cereza

Cerdo: rosado pálido

Oveja: rojo claro



**Ilustración 2**

**Fuente: Elaboración propia.**

El brillo es un índice de frescura. La consistencia es normalmente firme y elástica. El color propio que indica: carne fresca.  
Características

### **¿Cómo puede saber que la carne está alterada?**

La aparición de coloraciones anormales, mucosidad superficial, pegajosidad y olores ácidos, agrios o directamente a putrefacción.

“La carne se estropea enseguida. Así pues, ni cruda ni cocida debe permanecer a temperatura ambiente durante más de dos horas. Envuelta en film transparente se conserva entre dos y tres días en la parte más fría del refrigerador. La carne se

## Cocina Para Todos

puede congelar: siempre que cada porción quede herméticamente cerrada, la calidad no se resentirá.” (Waleczek, 2006: 186)

### **¿Cuál es la temperatura a la que debe mantenerse refrigerada la carne?**

Las condiciones ideales son entre 0° C y 2° C. Las carnes envasadas al vacío, una vez abierto su envase, deben consumirse dentro de las próximas 72 horas.

### **¿Cuál es la temperatura de cocción de la carne?**

“Carne molida, incluida la carne de res, cerdo u otras carnes): 155° F (68° C) durante 15 segundos.

Carnes inyectadas: 155° F (68° C) durante 15 segundos

Asados de res, cerdo, ternera y corderos: 145° F (63° C) durante 15 segundos.” (Graciano, 2006: 40)

### **Sobrantes de carne**

Existen miles de formas para utilizar este tipo de sobras y preparar exquisitos platillos.

Ejemplos para la utilización de sobrantes de carne:

- Rellenos de empanadas o pies.
- Sopa y salsas para pastas o guisados.

## Cocina Para Todos

- Cualquier trozo de carne cruda que sobre al preparar alguna receta, puede ser utilizada para preparar una brocheta o un pincho de carne con verduras.
- Los huesos crudos y sobras de verduras sirven para hacer caldos.
- Salpicón

Recuerde:

Enfriar rápidamente y congelar las sobras de carne en bolsas plásticas o recipientes en pequeñas cantidades para que le sea más fácil utilizarla en sus recetas.

### 4.5 Pescado

“El pescado desempeña hoy un papel más importante que nunca en la alimentación humana, y no sólo desde el punto de vista culinario: es un producto cien por cien natural que contiene, sobre todo el de mar, numerosas vitaminas y minerales esenciales. Además es rico en proteínas de alta calidad que nuestro organismo asimila mejor que cualquier otra. Del pescado es sana hasta la grasa, contienen los denominados ácidos grasos Omega 3 que reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.” (Walczyk, 2006: 110).

Se conoce con este término al pez comestible sacado del agua salada o dulce y que está dispuesto para su venta o consumo.

### **Características**

La calidad del pescado fresco puede ser reconocida por las siguientes características:

- Escamas firmemente adheridas a la piel.
- Consistencia elástica.
- Ojos salidos y brillantes
- Agallas color rojo brillante

#### **“Temperatura para mantener los pescados frescos**

Alrededor de 0° C.

En refrigeración o en congelación debidamente empacados.

#### **Temperatura de cocción del pescado**

Es importante cocinar el pescado a su temperatura correcta.

- 145° F (63° C) durante 15 segundos
- Pescado molido o desmenuzado:

#### **¿Cómo puede evaluar la frescura de un pez?**

A través de sus características organolépticas.

Se dice que un pescado fresco debe “pasar desapercibido al olerlo, ser agradable al mirarlo y consistente al tocarlo”.

(Kolakovic, 1996: 43)



## Cocina Para Todos

155° F (68° C) durante 15 segundos.” (Graciano, 2006: 40)

### **Sobrantes de pescado**

#### **Tome en cuenta:**

La carne de pescado ya cocinada dura un poco más que cruda pero los sobrantes es mejor utilizarlos rápidamente.

Siempre guarde preferiblemente en porciones pequeñas

Las opciones para preparar pescado son infinitas y su consumo tiene incontables beneficios.

Ejemplos para la utilización de sobras de pescado:

- Croquetas preparadas con pescado desmenuzado.
- Añadir pescado picado a salsa de tomate para preparar una pasta a la marinera.
- Cacerolas combinadas con papas y zanahorias.
- Sopa de pescado con vegetales
- Timbal de pescado

### 4.6 Huevos

“Los huevos proporcionan un gran número de vitaminas y minerales. En particular son una fuente excelente de vitamina B 12, que es vital para el sistema nervioso y constituyen una fuente importante de esta vitamina para los vegetarianos. Los huevos continúan siendo una fuente popular y barata de nutrientes”. (Readers Digest, 1997: 222)

Al preparar platillos puede ser que nos sobren claras o yemas, según sea la receta. Podemos refrigerar los sobrantes y utilizarlos en preparaciones próximas en el mismo día.

Rechace los huevos con cáscaras quebradas o manchadas. Almacene los huevos en refrigeración. Almacene los huevos con el extremo puntiagudo hacia abajo, para que la yema permanezca centrada en el huevo.

Las claras se sacan de la refrigeradora unos minutos antes de batirse para lograr un mayor volumen en el batido. Se pueden utilizar para preparar pasteles, galletas, betunes o merengues, dulces o postres, para clarificar caldos o para suflés entre otros.

Con las yemas que nos sobran al preparar una comida o postre podemos hacerlas tortilla para espesar salsas o cremas para preparar aderezos como para la ensalada Cesar. En flanes, ponches de huevo, rellenos etc.

Recuerde:

## Cocina Para Todos

- 1 cucharada yema es igual a una yema fresca.
- 2 ½ cucharadas huevos enteros es el equivalente a 1 huevo fresco
- 1 ½ cucharada clara corresponde a 1 clara.

### Arroz, pastas o tallarines

#### 4.7 Arroz

Se consume cocido, caliente o frío en preparaciones dulces o saladas.

Para tomar en cuenta:

- El arroz blanco crudo se conserva de 7 a 8 meses en un lugar fresco y seco.
- Es recomendable no conservar el arroz cocido en refrigeración por más de 24 horas.
- Las formas de cocción del arroz son: al vapor, hervido o con una materia grasa.

Recuerde:

Se debe calcular ¼ taza de arroz por comensal.

El arroz cocinado triplica su volumen por lo que evite preparar más da cuenta, a menos que lo reutilice en otras preparaciones.

“El arroz común de granos cortos y redondos es más económico que el de granos largos, tiene la ventaja de que se

## Cocina Para Todos

cocina más fácilmente. El arroz de granos alargados es más fino y más caro que el anterior. Tarda más en cocinarse, pero sus granos se hinchan mucho y quedan perfectamente separados una vez cocidos. El arroz integral es el arroz entero que se presenta con la cascarilla externa que lo envuelve, por esto tiene un contenido mayor de vitaminas y proteínas.”. (De Flores, 2008: 144)

Para guardar el arroz que ha sobrado:

El arroz, se guarda en bolsas herméticas, y al estar semi congelado, frote para separar los granos y vuelva a congelar.

Ejemplos de comidas preparadas con sobrantes de arroz

- Croquetas
- Sopas
- Tomate manzano relleno de arroz
- Ensalada de arroz con apio y tomate
- Arroz frito
- Para añadir un poco de almidón en un pastel de carne en lugar de pan rallado.

### 4.8 Pastas

“Con algunas excepciones las pastas italianas siempre están preparadas con los mismos ingredientes: harina de trigo

#### **Sabias que:**

El arroz junto al trigo es el más popular de los cereales

## Cocina Para Todos

duro, agua, aceite y huevos. Las pastas comerciales no contienen huevos y son más resacas, por lo que debe cuidarse el sistema de cocción, ya que de otra manera quedan pegajosas y aglutinadas”. (De Flores, 2008: 148)

Para cocinar la pasa: la proporción de agua para cocer la pasta es de 3 litros por cada libra de pasta. Se le agrega 2 cucharadas de sal y un chorrito de aceite al agua y cuando el agua hierve se agrega la pasta. Una vez que la pasta esté en su punto de cocción (al dente) se escurre e un colador y ya estará lista para mezclar con la salsa de su elección.

Pueden ser la base para casi cualquier comida principal, rápida y saludable.

Los platos de pastas simples pueden transformarse si se les añade alguna salsa a base de tomate, aceite de oliva, ajo, cebolla, champiñones, albahaca, queso parmesano o crema entre otros.

Para guardar restos de pastas cocidas, agregue aceite aún caliente para evitar que se pegue. Enfríe y refrigere.

La pasta, es un producto seco, que puede durar por meses si la guarda en un recipiente cerrado para proteger de la humedad.

Con las sobras de pasta puede combinar tiras de carne, pollo o vegetales y alguna salsa o preparar una ensalada de pasta que puede convertirse en un platillo único para la cena o para llevar en la lonchera.

## Cocina Para Todos

### Ejercicio No. 7

Escribe el nombre de sus platillos favoritos para utilizar las sobras de:

Carne	Pollo
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Verduras	Frutas
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Pescado	Arroz
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## **Ejercicio No. 8**

### **Sopa de letras – repase los conceptos aprendidos - Encuentre las respuestas:**

1. Es el dato que indica hasta cuándo puede ser utilizado un producto en óptimas condiciones.
2. Aportan información útil para el consumidor para que pueda conocer las principales características de los productos a consumir.
3. Es el lugar donde se almacenan productos comestibles en casa que permite comprar en mayor cantidad y tener una pequeña reserva de comida.
4. Son las siglas que indican que lo primero que entra es lo primero que sale para consumir primero lo próximo a vencer.
5. Es el proceso que utiliza el descenso de la temperatura para prolongar el período de conservación de los alimentos a temperaturas bajo 0° C.
6. Término que se refiere a lo que queda al preparar más comida de la necesaria.
7. Su consumo juega un papel importante en la nutrición por su gran riqueza natural en sus componentes saludables.

## Cocina Para Todos

8. Sirve para almacenar productos a una temperatura entre 0° C y 5° C para una mejor conservación y evitar la proliferación de los microorganismos.
9. Es el nombre que reciben todas las aves de corral criadas para consumo culinario.
10. Es el nombre que reciben las carnes con un bajo contenido de grasa.

N	B	X	D	S	E	D	T	S	R	C	E	N	D	E
W	O	O	C	R	X	T	O	W	Z	W	O	W	E	O
M	B	I	S	G	Z	B	I	Z	X	I	C	K	S	Z
E	L	A	C	K	R	O	O	Q	C	V	P	X	P	Q
C	T	Q	Y	A	Z	T	U	A	U	Z	A	R	E	G
D	C	X	S	J	R	N	L	P	P	E	B	G	N	Y
M	V	O	L	A	T	E	R	I	A	R	T	S	S	F
A	B	Z	C	P	G	I	G	K	Y	Q	B	A	A	V
L	R	B	H	N	Y	M	B	I	S	A	T	U	R	F
T	X	G	O	L	X	I	L	L	R	E	T	V	S	I
N	H	C	A	I	T	C	U	C	H	F	V	T	R	G
I	L	D	N	M	R	N	Y	E	W	I	E	E	S	E
B	O	S	L	X	G	E	Y	V	R	K	N	R	P	P
L	F	V	K	Y	D	V	C	T	O	O	K	M	E	P
C	D	P	U	D	M	K	B	K	N	V	O	B	P	G



## Capítulo 5

### Recetas

Con un poco de creatividad e ingenio se pueden utilizar sobras de ingredientes que ayudan a aprovechar lo que se tiene a mano para crear recetas sencillas pero con gusto y lo más importante que permiten optimizar y ahorrar en el gasto.

Recuerde: ¡la comida no se tira!

#### 5.1 Vegetales



Ilustración 3 Sopa de papa y puerro Fuente: Elaboración propia

### Sopa de papa y puerro

Con esta receta puede aprovechar los sobrantes de papa y caldo de pollo o verduras.

Prepare crotones con restos de pan.

#### Ingredientes

1 cucharada	aceite
1 diente	ajo
2	puerros
4	papas
4 tazas	caldo
1 taza	leche
Sal y pimienta blanca al gusto	
1/8 cucharadita	nuez moscada (opcional)

#### Preparación

Caliente el aceite, agregue el ajo picado a que dore.

Incorpore el puerro en rodajas y deje cocinar hasta que esté suave.

Vierta la papa en cubos y el caldo. Deje que hierva, reduzca el fuego y tape. Cocine por 10 minutos.

Retire del fuego, permita que enfríe un poco y licue.

Deje caer la leche en la licuadora y siga licuando.

Regrese al fuego, condimente con sal y pimienta.

Sirva con crotones y chile pimiento verde finamente picado.

## Cocina Para Todos

### **Ensalada de coditos con jamón, queso fresco, arveja, zanahoria y apio.**

Considere utilizar los sobrantes de: jamón, queso fresco y coditos o cualquier otra pasta.

#### **Ingredientes**

##### **Aderezo**

½ taza	yogur natural
½ cucharadita	miel
1 cucharada	jugo limón
1 cucharadita	mostaza

Sal y pimienta al gusto

##### **Ensalada**

1 taza	coditos
2 rodajas	jamón
4 onzas	queso fresco
½ taza	arveja
1	zanahoria
2 tallos	apio
½	cebolla morada

#### **Preparación**

Para el aderezo: coloque todos los ingredientes en la licuadora o procesador hasta que esté perfectamente mezclado. Refrigere hasta que se vaya a servir.

## Cocina Para Todos

Utilice coditos que haya reservado de otra preparación o cocine la pasta según las instrucciones del paquete, pase por agua fría, cuele y reserve.

Cocine las arvejas.

En un bol combine la pasta, jamón y queso en cuadros, arveja, zanahoria rallada y apio en rodajas. Agregue el aderezo y deje la ensalada en refrigeración una hora antes de ser servida.

Decore con rodajas de cebolla morada

### **Enchiladas de vegetales con salsa de frijol**

Utilice sobrante de frijol colado.

Para esta receta también puede utilizar sobras de verduras o los vegetales que tenga en la refrigeradora.

#### **Ingredientes**

2 cucharadas	aceite vegetal
1	cebolla pequeña
2 dientes	ajo
2	zanahoria
1	chile pimiento
2	zucchini
Sal y pimienta al gusto	
8 tortillas	harina
4 onzas	queso mozzarella
1 taza	frijol colado
¼ taza	caldo de pollo
1 rama	perejil

### **Preparación**

Caliente una cucharada de aceite, agregue la cebolla y ajo picado hasta que esté dorado.

Agregue la zanahoria en tiras y deje que se cocine.

Incorpore el chile pimiento en tiras, el zucchini en cuadros.

Condimente con sal y pimienta.

Permita que se cocinen los vegetales y apague el fuego.

Arme las chilaquilas:

Agregue la mezcla de vegetales y una cucharadita de queso mozzarella rallado a cada tortilla.

Enrolle queda tortilla como taco.

En un sartén grande: caliente una cucharada de aceite, vierta el frijol colado y el caldo. Incorpore las chilaquilas hasta que estén calientes.

Sirva con perejil picado.

### **Panecillos con salsa de tomate**

Se puede utilizar el resto de pasta salsa de tomate que ha quedado en el frasco o de una preparación anterior, que resulta insuficiente para cualquier comida y que se debe usar o puede parar en la basura.

## Cocina Para Todos

### Ingredientes

¼ taza	salsa o pasta de tomate
2 cucharadas	agua o caldo de pollo o vegetales
2 cucharadas	mantequilla o margarina al tiempo
6 rodajas	pan sándwich
1 cucharadita	Orégano

### Preparación

Vierta en una olla la salsa o pasta de tomate con las dos cucharadas de agua y hierva a fuego lento, hasta que espese.

Saque del fuego y bata.

Agregue la mantequilla para formar una crema.

Unte las rebanadas de pan con esta crema y espolvoree orégano triturado.

Hornee a 325<sup>a</sup> F por 5 minutos.

Retire cuando estén ligeramente dorados.

### Recuerde:

Las verduras curdas son mucho mejor que las cocinadas porque éstas pueden perder mucha de su vitamina y nutrientes, por lo que es mejor optar con su cocimiento donde se conserven todas sus propiedades nutritivas.

Algunos métodos de cocción saludables:

Al vapor: por medio del calor del agua en ebullición, el cual cocina los alimentos. El utensilio para cocinar al vapor consta de

## Cocina Para Todos

dos piezas: una olla donde se coloca agua y otra pieza, que es como un colador, la cual contiene los alimentos y se pone encima de la otra olla. Finalmente se tapa todo el conjunto para conservar el calor.

Horneado: que necesita poca grasa y se cocina con el propio jugo que sueltan los alimentos.

A la plancha: es una forma de cocinar los alimentos, sin agregar aceites (o muy poco). Se utiliza una placa especial bien caliente, o sobre una sartén.

Wok: utiliza una sartén profunda y ovalada. Método muy utilizado en las cocinas orientales, donde se preparan los alimentos utilizando poco aceite

### **5. 2 Frutas**

Aproveche las frutas de temporada que siempre serán más baratas y de mejor calidad. Algunas veces se compra más frutas de las que se va a comer sin preparar, por lo que considere preparar postres o utilice como decoración de algunos platillos.



Ilustración 4 Copa de banano con yogur Elaboración propia



## Cocina Para Todos

### Delicia de frutas

Utilice las frutas que tenga en casa y en especial los sobrantes o mitades que tiene guardadas en la refrigeradora. De manera que las frutas de esta receta las podrá cambiar por las frutas que tenga a mano.

### Ingredientes

1 taza	papaya
½ taza	piña
1	mamey o mango
1	manzana
1 lata	jugo de piña
1 taza	agua
½ taza	azúcar morena
1 raja	canela
¼ taza	pasas
1 cucharada	maicena
Canela molida	

### Preparación

Parta la papaya, la piña y el mamey en cubos y la manzana en rodajas.

Agregue el jugo de piña y el agua, azúcar morena, canela en raja. Cocina hasta que se cocine la fruta. Incorpore las pasas.

## Cocina Para Todos

Disuelva la maicena en un poco de agua fría y agregue a la preparación.

Mueva con una paleta y deje hervir por tres minutos.

Coloque en recipientes individuales.

Espolvoree canela y sirva frío o caliente.

### **Torta de maíz con mermelada de manzana con café**

Esta receta le permite utilizar los granos de maíz dulce de los elotes que le hayan sobrado. Así como moras y podrá utilizar una naranja para el jugo.

Aproveche las manzanas que tenga en casa y prepare una mermelada para este postre.

### **Ingredientes**

3	huevos
1 taza	maíz dulce
1 taza	leche evaporada
$\frac{3}{4}$ taza	azúcar
1 cucharada	canela
1 barra	margarina
$\frac{1}{4}$ taza	jugo de naranja

### **Preparación**

Separe las yemas y las claras de los huevos.

Licue los granos de maíz junto con la leche, el azúcar, la canela, las yemas, la margarina y el jugo de naranja.

## Cocina Para Todos

Mezcle con las claras batidas a punto de nieve.  
Coloque en un molde previamente engrasado.  
Hornee a 350<sup>a</sup> F por aproximadamente 45 minutos.

Sirva con moras y un toque de mermelada de café.

Mermelada de café:

1 libra	manzanas
1 libra	azúcar
1 limón (jugo y cáscara)	
1 cucharada	café molido

Preparare un café fuerte.

Corte las manzanas en rodajas muy finas.

Coloque en una olla las rodajas de manzanas alternando con el azúcar.

Incorpore el jugo de limón.

Ponga al fuego bajo y llevar a hervor, mezclando continuamente.

Deje hervir por 5 minutos y vierta el café y las cáscaras de limón, cortadas finamente.

Continúe la cocción a fuego moderado, hasta que las manzanas estén cocidas.

Pase el compuesto por un colador para puré.

Cocine la mermelada otros 5 minutos.

### **Budín de pan**

Esta receta además de ser sabrosa, también permite aprovechar el pan que quedó del día anterior. Sirva con fresas o frambuesas que le haya sobrado.

### **Ingredientes**

4 tazas	miga de pan
3 tazas	leche
½ taza	azúcar
4 onzas	mantequilla
2	huevos
½ cucharadita	sal
1 cucharadita	vainilla

### **Preparación**

Junte el pan que le sobre, hasta tener suficiente para hacerlo migas.

Remoje en un recipiente las migas de pan con la leche caliente.

Agregue el azúcar, la mantequilla derretida, los huevos ligeramente batidos, la sal y la vainilla.

Vierta toda esta preparación en una budinera o recipiente para horno previamente engrasado.

Bañe el fondo de la budinera con una preparación de caramelo.

Llévelo al horno por espacio de una hora a de 350° F.

## Cocina Para Todos

Se le puede agregar pasas de uva en el momento de la mezcla.

### Caramelo

Esta receta es para preparar en el microondas.

Coloque en una taza de medir de vidrio: 1/2 taza de azúcar con 1 ó 2 cucharadas de agua.

Deje en el microondas por 4 minutos, o hasta que tome el color típico del caramelo. Vierta a la budinera.

Para servir: desmolde en un plato y coloque en el centro del budín fresas o moras frescas.

### **Copa de banano con yogur**

Utilice los bananos antes que se pasen y utilice la cáscara de una naranja para la ralladura.

Para 4 copas:

#### **Ingredientes**

4 onzas	margarina
2 cucharadas	azúcar morena
¼ cucharadita	canela en polvo
6	bananos
2 tazas	yogur natural
2 cucharadas	miel
1 cáscara	naranja

## **Preparación**

Derrita la margarina en un sartén.

Agregue azúcar morena y canela.

Mezcle todo bien.

Incorpore el banano en rodajas y deje cocinar por unos minutos.

Coloque el banano en el fondo de una copa, alternado con yogur natural y miel.

Decore con ralladura de naranja

## **5. 3 Aves**

### **Para responder a la pregunta: ¿Qué hacer con los sobrantes de pollo?**

Es bien sabido que las aves, especialmente el pollo es nutritivo, permite preparar variedad de platillos y es relativamente barato. Por lo general se tendrá sobrantes de pollo cuando se prepara un pollo entero.



Ilustración 5

Fuente: Elaboración propias

**Recuerde:**

El pollo entero siempre resulta más barato que si lo compra por piezas.

Congele los sobrantes de pollo para tenerlo a mano para utilizar en comidas rápidas.

### **Pollo con papas**

Utilice pollo que le haya sobrado.

Las papas las puede sustituir por zanahorias.

### **Ingredientes**

2	papas
1 cucharadita	sal
1 cucharada	margarina
1	cebolla
1	chile pimienta verde
2 tazas	pollo cocinado
1 hoja	laurel
1 ramita	tomillo
Sal y pimienta al gusto	
¼ taza	crema

### **Preparación**

Corte la papa en rodajas y cocine en una olla con abundante agua con una cucharadita de sal.

Reduzca el fuego cuando empiece a hervir y cubra la olla.

Cuide que se cocinen a que queden crujientes.

Retire del fuego y escurra.

Derrita la margarina en un sartén, agregue la cebolla en cuadros a que cristalice.

Incorpore, el chile pimienta en tiras, el pollo desmenuzado, el laurel y el tomillo.

Condimente con sal y pimienta.



## Cocina Para Todos

Agregue las papas y permita que todo quede dorado.  
Vierta la crema y rectifique la sazón.

### **Ensalada de pollo**

Para esta receta además de poder utilizar los sobrantes de pollo, puede utilizar restos de apio y vegetales como chile pimiento, zanahoria o lechuga.

### **Ingredientes**

1/3 taza	vinagre
1 cucharada	cebolla
¼ cucharadita	tomillo
Sal y pimienta	
1 cucharada	mostaza
2/3 taza	aceite de oliva
½	lechuga pequeña
3 piezas	pollo
1 ramita	tomillo
Sal y pimienta al gusto	
1	zanahoria
1	chile pimiento
1	cebolla pequeña
2 onzas	queso fresco

### **Preparación**

Para el aderezo: combine el vinagre con la cebolla picada, el tomillo, la pimienta, la sal y la mostaza.  
Mezcle perfectamente y agregue el aceite de oliva.

## Cocina Para Todos

Refrigere.

Para la ensalada:

En una ensaladera, coloque la lechuga partida, el pollo en cubos o desmenuzado, tomillo, sal, pimienta, zanahoria rallada, chile pimiento en tiras, cebolla en medias lunas.

Agregue trocitos de queso fresco o cualquier sobrante de queso. Vierta el aderezo.

### **Budín de pollo**

Es una variante para no desperdiciar y utilizar los sobrantes de pollo que no se consumieron.

¿Qué puedo hacer con la pechuga que quedo?

### **Ingredientes**

1	chile pimiento rojo
1	chile pimiento verde
1	cebolla pequeña
6 cucharadas	queso mozzarella
1	pechuga de pollo
3	huevos
Sal y pimienta	

### **Preparación**

Picar el chile pimiento y la cebolla finamente.  
Colocar en un bol los chiles, cebolla y queso rallado.  
Procesar el pollo y agregar a las verduras.  
Incorporar los huevos y mezclar bien

## Cocina Para Todos

Condimentar con sal y pimienta.

Verter en un molde rectangular, previamente engrasado.

Colocar en un recipiente para baño de María.

Cocinar en el horno a 300° F durante 30 minutos aproximadamente.

Verifique si está cocinado, introduciendo un cuchillo y que salga limpio.

Puede servir rebanadas de este budín con mayonesa o salsa de tomate o preparar sándwiches con lechuga y tomate.

### **Brochetas de pollo**

Esta receta le permite utilizar el pollo sobrante y restos de chile pimiento y cebolla.

Puede incorporar también trozos de piña en almíbar.

### **Ingredientes**

2	pechugas de pollo
1	huevo
2 cucharadas	mostaza
Sal y pimienta al gusto	
1	chile pimiento rojo
1	chile pimiento verde
1	cebolla
6 palillos para brochetas	
2 cucharadas	pan rallado
1 cucharada	aceite

### Preparación

Parta las pechugas de pollo o las piezas de pollo que tenga en tiras o cubos.

Deje marinar las pechugas en una mezcla de: huevo, mostaza, sal y pimienta.

Parta el chile pimienta y la cebolla en cuadros

Utilice palillos para pinchar el pollo que se pasa por pan rallado y se intercala con el chile pimienta y la cebolla.

Coloque los palitos en un pírex con aceite.

Hornee a 300° F o hasta que queden doradas las brochetas, por 20 minutos aproximadamente.

### 5.4 Carne

¡Aproveche los sobrantes de carne, no tire nada!

Los sobrantes pueden ser de cualquier tipo de carne asada, guisada o embutidos.

Recuerde

Si un plato de carne se prepara con el doble de la receta, podrá congelar una mitad y tener listo un platillo para cuando le haga falta el tiempo para cocinar y con un mínimo gasto.



**Fusilli de carne y vegetales Ilustración 6 Fuente Elaboración propia**

### **Salpicón de carne asada**

Es una receta ideal para aprovechar los sobrantes de carne asada o de bistec.

### **Ingredientes**

2	papas
1	cebolla
1	chile pimiento
2	tomates
1	pepinillo en vinagre
4	filetes de carne asada
Sal y pimienta al gusto	
¼ taza	vinagre
½ taza	aceite vegetal o de oliva

## Cocina Para Todos

1 cucharada

mostaza

### Preparación

Cocinar las papas partidas en cubos. Escorra y reserve.  
Pique la cebolla en rodajas finas, los chiles en tiras finas, tomates y pepinillos en cubos.  
Parta la carne en cubos o tiras pequeñas.  
Mezcle con el resto de ingredientes picados.  
Combine la sal con el vinagre a que se disuelva bien.  
Agregue la pimienta, aceite, mostaza y mezcle todo bien.  
Agregue a la carne.  
Refrigere por una hora para que tome sabor.

### Fusilli con sobrantes de carne y vegetales

Puede utilizar sobras de carne y vegetales y cualquier tipo de pasta.

### Ingredientes

½ libra	fusilli o paste de su elección
1 cucharada	mantequilla
1	cebolla
3 filetes	sobrante de carne o jamón
1	zanahoria
1	chile pimienta
1	güisquil
4 onzas	arvejas
2 tazas	caldo de pollo o res sobrante
Sal y pimienta al gusto	
1 cucharadita	albahaca o hierbas o especias molidas

## Cocina Para Todos

### **Preparación**

Cocine la pasta según las instrucciones del paquete para que quede al dente.

Caliente la mantequilla y dore la cebolla.

Agregue la carne en cubos pequeños, la verdura picada, arvejas y el caldo previamente descongelado.

Condimente con sal, pimienta y hojitas de albahaca.

Incorpore la pasta.

Sirva caliente.

### **Pan pita relleno de carne**

También puede utilizar carne molida.

### **Ingredientes:**

3 filetes	carne de res cocida sobrante
2 cucharadas	mayonesa
1 cucharada	pasta de tomate
1 cucharada	mostaza
4 onzas	queso kraft
1	cebolla
Sal y pimienta al gusto	
3	panes pita
1 cucharada	margarina

### Preparación

En un tazón combine la carne cocida finamente picada, mayonesa, pasta de tomate, mostaza, queso kraft rallado, cebolla picada, sal y pimienta al gusto.

Parta el pan pita por la mitad y abra.

Coloque la mezcla de carne entre los panes.

Derrita la margarina y unte los panes con una brocha.

Hornee los panes sobre una lata para hornear por unos minutos hasta que se derrita el queso.

### Bocadillos de carne y jengibre

Utilice los panes antes que se pasen y diferentes ingredientes como piña en almíbar, claras y queso.

### Ingredientes

1 cucharada	jugo de limón
1/8 cucharadita	jengibre en polvo
½ taza	piña en trocitos de lata que haya
sobrado	
1 taza	sobras de carne cocida
2 tallos	apio
2 cucharadas	mayonesa
Sal y pimienta al gusto	
2	claras sobrantes
1 taza	queso mozzarella o cualquier
sobrante de queso.	
6 panes	de agua o campesinos



### **Preparación**

Incorpore el jugo de limón con el jengibre y la piña en trozos, con la carne en tiras finas.

Mezcle y deje marinar durante 30 minutos en la refrigeradora.

En un tazón combine el apio en rodajas, la mayonesa.

Agregue a la mezcla anterior y condimente con sal y pimienta.

Bata las claras a punto de nieve y agregue por cucharadas el queso rallado.

Cubra cada mitad del panecillo con la preparación de la carne y luego con una capa del batido de huevos y queso.

Coloque los panes ya rellenos sobre una lata para horno.

Hornee a 350°F durante 10 minutos.

### **5.5 Pastas y arroz**

A menudo contará con sobrantes de arroz o pasta, porque abunda o se prepara más de lo necesario y querrá variar su forma de servir, para aprovecharlos de una forma sabrosa y creativa.



Tomate relleno de arroz Ilustración 7 Fuente: Elaboración propia

## Tomates rellenos de arroz

### Ingredientes

4	tomates manzano
¼ taza	vinagre
Sal y pimienta al gusto	
1 taza	sobras de arroz
¼ taza	arveja
½	cebolla pequeña
½	chile pimienta rojo
¼ taza	mayonesa
1	zanahoria

### **Preparación**

Corte una tapadera a cada tomate manzano.

Coloque vinagre, sal y pimienta.

Deje en refrigeración por media hora.

Prepare el relleno con el arroz frío, arvejas previamente cocinadas, cebolla y chile pimienta en tiras y la mayonesa.

Condimente con sal y pimienta.

Rellene los tomates y decore con zanahoria rallada.

Puede utilizar yogur natural en lugar de la mayonesa.

### **Pasta con atún**

#### **Ingredientes**

1	lata atún
1	cebolla pequeña
1	chile pimienta
1	zanahoria
1 rama	hierbabuena
½ taza	aceite oliva
¼ taza	vinagre
Sal y pimienta al gusto	
2 tazas	sobras de pasta (coditos, corbatas etc.)

#### **Preparación**

Mezcle el atún, la cebolla en aros, chile pimienta en tiras, zanahoria rallada, hierbabuena picada, aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.

Refrigere para que se marine por 30 minutos

Coloque una cama de lechuga, la pasta y el atún.

Utilice también cualquier otra verdura que le haya sobrado.

## Chiles rellenos de arroz

### Ingredientes

1	cebolla pequeña
2	tomates
1 rama	apio
8 onzas	carne molida
1 ½ taza	sobras de arroz cocido
½ taza	caldo de pollo
4 chiles pimientos rojos	
2 cucharadas	aceite vegetal

### Preparación

Para el relleno:

En aceite caliente dore la cebolla finamente picada, tomate picado, apio en rodajas, carne molida, sobras de arroz y el caldo de pollo.

Deje que se cocine bien.

Quite con un cuchillo una tapaderita al chile pimiento y reserve.

Retire las semillas y las nervaduras.

Rellene con el arroz.

Coloque la tapadera y sujete con palillo de dientes.

Unte los chiles con aceite.

Hornee a 375° F por 20 minutos aproximadamente a que se asen ligeramente.

### **Sobras de arroz y de cocido de res**

Con este platillo aprovechara los restos del cocido tanto la carne como las verduras y arroz que le haya sobrado.

### **Ingredientes**

1                    cebolla pequeña  
1                    diente ajo  
2                    tomates  
Sobrantes de verduras y carne del cocido  
½ a 1 taza        sobras de arroz.

### **Preparación**

Dore en aceite caliente la cebolla, el ajo y tomate picado.  
Incorpore los vegetales y carne en cuadros.  
Agregue el caldo y el arroz.  
Tape y deje cocinar por unos minutos.

## Glosario

- **Aderezo**  
Es una salsa, aliño para ensaladas para condimentar y dar mejor sabor.
- **Al dente**  
Grado adecuado de cocción de la pasta o para las verduras para que queden crujientes.
- **Bañar**  
Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.
- **Bacteria**  
Microorganismo unicelular, que puede ser la causa de muchas enfermedades transmitidas por alimentos.
- **Betún**  
Crema a base de clara de huevos y de distintos sabores con las que se bañan postres.
- **Brocheta**  
Agujar metálica principalmente que sirve para ensartar distintos alimentos.
- **Budín**  
Plato dulce que consiste en un bizcocho o pan con leche, azúcar, frutos secos, cuajado con huevos o con una crema y cocido en un molde al horno o baño de María.

## Cocina Para Todos

También existe caldo que se prepara con un picadillo de carne o verduras.

- **Caldo**  
Líquido que se obtiene de cocer a fuego lento verduras, huesos o carnes para utilizar en sopas salsas.
- **Clarificar**  
Proceso encaminado a conseguir que el caldo de cocción o de un guiso quede limpio y claro, eliminando las impurezas.
- **Comida equilibrada**  
Es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que se necesitan para una salud óptima.
- **Comida nutritiva**  
Es la que aporta una buena cantidad de nutrientes necesarios para el organismo.
- **Congelación**  
Acción y resultado de someter a bajas temperaturas los alimentos con el fin de que hiele su parte líquida y así se conserven.
- **Contaminación cruzada**  
Pasar microorganismos de un área a otra.
- **Crema**  
Sopa espesa o salsa con crema o huevos como espesante.

## Cocina Para Todos

- **Croqueta**  
Se prepara mezclando harina, leche y huevo con proteínas o verduras a la que se le da una forma cilíndrica.
- **Despensa**  
Lugar donde se guardan los comestibles para contar con una provisión de los mismos.
- **Ensalada Cesar**  
Es un tipo de ensalada realizada con lechuga y pan frito aliñada con aceite de oliva, huevo, jugo de limón, salsa inglesa y pimienta.
- **Envuelto en huevo**  
Se utiliza para envolver principalmente verduras que se pasan primero por harina, luego por huevo batido y se fríen en aceite caliente.
- **Etiqueta**  
Aporta información útil para el consumidor que le permite, además de conocer las principales características de los productos que ingiere, hacerse una idea aproximada de la relación entre el precio y la calidad del alimento en cuestión”.
- **Flan**  
Pastel dulce o salado preparado con huevo al que se añade un aroma de vainilla y frutas o vegetales. Son las natillas de caramelo preparadas en un molde.



## Cocina Para Todos

- **Guisado**  
Preparado a base de carne, pescados o aves y verduras donde los ingredientes primero se pasan por harina, se sofríen con alguna sustancia grasa y después se dejan cocinar lentamente en un fondo aromatizado.
- **Juliana (corte)**  
Técnica para cortar las verduras en tiritas finas.
- **Merengue**  
Crema elaborada de claras de huevo batidas con azúcar glas.
- **Nutrición**  
Conjunto de funciones orgánicas que transforman los alimentos para obtener la energía necesaria para el organismo.
- **Organoléptico**  
Se dice de las propiedades de los cuerpos que se pueden percibir por los sentidos.
- **PEPS**  
Se refiere a las primeras entradas primeras salidas. Los productos que ingresan primero son los primeros en consumirse antes de su vencimiento.
- **Pie (tarta)**  
Es un tipo de pastel relleno de frutas o de carne.

## Cocina Para Todos

- **Ponche**  
Es una bebida caliente a base de leche, huevo, batido y azúcar.
- **Proliferación**  
Multiplicación abundante de algo.
- **Puré**  
Es el resultado de triturar, batir o pasar por el pasapurés las verduras y las frutas.
- **Refrigeración**  
Es el proceso de reducción y mantenimiento de la temperatura a un valor menor a la del medio ambiente entre 0° C y 5° C.
- **Salpicón**  
Hace referencia a un alimento crudo o cocido, generalmente frío y que se presenta cortado en cuadritos de un mismo tamaño y aliñado con una vinagreta.
- **Sobrante**  
Cantidad que sobra de algo.
- **Suflé**  
Es una preparación salada o dulce inflada al horno y que se sirve caliente.
- **Timbal**  
Masa de harina y mantequilla, por lo general en forma de cubilete que se rellena de carne u otros alimentos.

## Cocina Para Todos

- **Tartaleta**  
Molde en forma de tarta pequeña. Se dice del pastelito formado con este molde.
- **Tortilla**  
Se prepara a base de huevos batidos que se cocinan en un sartén con aceite.
- **Tubérculo**  
Parte de un tallo o raíz que se desarrolla subterráneamente.
- **UHT**  
La ultrapasteurización o uperización es un proceso térmico para obtener esterilidad comercial en alimentos sin cambiar sus propiedades nutricionales.
- **Vinagreta**  
Salsa fría a base de una mezcla de aceite, vinagre, sal y pimienta. También se pueden añadir ingredientes complementarios como cebolla, perejil, etc. Resulta un complemento importante para las ensaladas.

## Referencias

## Referencias

Tablado C. y Gallego J. (2004). *Manual de Higiene y Seguridad Alimentaria en Hostelería*. España: Thompson Editores.

Rey A. y Silvestre A. (2002). *Comer sin riesgos 1 Manual de higiene alimentaria para manipuladores y consumidores*. Buenos Aires: Hemisferio Sur Editorial.

Ursell, A. (2001). *Guía completa de los alimentos saludables*. España: Editorial El Ateneo.

Gonzalo, A. et al (1997). *Alimentos que curan alimentos que dañan*. Londres: Reader's Digest Editores.

*Larousse de la cocina* (2000). España: Ediciones Larousse.

M de Flores (2008). *Arte culinario para el profesional de la cocina*. México: Editorial Limusa

Nestlé Food Services, Argentina (1996). *Una base sólida para la cocina profesional*.

Waleczek, L (2006) *Manual de cocina, cómo escoger, preparar y servir los alimentos*. China: Parragon Books Ltd.

Armendáriz, J (2008) *Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos*. España: Paraninfo

## Cocina Para Todos

Van Laanen, P. *Cómo guardar los alimentos en casa de una manera segura*. Sistema universitario de Texas A&M.

[http://www.foodsafety.wisc.edu/assets/preservation/espanol/guardar\\_alimentos.pdf](http://www.foodsafety.wisc.edu/assets/preservation/espanol/guardar_alimentos.pdf)

*Love Food Waste Campaign*. WRAP.

<http://www.lovefoodhatewaste.com/>

*Eroski, Consumer*. <http://www.consumer.es>

*Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias*.

FAO.

<http://www.fao.org/docrep/005/Y2770S/y2770s01.htm#bm1>

Entrevista: Oswaldo Méndez, Asesor del Ministerio de Economía de la Dependencia de la Dirección de Atención y Asistencia al Consumidor (DIACO). Ciudad de Guatemala.