

# RESTAURACIÓN ORIENTADA A LA MEJORÍA DE LA ACEPTABILIDAD DE LOS MENÚS HOSPITALARIOS



Dra. Sarita Betancourt O. Mg.Sc Nutrición Clínica  
Dra. Martha Avalos P. Mg.Sc Docencia Universitaria e Investigación Educativa  
Ing. Miguel Avalos. Mg.Sc en Informática Aplicada  
Lcda. Soledad Moncayo









RESTAURACIÓN ORIENTADA A LA MEJORÍA DE LA  
ACEPTABILIDAD DE LOS MENÚS HOSPITALARIOS

---





**DIRECCIÓN DE  
PUBLICACIONES**



## **RESTAURACIÓN ORIENTADA A LA MEJORÍA DE LA ACEPTABILIDAD DE LOS MENÚS HOSPITALARIOS**

---

Dra. Sarita Betancourt O. Mg.Sc Nutrición Clínica

Dra. Martha Avalos P. Mg.Sc  
Docencia Universitaria e Investigación Educativa

Ing. Miguel Avalos. Mg.Sc en Informática Aplicada

Lcda. Soledad Moncayo.

Restauración orientada a la mejoría de la aceptabilidad de los menús hospitalarios Año 2016. Dra. Sarita Betancourt O. Dra. Martha Avalos P. Ing. Miguel Avalos. Lcda. Soledad Moncayo

Año 2016      Escuela Superior Politécnica de Chimborazo  
Panamericana Sur kilómetro 1 ½  
Instituto de Investigaciones  
Dirección de Publicaciones Científicas  
Riobamba-Ecuador  
Teléfono 593 (03) 2 998-200  
Código postal EC060015

Aval ESPOCH

Este libro se sometió a arbitraje bajo el sistema de doble ciego

Corrección y diseño  
Editorial Politécnica ESPOCH

Impreso en Ecuador

Prohibida la reproducción de este libro por cualquier medio, sin la previa autorización por escrito de los propietarios Copyriht

CDU:

Restauración orientada a la mejoría de la aceptabilidad de los menús hospitalarios Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Instituto de Investigaciones

Dirección de Publicaciones, Año 2017 pp 72 vol: 17 x 24 cm

ISBN:978-9942-8611-3-9

Texto al que corresponde el o los CDU

## **DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a Dios fuente infinita de sabiduría y constancia para no detenernos en el camino, a nuestras familias que han sido ejes primordiales para continuar y en quienes encontramos siempre una voz de aliento y apoyo, a todos quienes estarán siempre prestos a seguir aprendiendo y llenando su conocimiento con un buen libro.



# ÍNDICE GENERAL

Capítulos

Página

---

## **CAPÍTULO I GASTRONOMÍA HOSPITALARIA**

<i>A. Restauración hospitalaria</i>	3
<i>B. A tomar en cuenta</i>	3
<i>C. Técnicas gastronómicas</i>	3
<i>1. Adquisición, transporte y almacenamiento de alimentos</i>	3
<i>2. Recepción de alimentos</i>	4
<i>3. Refrigeración y congelación</i>	5
<i>4. Preparación o procesamiento de alimentos</i>	5
<i>5. Métodos de cocción utilizados</i>	5
<i>6. Temperaturas seguras de cocción</i>	8
<i>7. Recalentamiento</i>	10
<i>8. Cortes de cocina</i>	11
<i>9. Presentación de platos</i>	13
<i>10. Aspectos Importantes</i>	15

## **CAPÍTULO II HIGIENE EN EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS**

<i>A. Prácticas personales</i>	16
<i>1. Lavado de manos</i>	16
<i>2. Práctica de hábitos personales de limpieza</i>	17
<i>B. Control de temperatura</i>	17
<i>C. Codificación de colores de tablas para picar</i>	18
<i>D. Requisitos higiénicos del área de producción</i>	19
<i>E. Procedimiento general de limpieza y sanitación</i>	20
<i>F. Recolección de las bandejas, vajilla y menaje</i>	23
<i>G. Eliminación de la vajilla desechable, desechos y basura</i>	24

## **CAPÍTULO III RESTAURACION HOSPITALARIA**

<i>A. Factores a tomar en cuenta</i>	25
<i>B. Dietas hospitalarias</i>	26
<i>1. Dietas habituales</i>	27
<i>2. Dietas especiales</i>	28

## **CAPÍTULO IV RECETARIO**

<i>Crema de espinaca</i>	29
<i>Consomé de pollo</i>	30
<i>Papa rellena</i>	31
<i>Sopa de albondigas</i>	32
<i>Creps de pollo y champinones</i>	33
<i>Brochetas de pollo y verduras</i>	34
<i>Ensalada cesar</i>	35
<i>Arroz con pollo al horno y vegetales gratinados</i>	36
<i>Puré de papas con estofado de carne</i>	38
<i>Corvina a la plancha, ensalada de lechuga y tomate, yucas cocidas</i>	39
<i>Arroz con rollo de carne molida, ensalada de pepinillo</i>	40
<i>Chuleta frita con arroz moro y ensalada de remolacha</i>	42
<i>Lasaña de carne, queso y vegetales</i>	43
<i>Arroz relleno con carne</i>	44
<i>Mousse de yogurt de fresa</i>	45
<i>Copa de frutas</i>	46
<i>Pie de manzana</i>	47
<i>Aspic de fruta multicolor</i>	48
<i>Torta de guineo</i>	49
<i>Flan de piña</i>	50
<i>Budin de coco</i>	51
<i>Jugo de papaya</i>	52
<i>Avena en agrio</i>	53
<i>Jugo de babaco</i>	54
<i>Jugo de piña</i>	55
<i>Maicena de mora</i>	56
<i>Jugo de mora</i>	57
<i>Refresco de naranja</i>	58
<i>Anexo 1: lista de alimentos con alto contenido de potasio por cada 100 g</i>	59
<i>Anexo 2: lista de alimentos con alto contenido de sodio por cada 100 g</i>	60
<i>Anexo 3: lista de alimentos con alto contenido de glúten</i>	61
<i>Anexo 4: lista de alimentos fuentes de oxalato</i>	62
<i>Anexo 5: principales fuentes dietéticas de oxalatos</i>	63
<i>Bibliografía</i>	64

## INTRODUCCIÓN

La hostelería y el arte de recibir cuidados están íntimamente ligados a la alimentación. Pensar en el individuo enfermo, encamado o con necesidades especiales, confinado en un ambiente fuera del hogar, lleva a la percepción de que es muy importante trabajar la alimentación de una persona delicada en su salud, con mayor cuidado; elaborándola no sólo en el sentido de suplir sus necesidades básicas de salud, sino propiciando el confort y el bienestar físico y mental.

Desde el auge de los hospitales modernos, se estableció la estrecha relación entre la nutrición clínica y la gastronomía hospitalaria y, a pesar de que desde los años 30 en la revista de la American Hospital Association incluía el anuncio *“La atención médica puede ser la mejor, el servicio de enfermería insuperable y con el equipamiento más moderno, pero lo que la mayoría de los pacientes recuerdan del hospital es la comida”*, no ha sido posible integrar lo necesario con lo apetecible.

Hoy en día para el paciente y su familia, la comida aparece como un tema importante en la definición de la clínica y, es por esta razón, que se ha pensado en integrar el conocimiento de la dietética con el arte culinario.

Ahora sabemos que es posible el maridaje de la salud con la alta gastronomía, traduciendo las evidencias científicas en la cocina para pasar de la típica “comida de hospital” a la Restauración Hospitalaria.



## **CAPÍTULO I. GASTRONOMÍA HOSPITALARIA**

### **A. Restauración hospitalaria**

La Restauración Hospitalaria tiene como objetivo ayudar al personal de salud a que el paciente se recupere lo antes posible. Para lograr esto, debemos proporcionar alimentos de buena calidad que hayan sido preparados y cocinados cuidadosamente, para retener al máximo el valor nutritivo y presentado al paciente de forma apetitosa.

### **B. Aspectos a tomar en cuenta**

-La alimentación cubrirá las necesidades nutricionales del paciente hospitalizado proporcionándole mejor confort ingesta.

-Nuestro objetivo directo es cambiar la percepción de la vieja comida de hospital por una verdadera Gastronomía Hospitalaria.

-La alimentación debe ser variada, motivante, de fácil aceptación.

-La higiene y las correctas prácticas al momento de producción son la base de todo.

-Los alimentos utilizados y las técnicas culinarias deben variar para evitar fastidio del paciente.

-La presentación final debe motivar la ingesta, manteniendo la armonía entre el conjunto de ítems.

-El mejor servicio, es aquel que se lo realiza con empatía y responsabilidad.

### **C. Técnicas gastronómicas**

#### **1. Adquisición, transporte y almacenamiento de alimentos**

La compra, recepción y almacenamiento de las materias primas necesarias deberían estar a cargo del Personal de Alimentación.

La adquisición de alimentos se debe realizar a suministradores seleccionados. Para la producción de las dietas, los alimentos que se adquieran deberán ser

frescos y de la mejor calidad.

Durante el transporte, los alimentos deberán protegerse de todo tipo de contaminación.

Los alimentos deben transportarse en recipientes cerrados o en envases desechables o reutilizables y mantenerse a las temperaturas adecuadas.

El transporte de los productos congelados y/o refrigerados se lo realizará lo más pronto posible para no romper la cadena de frío.

El almacenamiento debe reducir al máximo las pérdidas de calidad de los alimentos. Los alimentos perecibles, en su mayoría, deben colocarse en almacenamiento refrigerado o congelado; y los alimentos semiperecibles, en general, se guardan en almacenamiento seco.

En los sitios de almacenamiento, los productos deberán ubicarse de manera que se permita una adecuada gestión de stock y caducidades (sistema PEPS: primeras entradas, primeras salidas), evitando en todos los casos posibles contaminaciones de alimentos frescos de distinta naturaleza o en diferente estado de preparación (por ejemplo, no se almacenarán juntas frutas con pan y/u hortalizas con pan).

En los locales de almacenamiento refrigerado y congelado, se deberá controlar: la temperatura, la humedad, la capacidad, los anaqueles y estantes; estando separada la conservación de las carnes.

Durante el almacenamiento seco, se supervisará la temperatura, la humedad, la ventilación y las condiciones higiénicas.

## **2. Recepción de alimentos**

La recepción constituirá una etapa de revisión de los alimentos que se adquirirán y sólo se admitirán aquellos que cumplan con las especificaciones de las normas sanitarias. El área de recepción debe mantenerse limpia, organizada y libre de restos de embalajes o basuras u otros tipos de fuentes de contaminación; de ser necesario, los alimentos se colocarán en un nivel separado del piso a unos 40 cm; nunca se manipularán o colocarán junto a productos de limpieza, los depósitos de los alimentos evitarán el acceso de insectos y/o roedores.

El personal del Servicio de Alimentación supervisará la recepción de los ali-

mentos y negará la admisión de productos de calidad inadecuada (pesos, características organolépticas, grado de madurez, procedencia desconocida, etc).

### **3. Refrigeración y congelación**

La temperatura de refrigeración será inferior a los 5°C y de congelación inferior a los -18°C. En los equipos de refrigeración y congelación se garantiza la total separación de los alimentos listos para el consumo de los crudos o en proceso; las temperaturas se controlarán a diario y preferiblemente anotadas en un registro; los alimentos deben estar en recipientes adecuados; los equipos y los estantes se mantendrán limpios; las descongelaciones de los alimentos se deberán realizar en un ambiente con una temperatura controlada de 5°C o en un horno de microondas, nunca colocándolos en agua o a temperatura ambiente, no deben ser recongelados y el equipo debe ser higienizado después de ser usado.

### **4. Preparación o procesamiento de alimentos**

En la preparación de los alimentos se garantizará la higienización de las superficies que contactan con los alimentos; las manipulaciones y procesamientos de los productos deberán ejecutarse sin contaminarlos; existirá total delimitación entre los alimentos listos para el consumo y los productos crudos o en proceso; el tiempo entre la elaboración y el consumo debe ser inferior a las tres horas.

Se emplearán utensilios y espacios diferenciados para la preparación de los diferentes tipos de carnes, pescados, fiambres, etc., de manera que se eviten contaminaciones cruzadas.

### **5. Métodos de cocción utilizados**

Se recomiendan los siguientes métodos de cocción para la preparación de los diferentes menús:

*-Alimentos crudos:* es la mejor forma de comer los alimentos, siempre que los mismos nos lo permitan. De esta forma se conservan todos los nutrientes y sus propiedades permanecen inalterables.



-*Cocción al vapor*: este método es adecuado para todo tipo de alimentos, especialmente verduras, y pescados. Con la cocción al vapor, el alimento no se cuece directamente sumergido en el agua, sino a través de su vapor, y en ollas especiales que contienen una cesta para colocar el alimento. Así también se conservan la totalidad de los nutrientes y propiedades del alimento, sin el agregado de grasas.



-*Cocción a la plancha*: es una forma de cocinar los alimentos, sin agregar aceite (o muy poco). Se utiliza una placa especial bien caliente, o sobre un sartén. Método adecuado para carnes, pescados y verduras u hortalizas. El resultado final: preparaciones saludables.



-*Cocción al horno*: método también saludable, el cual dependerá del aceite o grasa añadido. Esta forma de cocción es la más adecuada para las carnes en general, pudiendo cocinar junto con ellas las verduras u hortalizas que sirvan de guarnición para el plato encomendado, con sólo un chorrito de aceite y la propia agua que sueltan los alimentos.



-*Papillote*: este método de cocción resulta sano y exquisito, ya sean las carnes o las verduras; se cuecen dentro del papel de aluminio, se los sazona y se ponen al horno. Cocinados de esta forma conservan todo el sabor y los aromas propios del alimento, como así también sus propiedades nutritivas, el agregado de grasas es nulo.



-*Wok*: forma de cocción donde se utiliza una sartén profunda y ovalada. En este método se saltean los alimentos utilizando poco aceite. Resulta ser una opción interesante y saludable. Muy utilizado para las verduras y hortalizas.



- *Frituras*: debido a que los alimentos fritos poseen un mayor valor calórico y provocan una digestión más larga que otros alimentos, se recomienda a nivel hospitalario un consumo limitado



Sin embargo, es necesario seguir estas pautas para aprender la forma correcta para llevar a cabo una fritura, cuando el menú así lo requiera.

-Utilizar un aceite limpio de primer uso.

-Introducir siempre los alimentos lo más secos posible, ya que el agua que puede quedar después de limpiarlos (por ejemplo, unas hortalizas) se mezclará con el aceite y provocará que salte y que se desnaturalice.

-Importancia de la temperatura del aceite: si está demasiado frío, los alimentos se empapan de grasa hasta el centro y no queda el punto crujiente deseado.

Mientras que si está caliente crea una costra externa que evita que la grasa penetre hacia el interior y que el vapor del agua salga al exterior. -Para alimentos como pescado frito, croquetas o papas fritas la temperatura será de 180°C (aproximadamente). Para otros alimentos más gruesos la temperatura rondará los 140°C (tardan más en hacerse).

-Cuando los alimentos son ricos en agua, como el pescado, deben ser recubiertos de harina y, si se desea, de huevo o pan rallado.

-Es importante evitar, a pesar de las prisas, freír muchos alimentos al mismo tiempo. Esto provoca el descenso brusco de la temperatura del aceite por lo que la fritura no se realiza de forma adecuada.

-Recuerde que los alimentos deben quedar totalmente sumergidos en el aceite a la hora de freírlos.

-Si cae algo de agua a la sartén, mientras está friendo, puede evitar el chisporroteo echando un poquito de sal (absorberá el agua).

-Rebozaremos los ingredientes justo en el momento antes de introducirlos en el aceite. De ese modo el rebozado estará lo más seco posible y quedará dorado y crujiente antes y de mejor forma.

-No pincharemos los ingredientes para darles la vuelta, lo mejor es utilizar unas pinzas o palillos. Si los pinchamos saldrá el líquido del interior del rebozado fuera y aparte de afectar el resultado final, estaremos estropeando el aceite.

-Al sacar la fritura del aceite la pondremos sobre rejillas o papel de cocina para eliminar el sobrante de aceite. Una vez hecho esto, ya podremos servir la fritura.

## **6. Temperaturas seguras de cocción**



Todos los productos alimenticios que contengan alimentos animales crudos, como: huevos, pescado, carne de res, carne de ave, o cualquier combinación de estos elementos, se deben cocinar lo suficiente hasta que todos los gérmenes potencialmente peligrosos sean destruidos. La temperatura interna mínima a la que los agentes patógenos son destruidos depende del tipo de alimentos que se cocinan. Para asegurar que los productos alimenticios sean seguros para su consumo, el personal de alimentación debe usar la siguiente tabla para determinar cuándo están listos los alimentos.

Recuerde usar un termómetro para verificar la temperatura interna de la comida antes de servirla.

Tabla 1.1 Temperaturas mínimas según tipo de alimentos

ALIMENTO	TEMPERATURA MÍNIMA
Frutas y vegetales cocidos para ser mantenidos calientes	135 °F (57.2 °C)
Asados de res o cerdo, filetes de res, ternera, cordero.	145°F (62.7 °C)
Huevos cocidos para ser servidos de inmediato	145°F (62.7 °C)
Pescado, y alimentos que contengan pescado	145°F (62.7 °C)
Cerdo, incluyendo jamón y tocino	145°F (62.7 °C)
Huevos cocidos para ser servidos más tarde	155°F (68.3 °C)
Carne molida o cortada en trocitos, incluyendo hamburguesas, carne de cerdo molida, pescado desmenuzado, carne molida de animales cazados o salchichas	155°F (68.3 °C)
Carne de ave o productos de aves, incluyendo rellenos, carne rellena, guisados y platos que combinan alimentos crudos y cocidos	165°F (73.8 °C)
Pescado relleno	165°F (73.8 °C)

Fuente: Food Protection; Safe Cooking Temperatures. (2012)

## 7. Recalentamiento

En el caso de que los alimentos se sometan a recalentamiento, éste deberá efectuarse rápidamente y en forma suficiente.

El proceso de recalentamiento deberá ser adecuado: deberá alcanzarse una temperatura de por lo menos 75°C en el centro del alimento, en el término de una hora desde que se ha retirado del refrigerador.

También el recalentamiento debe ser rápido, para que el alimento pase rápidamente la gama de temperaturas peligrosas entre 5°C y 60°C. La temperatura del alimento calentado deberá controlarse a intervalos regulares.

El alimento recalentado deberá llegar al consumidor lo antes posible, y a una temperatura mayor a 60°C.

Para reducir al mínimo la pérdida de propiedades organolépticas del alimento, éste deberá mantenerse a una temperatura mayor a 60°C, por el menor tiempo posible.

Todos los alimentos que no se consuman se descartarán y no volverán a calen-

tarse ni se devolverán al refrigerador o congelador.

## 8. Cortes de Cocina

La Restauración Hospitalaria debe ofrecer una alimentación atractiva y motivante hacia la ingesta de los alimentos. Se recomiendan los siguientes cortes:

### Bastón

Es corte Bastón es un corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo x 1 cm. de ancho, según la escuela francesa; se utiliza principalmente en las papas fritas y otras verduras. Se debe tratar que todos los cortes queden uniformes para que no pierda su característica.



### Brunoise

El corte Brunoise se caracteriza por ser un corte cúbico de 0,5 cm. por cara, este debe quedar en forma de pequeños cubitos. Se utiliza generalmente para aromatizar caldos, aderezos y decorar ensaladas.



### Cascos

El corte en casco es principalmente utilizado en productos esféricos, tal como: tomate, cebolla, huevos, papas etc. Consiste en cortar en cuartos similar a los gajos de una naranja.



### Concasse

Corte exclusivo para el tomate, pelado y sin semillas, realizado en forma irregular. Tomate para ensalada, guisos.



### **Chiffonade**

Corresponde a un corte muy fino aplicado a vegetales de hoja como la lechuga o repollo; es más delgado que el corte Juliana.



### **Chips**

Tajadas redondas muy finas. Generalmente se usa en papas, plátanos para freír y otros. El corte es más parejo y preciso si se utiliza una mandolina. Es utilizado para las papas fritas.



### **Emince**

Tiras gruesas de 1 cm. de ancho por 4 cm. de largo aproximadamente, y es utilizado principalmente en carnes de vacuno y pollo.



### **Fósforo**

Como su nombre lo indica son tiras finas y delgadas similar a un fósforo, de 0,3 mm por 5 cm, según la escuela francesa; se aplican en verduras y tubérculos.



### **Juliana**

Tiras finas de 4 cm. de largo por 0,5 cm de ancho aproximadamente, de preferencia se utiliza para verduras como pimentón, papas, zanahorias.



### Noisettes

Son pequeñas bolitas que se sacan de verduras y frutas con una cuchara especial llamada sacabocado (Avellana). Se utiliza en frutas y verduras.



### Paisano

Tajadas cuadradas de aproximadamente 1 cm. de largo por 0,5 cm. de espesor, también puede ser cortada en diagonal.



### Paja o hilo

Este corte es similar a fósforo pero aún más fino, y se utiliza para papas fritas.



### Parisien

Al igual que el corte Noisette, se utiliza un sacabocados más grande que la avellana, se utiliza para frutas y verduras.



### Parmentier

El corte Parmentier corresponde a cubos de 1cm. por lado, y se utiliza principalmente en verduras, pan y carnes.



### **Pluma**

Es un corte propio de la cebolla, cortando hacia el centro de ésta, es semejante al corte Juliana.



### **Rondelle**

Corte aplicado a vegetales alargados o cilíndricos de 3 a 5 mm.



### **Vichy**

Corte exclusivo para la zanahoria. Son tajadas de 3 a 5 mm. de grosor.



## **9. Presentación de Platos**



La bandeja entregada a los usuarios/pacientes deberá incluir lo siguiente:

- Juego de cubierto completo.
- Plato de entrada
- Plato de sopa con tapa.
- Plato de segundo con campana o tapa.
- Plato de postre.
- Vaso de bebida
- Taza y plato de taza.
- Servilleta

Los hospitales deberán disponer de vajilla y cubiertos desechables para el servicio de pacientes con riesgo.

Los alimentos no deberán mezclarse entre sí; los charoles o bandejas y los recipientes no deberán presentar derrames o manchas exteriores.

La presentación debe equilibrarse mediante la selección de los alimentos, escogiendo sabores, condimentos y grupos de alimentos complementarios.

Pautas a tomar en cuenta:

-Los alimentos complejos y simples deben estar equilibrados. (Un rollo de pollo con una guarnición de vegetales salteados)

-Los colores son siempre de importancia en las comidas, pero especialmente para la presentación, acentúan la frescura, la calidad y la preparación adecuada.

-En cada preparación, se debe acentuar la técnica de cocción empleada.

-Se deben utilizar métodos de cocción distintos y compatibles. La variedad de técnicas de preparación aportará automáticamente a la presentación una variedad de texturas.

-Utilice puré, frituras, tostados, etc. para lograr diferentes texturas. Las texturas básicas con las cuales se trabajará son:

Suave  
Crujiente  
Sólido  
Fina

## Viscosa

Evite utilizar las mismas hierbas y especias. No le ponga ajo, hierbas y cebolla a todos los alimentos si los va a servir en el mismo plato. Los sabores deben ser complementarios.

No se usa en la práctica hospitalaria, el famoso aliño en pasta que dura toda la semana guardado. Las esencias son extraídas al momento de producir el platillo.

### **10. Aspectos importantes**

*Los caldos y consomés:* Son productos líquidos claros y poco espesos, obtenidos cociendo con agua algunos de los siguientes ingredientes: cloruro sódico, grasas comestibles, extractos de carne, y, en su caso, vegetales, productos pesqueros, condimentos, aromas y especias y sus extractos o destilados naturales u otros productos alimenticios para mejorar su sabor.

*Las sopas:* Son productos más o menos líquidos o pastosos obtenidos de la misma forma y constituidos por los mismos ingredientes que los caldos y consomés, pero pudiendo llevar además incorporado pastas alimenticias, harinas, sémolas, otros productos amiláceos y cantidades variables de otros productos alimenticios de origen animal y/o vegetal.

*Las cremas:* Son productos de textura fina y viscosa, obtenidos de la misma forma y constituidos por los mismos ingredientes que los caldos, consomés y sopas. Respecto a las cremas, dicen los especialistas, son los mismos caldos o sopas, pero licuados o triturados, teniendo así el mismo efecto nutricional.

*Puré:* El puré es una técnica culinaria que consiste en machacar o triturar un alimento cocido, de tal forma que muestre una textura homogénea de pasta.

Los alimentos elaborados en forma de puré suelen ser hortalizas, legumbres, tubérculos. Según su consistencia sea más o menos espesa, los purés se consumen como sopa o como guarnición de carnes o pescados.

## CAPÍTULO II

### HIGIENE EN EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS

Usted podrá encontrar generalidades acerca de prácticas de higiene personal, temperaturas seguras así como limpieza y sanitización, ya que es importante que el personal responsable del proceso, manejo y/o conservación de alimentos entienda las razones por las que deben realizar su trabajo correctamente y que conozcan los procesos y procedimientos correctos para efectuar un trabajo efectivo. También se mencionan algunas sugerencias y modificaciones que usted debe poner en práctica para reforzar o complementar el procedimiento de limpieza y sanitización.

Se describen los procedimientos operacionales estándares de saneamiento y se mencionan paso a paso las actividades que usted tiene que realizar en el área de alimentación para lograr una sanitización profesional y segura.

#### A. Prácticas personales

Las personas que manipulan alimentos son una de las principales fuentes de contaminación. Los seres humanos albergamos gérmenes en ciertas partes del cuerpo que pueden transmitirse a los alimentos al entrar en contacto con ellos y causar enfermedad.

##### 1. Lavado de Manos

Lavarse las manos con jabón anti-bacterial, un cepillo para las uñas y agua caliente antes de empezar a trabajar, durante el trabajo, y las veces que sea necesario para conservarlas limpias. El lavado correcto de las manos es uno de los elementos más importantes de la sanitización.



#### RECUERDE:

- Usar únicamente un lavabo designado para lavarse las manos.
- Lavarse con agua lo más caliente que se pueda soportar.
- Frotarse fuerte cuando menos durante 30 segundos.
- Lavarse los brazos hasta los codos.
- Untarse gel antibacterial.

## **2. Práctica de los Hábitos Personales de Limpieza**

- Bañarse diariamente.
- Mantener las uñas limpias, cortas y sin pintura.
- Usar redes efectivas para el cabello y mascarilla de ser necesaria.
- Evitar tocarse el cabello, nariz, boca al manejar alimentos.
- No fumar mientras se está en la elaboración de alimentos.
- Usar ropa y uniformes limpios y libres de suciedad.
- No usar joyas
- Los hombres deberán rasurarse



### **B. Control de temperatura**

Las condiciones que favorecen el crecimiento de los microorganismos son:

- Alimentos ricos en proteínas y carbohidratos
- Alimentos de baja acidez
- Alimentos expuestos a temperaturas de 5°C a 60°C (a este rango se le conoce como zona de temperatura peligrosa)
- Alimentos que tienen un alto contenido de humedad.

### **Recomendaciones Generales:**

- Revisar los alimentos y sus temperaturas con frecuencia.
- Utilizar solo termómetros calibrados y sanitizados.
- Siempre se debe revisar las temperaturas al recibir la materia prima, luego se revisan las temperaturas a intervalos regulares durante su almacenamiento y exhibición.
- Recuerde conservar los alimentos calientes, calientes; los alimentos fríos, fríos; los alimentos congelados, congelados.
- Nunca debe sobrecargar los exhibidores. Pasándose del límite de carga se pueden exponer los alimentos a la zona de peligro.
- Incluir el programa de registro de las temperaturas de elaboración y conser-

vación en forma regular de acuerdo al formato específico diseñado.

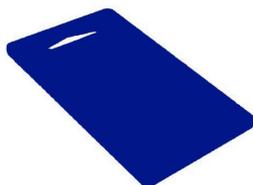
### **C. Codificación de colores de tablas para picar**

Recuerde que existe un código de colores de tablas de picar para cada alimento, ríjase a su uso:

Color ROJO – Carnes rojas (ternera, cordero)



Color AZUL – Pescados y mariscos



Color AMARILLO – Carnes blancas (pollo, pavo)



Color BLANCO – Pastas, quesos, pan, bollería



Color VERDE – Frutas y Verduras



## Color MARRON – Carnes cocidas y fiambres



### **D. Requisitos higiénicos del área de producción**

Los equipos y materiales provistos por el área de producción deben ubicarse de manera que aseguren la reducción al mínimo de los peligros sanitarios. Su disposición permitirá una labor adecuada de mantenimiento, limpieza y desinfección de los mismos.

Las superficies y los materiales de los equipos, recipientes y utensilios no serán tóxicos y deberán facilitar la limpieza y desinfección, para evitar la contaminación de los alimentos; además, deben estar en condiciones de cumplir sus funciones previstas, especialmente, las relacionadas con los tratamientos térmicos para eliminar o reducir a niveles inocuos los microorganismos indeseables o sus toxinas, así como no permitir la supervivencia y proliferación de los mismos.

Las instalaciones, los equipos, vajilla y menaje deberán ser mantenidos en adecuadas condiciones de higiene y serán de responsabilidad única del personal del Servicio de Alimentación.

Con el propósito de garantizar la inocuidad de los alimentos, las instalaciones, el área física y los equipos utilizados para la producción de alimentos, estarán supeditados a inspecciones sanitarias periódicas por parte de la Gerencia o su delegado.

Se requiere de un local diferenciado para el almacenamiento de productos de limpieza, fuera del área de la manipulación de alimentos y debidamente rotulado.

Las superficies de las campanas extractoras deberán limpiarse diariamente al acabar la cocción de las cenas. Los filtros se someterán tres veces por semana a una limpieza profunda; dicha limpieza será llevada a cabo por el personal contratado

Mensualmente se procederá al tratamiento de desinfección y fumigación de los locales de cocina y comedor, cuyas observaciones se las hará llegar a la Gerencia por medio escrito.

## **E. Procedimiento general de limpieza y sanitización**

### **PASO 1. Prepare el área de trabajo**



Quite todas las sobras que hayan quedado en los equipos y mueva todos los objetos que no deban mojarse así como básculas, platos desechables, bolsas, letreros de paredes, entre otros.

Saque todos aquellos objetos que no formen parte de su área de trabajo, como equipos que ya no usen, zapatos, ropa, etc.

Cubra los equipos eléctricos y toma corrientes con bolsas de plástico y cinta.

Barra completamente el piso.

Saque la basura grande de bajo de las mesas.

Saque todos los recipientes de basura fuera del área y cambie las bolsas de plástico de los contenedores.

**PASO 2.** *Prepare el sistema de 3 tinas para lavar todos los accesorios y utensilios.*



Prepare el fregadero

El primer compartimiento es donde va a hacer la limpieza, llénelo con agua caliente y detergente

El segundo compartimiento llénelo con agua caliente para enjuagar

En el tercer compartimiento va a desinfectar, llénelo con agua y desinfectante siguiendo las instrucciones de la etiqueta del producto disponible, en cuanto a la temperatura del agua.

Desarme los equipos llevando los accesorios al sistema de 3 tinas.

Lave todas las piezas en el primer compartimiento con el desengrasante

Primero: enjuague o remoje todo antes de lavar.

Segundo: lave todo en el primer compartimiento, cambie la solución detergente cuando ya no haga espuma o cuando el agua se ensucie.

Tercero: enjuague con agua caliente, sí el agua se ensucia o se llena de espuma, cámbiela.

Cuarto: meta todo en el fregadero para desinfectar, revise el reloj y desinfecte durante el tiempo recomendado.

Quinto: deje secar todo al aire, es muy importante que no utilice trapos o ser-

villetas, ya que puede volver a contaminar todo lo que ya lavó.

**PASO 3.** *Enjuague las superficies.*



Enjuague todas las superficies de trabajo con desengrasante utilizando la pistola de rocío asegurándose de utilizar abundante agua.

Retire el exceso de agua inclinando las mesas de trabajo.

**PASO 4.** *Aplique sanitizador*



Sanitice todas las áreas de trabajo utilizando la pistola de rocío, sobre todo en las superficies que previamente enjuagó.

Deje secar al ambiente.

**PASO 5.** *Tratamiento para drenaje*



Retire los desechos que obstruyen el resumidero.

Enjuague con abundante agua el resumidero.

**PASO 6.** *Limpie las vitrinas*



Utilice un atomizador manual y papel para la limpieza de vitrinas

**F. Recolección de las bandejas, vajilla y menaje**



El personal de Alimentación es el responsable, tanto de la recolección como de la limpieza y desinfección de las bandejas, vajilla desechable o reutilizable y del menaje utilizado en el suministro de la alimentación.

Todos los carros deben ser lavados y desinfectados después de llegar a la cocina desde los servicios hospitalarios, particularmente se desinfectarán: el interior del coche y las ruedas.

### **G. Eliminación de vajilla desechable, desechos y basura**

El personal de turno (alimentación) será el responsable de remover y disponer la vajilla desechable, los desechos y la basura que se generen durante el suministro de la alimentación.

La eliminación de residuos se hará en el momento en que estos se produzcan; en ningún caso se mantendrán en los locales de cocina, sino que se transportarán de forma inmediata a los lugares establecidos.

Los botes de basura deben mantenerse siempre tapados y no sobrellenarlos. Se colocarán las fundas de basura rojas y negras, y se clasificará la basura según el Ministerio de Salud, así lo determina en las capacitaciones anuales que se reciben. Los botes de basura se deben lavar diariamente para evitar la acumulación de olores; ésta operación se realiza en el área de lavado.

## **CAPÍTULO III**

### **NUTRICIÓN HOSPITALARIA**

La dieta en una casa de salud, es un factor fundamental que influye en la recuperación de los pacientes y en la prevención de enfermedades, no sólo por su contenido nutritivo, sino también por lo que implica de por sí en la sociedad el hecho de comer.

Hoy en día, la comida no es algo que se haga simplemente por necesidad, es algo que proporciona bienestar y placer. Socialmente, el momento de la comida se ha utilizado como medio para relacionarse con otras personas con las que se tiene algún interés común, o simplemente como tiempo de descanso y ocio. Por todo ello, cuando una persona se encuentra hospitalizada, no es extraño que espere el momento de la comida como un evento especial del día. Pero ese momento, dejará de ser especial si la comida no responde a sus expectativas o costumbres: no le gustan los platos que componen el menú, o no está condimentado a su gusto. Se debe considerar que con frecuencia el paciente hospitalizado pierde el apetito, por lo que cualquier deficiencia en la comida (sabor, temperatura, monotonía, etc.), puede hacer que rechace tajantemente cada plato. Por muy adecuada que sea la dieta a las necesidades nutricionales del paciente, no cumplirá su objetivo si el paciente no la toma porque no le satisface.

#### **A. Factores a tomar en cuenta**

La planificación del menú deberá fundamentarse en las características de la alimentación saludable, es decir el menú deberá ser:

- Suficiente (que cumpla con las cantidades recomendadas de macronutrientes)
- Equilibrado (que no exista ni deficiencia ni exceso de macronutrientes)
- Variado (no repetitivo y que contenga diferentes alimentos, tales como: cereales, carnes, frutas, legumbres, grasas)
- Adecuado (de acuerdo a la necesidades y /o patologías)

El/La Nutricionista será el encargado/a de la planificación del menú y del cálculo de ingredientes.

La rotación del menú normal será, como mínimo, quincenal, estableciéndose

una diferenciación entre menús de invierno, y menús de verano; facilitándose la disponibilidad de productos estacionales y de mercado.

De acuerdo a la condición del paciente se realizarán cambios en los balances normarles de la dieta.

Para determinadas festividades o eventos (año nuevo, navidad, carnaval, jueves o viernes santo, entre otras) se planificará un menú especial.

### ***Cambios en el menú***

Los cambios serán excepcionales y deberán ser comunicados en forma anticipada al responsable del servicio de alimentación, quien, de acuerdo a las circunstancias y a las necesidades de los usuarios, los autorizará o negará.

En los cambios, que sean autorizados por el servicio de Nutrición, se considerará el valor nutricional de los alimentos; es decir, los remplazos se efectuarán con alimentos de valor nutricional similar y la misma calidad.

### ***Ejecución del menú***

El Personal de alimentación realizará el menú de acuerdo a lo aprobado por el responsable del servicio de Nutrición.

El cumplimiento del menú será supervisado por el personal del Servicio de Nutrición.

Durante todas las fases de la producción deberán evitarse, o al menos atravesarse rápidamente, las temperaturas críticas para la multiplicación de microorganismos (entre 5°C y 60°C)

Si se producen demoras en la producción, las materias primas perecederas y los productos en elaboración, deberán mantenerse a una temperatura que reduzca al mínimo la proliferación de bacterias. Esto podrá lograrse colocando rápidamente el producto en zonas de almacenamiento refrigerado y manteniéndolo a la temperatura especificada o ligeramente superior a 60°C hasta que se reanude la producción normal.

## **B. Dietas hospitalarias**

Cuando hablamos de dieta hospitalaria nos referimos a la alimentación por

vía oral con alimentos/nutrientes adecuados a las necesidades de los pacientes en cada momento; es decir, teniendo en cuenta su patología y sus necesidades energéticas.

## **Tipos de dietas: habituales y especiales.**

### **1. Dietas habituales:**

-Normal o General: es la dieta para el paciente adulto que no necesita modificaciones dietéticas específicas y debe aportar una media de 2500 kcal/día. Se procura que el menú lleve todos los días, leche, verduras y fruta.

-Líquida Estricta: incluye líquidos claros e infusiones. Aporta unas 500 kcal/día. Es aconsejable mantener al paciente con fluidoterapia para aportar suplemento calórico. El tiempo máximo que debe permanecer con esta dieta será de 48 horas.

-Líquida Amplia: incluye líquidos y alimentos semisólidos. Aportará un mínimo de 1.500 kcal/día. Además se podrán dar, yogures, cremas, leche, compota, flanes, etc. Duración máxima 96 horas.

-Blanda: similar a la dieta normal, pero modificando la consistencia de los alimentos que son blandos y que no han sido molidos ni triturados. Generalmente son pacientes con dificultad en la masticación y/o deglución o niños menores de 3 años.

-Astringente o Constipante: es una dieta normo calórica con pocos residuos y de fácil digestión. Se excluirán alimentos ricos en fibra, que produzcan flatulencias o que sean irritantes de la motilidad intestinal.

-Hipocalórica: dieta baja en calorías. Se suprimen los azúcares de absorción rápida y se limita la grasa saturada.

-Hipograsa: el aporte de la grasa se ve reducido hasta un mínimo del 20%. Los alimentos proteicos preferidos serán pescados azules, pollo y pavo.

-Dieta hipercalórica: para pacientes con elevados requerimientos energéticos, como por ejemplo quemados.

## **2. Dietas especiales:**

-Insuficiencia renal pre diálisis: es una dieta con restricción muy severa de las proteínas. Se excluyen las verduras y frutas ricas en potasio (Ver anexo 1) y se limita el sodio.

-Hiposódica: dieta con restricción sodio. (Ver anexo 2)

-Insuficiencia hepática: dieta respetando las restricciones proteicas, sódicas y de grasa.

-Sin lactosa: es una dieta sin leche y sus derivados o usar productos deslactosados.

-Sin gluten: se restringe de la dieta la proteína de origen vegetal gliadina; es decir, no se pueden ingerir alimentos que contengan gluten. (Ver anexo 3)

-Urolitiasis: se recomienda la ingesta de gran cantidad de líquido, además se debe evitar fuentes de oxalato. (Ver anexo 4)

## CAPÍTULO IV RECETARIO

NOMBRE DE LA RECETA:			CREMA DE ESPINACA				
RECETA N°	01	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	ENTRADA		
			Temperatura de cocción		91°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		40 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		87		
			Grasas		26 kcal		
			Carbohidratos		27 kcal		
Proteínas		34 kcal					
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Espinaca	200	g	Chiffonade			
2	Ajo	10	g	Mince			
3	Cebolla blanca	20	g	Mince			
4	Cebolla perla	80	g	Mince			
5	Carne de res	250	g	Porcionada			
6	Sal	5	g				
7	Comino	2	g				
8	Aceite de maíz	20	mL				
9	Maicena	c/n					
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b></p> <p>Preparar un sofrito con aceite, las cebollas y el ajo.</p> <p>Agregar la carne y sancochar por 5 minutos. Cocer en agua la preparación por 25 minutos o hasta que la carne esté suave. Espumar constantemente.</p> <p>Blanquear la espinaca y licuarla con un poco de líquido de la cocción. Agregar el licuado al caldo. Si es necesario para el espesor, agregar maicena disuelta en agua. Servir acompañado de crotones o canguil.</p> <p>Valor Nutricional de una porción de crotones (50 g): kcal: 137 Carbohidratos: 88; Proteínas: 28; Grasas: 21.</p> <p>Valor Nutricional de una porción de canguil (50 g): kcal: 190; Carbohidratos: 146; Proteínas: 22; Grasas: 22.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			CONSOMÉ DE POLLO				
RECETA N°	02	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	ENTRADA		
			Temperatura de cocción		91°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		40 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		76		
			Grasas		36 kcal		
			Carbohidratos		9 kcal		
			Proteínas		31 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Pollo (muslos y pechugas)	250	g				
2	Zanahoria	50	g	Vichy			
3	Apio	5	g	Mince			
4	Cebolla blanca	20	g	Mince			
5	Papa nabo	50	g	Fósforo			
6	Pimiento	15	g	Juliana			
7	Sal	5	g				
8	Arveja tierna	50	g				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>                      En una fuente ponga a hervir el pollo con las legumbres por 25 minutos.                      Extraer el ave y deshilarlo, reservar.                      Sazonar la sopa, cernir y montar el consomé con pollo deshilachado.                      Para preparar una sopa de pollo, iniciar la cocción con arrozillo al igual que las verduras. No cernir la preparación al montar el plato.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			PAPA RELLENA				
RECETA N°	03	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	ENTRADA		
			Temperatura de cocción		91°C -170°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		40 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		183		
			Grasas		56 kcal		
			Carbohidratos		110 kcal		
			Proteínas		17 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Papas	1200	g	Limpias			
2	Mantequilla	10	g				
3	Cebolla blanca	20	g	Mince			
4	Brócoli	100	g	Banqueado			
5	Choclo	75	g	Pre cocido			
6	Leche	100	mL				
7	Vainita	75	g	Blanqueada			
8	Maicena	10	g				
9	Queso Mozzarella	75	g				
10	Sal	5	g				
11	Pimienta	2	g				
12	Aceite	20	cc				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>  Lave bien las papas. Sin quitarles la cáscara.  Cocinelas por 15 o 20 minutos hasta que estén suaves  Una vez frías, corte una parte pequeña de las papas y saque el relleno de la parte grande, dejando al menos medio centímetro de papa a los lados. Agregue un poco de sal por dentro.  Para el relleno:  Derrita la mantequilla en una fuente, agregue la cebolla y dore.  Agregue el choclo, la vainita y por último el brócoli y sal-pimente.  Aparte, revuelva la leche con la fécula de maíz y agréguelo a la preparación. Una vez que espese, retire del fuego.  Frote las papas por fuera con aceite y colóquelas en una bandeja para hornear.  Rellene cada papa y agregue queso por encima.  Lleve al horno para dorar por 10 min a 170 °C.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			SOPA DE ALBÓNDIGAS				
RECETA N°	04	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	ENTRADA		
			Temperatura de cocción		91°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		40 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		116		
			Grasas		15 kcal		
			Carbohidratos		56 kcal		
Proteínas		45 kcal					
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Carne de res molida	250	g	Limpia			
2	Perejil o cilantro	5	g	Mince			
3	Huevos	60 (2u)	g	Batidos			
4	Apanadura	30	g				
5	Fondo de res	2	L				
6	Orégano	2	g				
7	Arveja	50	g				
8	Papas	500	g	Cascos			
9	Sal	5	g				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>                      Mezcle en un recipiente el huevo, la carne, el perejil, la miga de pan, la sal y pimienta. Amase hasta que logre una consistencia firme y pegajosa.</p> <p>Si la masa está muy húmeda agregue más miga de pan. Humedezca las manos para evitar que la carne se pegue y haga bolitas pequeñas de un centímetro de diámetro.</p> <p>Distribúyalas en un plato, cúbralas con plástico film y resérvelas en refrigeración.</p> <p>Vierta el caldo en una olla a fuego medio y agregue las arvejas y el orégano. Cocine por diez minutos y añada las papas y las albóndigas que había reservado.</p> <p>Cocine a fuego medio por 15 minutos aproximadamente. Si es necesario añada más agua o caldo y sazone con sal y pimienta.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			CREPS DE POLLO Y CHAMPIÑONES				
RECETA N°	05	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	ENTRADA		
			Temperatura de cocción		81°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		40 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		199		
			Grasas		104 kcal		
			Carbohidratos		49 kcal		
			Proteínas		49 kcal		
			N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place
			1 A	Pollo	400	g	Cocido y deshilachado
2	Champiñones	150	g	Vichy			
3	Cebolla Perla	80	g	Brunoise			
4	Ajo	10	g	Mince			
5	Pimiento rojo	30	g	Brunoise			
6	Crema de leche	100	mL				
7	Sal	5	g				
8	Pimienta	1	g				
9	Nuez moscada	3	g				
10	Aceite de oliva	20	mL				
1 B	Huevos	60 (2u)	g				
2	Azúcar	5	g				
3	Leche	250	mL				
4	Harina	100	g				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b></p> <p><b>A. Para el Pollo:</b> Sofreír en un sartén el aceite, el pollo, la cebolla, el pimiento y el ajo a fuego medio – bajo. Luego agregar los champiñones y cocinar a fuego medio – alto. Finalmente, agregar la sal, pimienta, nuez moscada y la crema de leche cocinando por 5 minutos a fuego bajo.</p> <p><b>B. Para las creps:</b> Mezclar todos los ingredientes en la licuadora, asegurándose que no queden grumos y quede totalmente homogénea. Cocinar la mezcla, vertiendo la cantidad necesaria para cubrir la superficie del sartén. Si es necesario, puede untar una servilleta con aceite y pasarlo levemente por el sartén para evitar que la mezcla se pegue en el sartén. Una vez listas, rellenarlas con el pollo en salsa blanca con champiñones.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			BROCHETA DE POLLO Y VERDURAS				
RECETA N°	06	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	ENTRADA		
			Temperatura de cocción		150°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		20 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		160		
			Grasas		86 kcal		
			Carbohidratos		19 kcal		
Proteínas		55 kcal					
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Pollo (Pechugas)	600	g	Precocido Large dice			
2	Zuquini	280	g	Vichy o Rondelle			
3	Pimiento verde	150	g	Paisano			
4	Cebolla Paiteña	150	g	Paisano			
5	Aceite	20	mL				
6	Cebolla perla	80	g	Brunoise			
7	Romero	10	g				
8	Tomillo	5	g				
9	Sal	5	g				
10	Pimienta	1	g				
11	Naranja	25	mL	Zumoz			
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>                      Sal-pimiente las piezas de pollo. Ensártelos pinchándolos en brochetas. De la misma manera se procede con los vegetales. Reservar.                      Para el adobo: extraer el zumo de la naranja, adicionar el aceite, romero, tomillo, cebolla perla, sal, pimienta y 20 mL de agua helada. Emulsionar. Sazonar.                      Cocer a la plancha o en la parrilla las brochetas e ir untando el adobo frecuentemente.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			ENSALADA CÉSAR				
RECETA N°	07	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	ENTRADA		
			Temperatura de cocción		81°C		
			Tiempo de mise en place		5 min		
			Tiempo de producción		10 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		208		
			Grasas		82 kcal		
			Carbohidratos		80 kcal		
			Proteínas		46 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Lechuga	300	g				
2	Huevos	150 (5u)	g	Bien Cocidos			
3	Pollo (Pollo)	200	g	Precocido			
4	Queso parmesano	100	g				
5	Limón	20	mL				
6	Ajón	10	g	Mince			
7	Pan de molde tostado	300	g	Cuadros grandes			
8	Mostaza	4	g				
9	Sal	5	g				
10	Aceite	20	mL				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>  Lavar bien la lechuga y cortar en trozos grandes. Cortar el pollo en emince e incorporar a la lechuga. Cortar en cuadritos los huevos cocidos, agregarlos a la mezcla y revolver hasta mezclar todo. Aliñar la ensalada con el ajo picado, sal, el jugo de limón, la mostaza y un poco de aceite y revolver. Finalmente agregar a la ensalada el pan tostado y el queso parmesano (esto es al final tanto como decoración como para que no se remojen, pues la consistencia y el sabor cambian al estar mucho tiempo).</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			ARROZ CON POLLO AL HORNO Y VEGETALES GRATINADOS				
RECETA N°	08	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	PRINCIPAL		
			Temperatura de cocción para el pollo		180°C		
			Tiempo de mise en place		15 min		
			Tiempo de producción		45 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		518		
			Grasas		174 kcal		
			Carbohidratos		229 kcal		
			Proteínas		115 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1A	Arroz	700	g	Cocido			
2	Aceite	15	mL				
3	Sal	2					
1B	Pollo	900	g	En piezas			
2	Sal	2					
3	Pimienta	2	g				
4	Adobo (receta 6)	100	mL				
5	Aceite	10	mL				
1C	Brócoli	100	g	Troceado			
2	Vainita	100	g	Bastones			
3	Zanahoria	100	g	Vichy			
4	Berenjena	100	g	Paisano			
5	Harina	10	g	ROUX			
6	Mantequilla	10	g	ROUX			
7	Leche	150	mL				
8	Queso parmesano	100	g				
9	Sal	1	g				
10	Pimienta	2	g				
11	Nuez Moscada	3	g				
12	Aceite	15	mL				

PROCEDIMIENTO:

**A: PARA EL ARROZ:** Cocer el arroz en agua con sal en proporción 2 a 1 (agua/arroz). Agregar aceite para obtener un mejor grano.

Valor Nutricional: kcal: 258; Carbohidratos: 213; Proteínas: 27; Grasas: 18.

**B: PARA EL POLLO AL HORNO:** sal-pimentar las piezas de pollo adicionando el adobo. Reservar en refrigeración por 30 minutos. Hornear a 180°C por cerca de 30 minutos.

Valor Nutricional: kcal: 174; Carbohidratos: 0; Proteínas: 73; Grasas: 101.

**C: PARA LOS VEGETALES:** Blanquear los vegetales. Preparar una bechamel con el Roux, la leche, sal, pimienta y nuez moscada.

En una placa, esparcir un chorro de aceite. Adicionar los vegetales y sobre ellos untar la salsa bechamel y una capa de queso parmesano. Llevar al horno hasta que la superficie esté dorada.

Valor Nutricional: kcal: 86; Carbohidratos: 16; Proteínas: 15; Grasas: 55.

Porcionar y servir.

NOMBRE DE LA RECETA:			PURÉ DE PAPA CON ESTOFADO DE CARNE				
RECETA N°	09	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	PRINCIPAL		
			Temperatura de cocción		91°C		
			Tiempo de mise en place		15 min		
			Tiempo de producción		35 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		276		
			Grasas		97 kcal		
			Carbohidratos		96 kcal		
			Proteínas		83 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
<b>1A</b>	<b>Papas</b>	750	g	Cascos			
2	Mantequilla	30	g				
3	Crema de leche	100	g	Refrigerada			
4	Sal	3	g				
5	Pimienta	2	g				
<b>1B</b>	<b>Carne de res</b>	600	g	Magra			
2	Zanahoria	100	g				
3	Cebolla	60	g	Brunoise			
4	Ajo	10	g	Mince			
5	Arveja	100	g				
6	Maicena	10	g				
7	Aceite	15	mL				
8	Pasta de tomate	100	g				
9	Sal	2	g				
10	Pimienta	2	g				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b></p> <p><b>A: PARA EL PURÉ:</b> Hervir las papas con sal. Cocinarlas hasta que estén tiernas y luego pasarlas por un prensa purés.</p> <p>Incorporar la mantequilla y mover con cuchara de palo hasta que la mantequilla se derrita completamente.</p> <p>Agregar entonces la crema entibada moviendo suavemente con la cuchara de palo, agregar sal; añadir más crema; si fuera necesario, para conseguir la consistencia deseada.</p> <p>Valor Nutricional: kcal: 118; Carbohidratos: 64; Proteínas: 1; Grasas: 53.</p> <p><b>B: PARA LA CARNE:</b> Preparar un sofrito con ajo, cebolla y aceite. Incorporar la carne y dorarla. Agregar agua junto con los vegetales y cocer por cerca de 25 minutos.</p> <p>Agregar la maicena disuelta junto con la pasta de tomate, sazonar y dejar hervir por 5 minutos más.</p> <p>Valor Nutricional: kcal: 158; Carbohidratos: 32; Proteínas: 82; Grasas: 44.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			CORVINA A LA PLANCHA, ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE; YUCAS COCIDAS				
RECETA N°	10	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	PRINCIPAL		
			Temperatura de cocción		140°C		
			Tiempo de mise en place		20 min		
			Tiempo de producción		40 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		203		
			Grasas		74 kcal		
			Carbohidratos		77 kcal		
			Proteínas		52 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1A	Corvina (filetes)	600	g	Limpios			
2	Huevos	60 (2U)	g	Batidos			
3	Apanadura	100	g				
4	Aceite	35	g				
5	Sal	3	g				
6	Pimienta	2	g				
1B	Yuca	300	g				
2	Sal	5	g				
1C	Lechuga	250	g				
2	Tomate	300	g	Cascos			
3	Perejil	5	g	Mince			
4	Sal	2	g				
5	Pimienta	2	g				
6	Limón	40	mL				
7	Aceite	35	mL				
<p>PROCEDIMIENTO:</p> <p><b>A: PARA LA CORVINA:</b> Sal-pimentar los filetes pasarlos por huevo y luego por la apanadura. Rociar la plancha con aceite y cocer los filetes.          Valor Nutricional: kcal: 113; Carbohidratos: 25; Proteínas: 49; Grasas: 39.</p> <p><b>B: PARA LAS YUCAS:</b> Cocer las yucas picadas en agua con sal. Reservar.          Valor Nutricional: kcal: 44; Carbohidratos: 42; Proteínas: 1; Grasas: 1.</p> <p><b>C: PARA LA ENSALADA:</b> Mezclar la lechuga picada con el tomate en una fuente. Preparar la vinagreta con 100 cc de agua, el limón, sal, pimienta y perejil. Untar sobre la ensalada.          Valor Nutricional: kcal: 46; Carbohidratos: 10; Proteínas: 2; Grasas: 34.          Montar sobre la fuente.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			ARROZ CON ROLLO DE CARNE MOLIDA, ENSALADA DE PEPINILLO				
RECETA N°	11	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	PRINCIPAL		
			Temperatura de cocción		170°C		
			Tiempo de mise en place		15 min		
			Tiempo de producción		35 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		444		
			Grasas		75 kcal		
			Carbohidratos		255 kcal		
			Proteínas		114 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1A	Arroz	700	g	Cocido			
2	Aceite	15	mL				
3	Sal	2	g				
1B	Carne molida	600	g	Limpia			
2	Vainita	100	g	Blanqueada			
3	Zanahoria	150	g	Blanqueada			
4	Huevos	60 (2u)	g				
5	Apanadura	30	g				
6	Cilantro	5	g	Mince			
7	Pimiento	30	g	Brunoise			
8	Cebolla	30	g	Brunoise			
9	Sal	2	g				
10	Comino	2	g				
11	Aceite	30	mL				
1C	Pepinillo	320	g				
2	Tomate	200	g	Cascos			
3	Sal	1	g				
4	Aceite	5	mL				
5	Limón	20	mL	Zumó			

PROCEDIMIENTO:

**A: PARA EL ARROZ:** Cocer el arroz en agua con sal en proporción 2 a 1 (agua/arroz). Agregar aceite para obtener un mejor grano.

Valor Nutricional: kcal: 258; Carbohidratos: 213; Proteínas: 27; Grasas: 18.

**B: PARA EL ROLLO DE CARNE:** Mezclar en un bowl la carne, cebolla, huevos, apanadura, un poco de cilantro, pimienta, sal y comino. Amasar hasta que esté compacto.

Sobre papel aluminio untar aceite, estirar la masa y sobre ella poner la zanahoria y vainitas blanqueadas. Formar el rollo y bridar. Llevar al horno precalentado a 170°C por 30 minutos aproximadamente.

Extraer la piola de bridar y el papel aluminio y cortar el rollo en porciones.

Valor Nutricional: kcal: 160; Carbohidratos: 25; Proteínas: 84; Grasas: 51.

**C: PARA LA ENSALADA:** Cocer la remolacha en olla de presión. Pelar y picar en dados medianos. Agregar a la ensalada el tomate y rociar con aceite, limón, cilantro. Sazonar.

Valor Nutricional: kcal: 26; Carbohidratos: 17; Proteínas: 3; Grasas: 6.

Servir acompañado del arroz y los rollos.

NOMBRE DE LA RECETA:			CHULETA FRITA CON ARROZ MORO Y ENSALADA DE REMOLACHA				
RECETA N°	12	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	ENTRADA		
			Temperatura de cocción		150°C		
			Tiempo de mise en place		15 min		
			Tiempo de producción		35 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		525		
			Grasas		168 kcal		
			Carbohidratos		225 kcal		
Proteínas		132 kcal					
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1A	Chuleta	900	g				
2	Sal	2	g				
3	Pimienta	1	g				
4	Aceite de girasol	70	g				
1B	Arroz	600	g				
2	Aceite	15	mL				
3	Sal	2	g				
4	Lenteja	100	g	Remojada			
5	Aceite con achiote	30	g				
6	Cebolla blanca	30	g	Mince			
7	Ajo	5	g	Mince			
1C	Cebolla paitaña	80	g	Pluma			
2	Remolacha	200	g	En dados			
3	Sal	1	g				
4	Aceite de girasol	60	g				
5	Jugo de limón	20	mL				
<p>PROCEDIMIENTO:</p> <p><b>A: PARA LAS CHULETAS:</b> En una sartén con aceite dore las chuletas salpimentadas de 10 a 15 minutos.          Valor Nutricional: kcal: 203; Carbohidratos: 8; Proteínas: 97; Grasas: 98.</p> <p><b>B: PARA EL ARROZ MORO:</b> Cocine la lenteja; una vez lista, prepare un sofrito con la cebolla blanca, ajo y aceite. Saltee la lenteja y mézclela al arroz caliente junto con achiote.          Valor Nutricional: kcal: 254; Carbohidratos: 205; Proteínas: 33; Grasas: 16.</p> <p><b>C: PARA LA ENSALADA:</b> Para la ensalada mezcle remolacha, cebolla paitaña, jugo de limón, sal y pimienta. Sirva en cada plato chuleta, arroz y ensalada.          Valor Nutricional: kcal: 68; Carbohidratos: 12; Proteínas: 2; Grasas: 54.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			LASAÑA DE CARNE, QUESO Y VEGETALES				
RECETA N°	13	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	PRINCIPAL		
			Temperatura de cocción		180°C		
			Tiempo de mise en place		15 min		
			Tiempo de producción		35 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		322		
			Grasas		98 kcal		
			Carbohidratos		104 kcal		
			Proteínas		121 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Pasta para lasaña	200	g	Pre cocida			
2	Ajo	10	g	Mince			
3	Zanahoria	240	g	Rallada			
4	Espinaca	200	g	Banqueada			
5	Cilantro	20	g	Mince			
6	Cebolla Perla	80	mL	Juliana			
7	Pasta de tomate	120	g				
8	Orégano	5	g	Seco			
9	Pimiento	80	g	Juliana			
10	Sal	5	g				
11	Queso parmesano	140	g				
12	Aceite de Oliva	20	g				
13	Nueces	80	g				
14	Limón	20	mL	Zumo			
15	Carne molida	700	g				
16	Fondo de res	2	L				
17	Tomate	400	g	Concasé			
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>  Preparar un sofrito con aceite de oliva, ajo y cebolla perla. Agregar la carne y sancochar. Agregar el tomate concase y el fondo de res. Sazonar con sal, orégano y cocer por 15 minutos. Agregar la pasta de tomate y cocer por 5 minutos más.  En un molde cuadrado, untar líquido de la salsa y sobre ella montar las láminas de lasaña. Agregar la preparación de carne molida y otra capa de lasaña y finalmente una capa de salsa de carne. Espolvorear queso parmesano. Llevar al horno por 25 minutos a 180°C.  Para la ensalada, sobre una fuente mezcle la zanahoria, espinaca, pimiento, cebolla perla, nueces. Untar unas gotas de limón, cilantro, sal y aceite de oliva.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			ARROZ RELLENO CON CARNE				
RECETA N°	14	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	PRINCIPAL		
			Temperatura de cocción		91°C		
			Tiempo de mise en place		15 min		
			Tiempo de producción		35 min		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		433		
			Grasas		77 kcal		
			Carbohidratos		246 kcal		
Proteínas		110 kcal					
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Aceite de girasol	60	mL				
2	Ajo	10	g	Mince			
3	Arroz	700	g				
4	Arveja	100	g	Cocida			
5	Cebolla banca	20	g	Mince			
6	Carne de res	600	g	Dados grandes			
7	Cilantro o perejil	10	g	Mince			
8	Pimiento rojo	100	g	Brunoise			
9	Pimiento verde	100	g	Brunoise			
10	Sal	5	g				
11	Zanahoria	240	g	Cocida, paisano			
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>  Cocer la carne salpimentada en la plancha por cerca de 5 minutos.  Cocine el arroz. En una sartén de teflón, sofría con aceite la cebolla, ajo y pimientos. Agregue la carne cortada en dados, zanahorias, arvejas y el perejil. Finalmente mezcle la preparación anterior junto al arroz, sazone y sirva.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			MOUSSE DE YOGURT DE FRESA				
RECETA N°	15	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	POSTRE		
			Temperatura de refrigeración		2°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		15 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		84		
			Grasas		16 kcal		
			Carbohidratos		5 kcal		
			Proteínas		19 kcal		
			N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place
1	Fresas	200	g	Puré			
2	Yogurt de fresa	800	mL				
3	Queso fresco sin sal	60	g				
4	Azúcar	60	g				
5	Claras de huevo	60	g				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>  Lavar, cortar y triturar las fresas hasta conseguir un puré. Incorporar al puré de fresas el queso fresco, yogurt y el azúcar, seguir batiendo toda la mezcla.  Montar a punto de nieve las claras de huevo y añadir lentamente al resto de los ingredientes.  Reservar en la nevera, al menos durante tres horas antes de servir.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			COPA DE FRUTAS				
RECETA N°	16	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	POSTRE		
			Temperatura de refrigeración		2°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		30 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		99		
			Grasas		2 kcal		
			Carbohidratos		93 kcal		
			Proteínas		4 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Uvas	300	g				
2	Duraznos	300	g	Dados medianos			
3	Manzana	300	g	Dados medianos			
4	Guineo	300	g	Vichy			
5	Jugo de naranja	500	mL				
6	Sandía	300	mL				
7	Frutilla	300	g				
8	Azúcar	100	g				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>                      Mezclar las frutas con el azúcar, el jugo de naranja y jugo de sandía. Reposar durante 2 horas en el refrigerador.</p> <p>Retirar de la nevera para servir en copas.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			PIE DE MANZANA				
RECETA N°	17	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	POSTRE		
			Temperatura de cocción		180°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		30 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		292		
			Grasas		110 kcal		
			Carbohidratos		165 kcal		
			Proteínas		17 kcal		
			N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place
1	Harina de trigo	250	g				
2	Azúcar glas	50	g				
3	Sal	3	g				
4	Margarina	125	g				
5	Huevo	60 (2u)	g				
6	Leche	30	mL				
7	Manzana	600	g	Cascos			
8	Ralladura de naranja	10	g				
9	Azúcar morena	15	g				
10	Maicena	7	g	Disuelta			
11	Canela en polvo	5	g				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b></p> <p>En un bowl tamizar la harina, agregar el azúcar, la sal, la margarina y mezclar rápidamente con la punta de los dedos. Cuando esté todo mezclado y tenga aspecto arenoso, agregar el huevo y un chorrillo pequeño de leche, mezclar de la misma forma hasta que se unan todos los ingredientes. Envolver la masa en papel film y refrigerar por 40 min.</p> <p>Poner las manzanas en una olla mediana con la ralladura, agregamos azúcar, la canela y 20 mL de agua. Dejar cocinar a fuego medio bajo por 15 min. Agregar la maicena disuelta. Retirar del fuego y reservar.</p> <p>Precalentar el horno a 180°C. Sacar la masa de la nevera, con un cuchillo cortamos un tercio de la masa y lo reservamos para hacer la tapa del pie. Estiramos el resto de la masa con un rodillo para hacer la base. Una vez que estiremos la base, la colocamos encima del molde.</p> <p>Agregamos las manzanas. Estiramos el otro pedazo de masa y la ponemos encima del relleno, doblando los bordes hacía adentro.</p> <p>Pintamos la superficie del pie con el huevo batido. Hornear de 45 a 55 minutos.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			ÁSPIC DE FRUTA MULTICOLOR				
RECETA N°	18	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	POSTRE		
			Temperatura de refrigeración		2°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		30 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		99		
			Grasas		2 kcal		
			Carbohidratos		93 kcal		
			Proteínas		4 kcal		
			N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place
1	Gelatina de limón	14	g	hidratada			
2	Manzana	200	g	Gajos finos			
3	Duraznos en almíbar	400	g	Dados medianos			
4	Guineo	400	g	Vichy			
5	Gelatina de cereza	14	g	Hidratada			
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>                  Preparar las gelatinas siguiendo las recomendaciones de la caja.                  Una vez que estén las gelatinas, se echan cada una en un recipiente.                  En un molde para flan colocamos una capa de fruta troceada (manzana) y a continuación la cubrimos con gelatina de cereza. La metemos al frío durante 15 minutos para que cuaje la primera capa.                  Extraemos y montamos otra capa de fruta (guineo y duraznos) y la cubrimos con gelatina de limón.                  Lo volvemos a meter a la nevera hasta que cuaje por completo. Servir.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			TORTA DE GUINEO				
RECETA N°	19	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	POSTRE		
			Temperatura de cocción		180°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		30 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		332		
			Grasas		64 kcal		
			Carbohidratos		245 kcal		
			Proteínas		23 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Azúcar	150	g				
2	Guineo	800	g	Pisado			
3	Harina	240	g				
4	Polvo de hornear	10	g				
5	Huevos	120 (4u)	g	Separados			
6	Mantequilla	50	g				
7	Leche	200	mL				
8	Maicena	90	g				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>                  Precaliente el horno a 180°C.                  En un bowl, tamizar la harina, la maicena y el polvo para hornear. Reservar.                  Batir las claras a punto de nieve.                  Batir la mantequilla, el azúcar y las yemas de huevo hasta que la mezcla quede cremosa.                  Añadir la mezcla de la harina en tres pasos, alternando con la leche. Batir hasta que la harina se integre. Agregar el guineo pisado. Con una espátula grande, integrar las claras batidas cuidadosamente.                  Verter la masa sobre un molde enharinado y enmantequillado.                  Hornear por 40 a 50 minutos. Servir.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			FLAN DE PIÑA				
RECETA N°	20	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	POSTRE		
			Temperatura de refrigeración		2°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		30 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		184		
			Grasas		39 kcal		
			Carbohidratos		129 kcal		
			Proteínas		16 kcal		
			N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place
1	Azúcar	200	g				
2	Pulpa de piña	700	mL				
3	Maicena	10	g	Disuelta			
4	Leche	250	mL				
5	Huevos	240 (6u)	g				
6	Esencia de vainilla	5	mL				
7	Mantequilla	10	g				
8	Agua	150	mL				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b></p> <p>Mezcle el agua con 100 g de azúcar en una cacerola pequeña y hágalo hervir a fuego alto para preparar el caramelo, hiérvalo sin revolver hasta que el caramelo empiece a tomar un color dorado, aproximadamente entre 8-10 minutos.</p> <p>Quite el caramelo del fuego y rápidamente distribúyalo en los moldes de flan.</p> <p>Mezcle el jugo de piña con la maicena y el resto de azúcar en una cacerola pequeña a fuego bajo y hágalo hervir, cocine a fuego lento hasta que se empiece a espesar, aproximadamente entre 5-8 minutos, déjelo enfriar completamente.</p> <p>Pre-caliente el horno a 170°C</p> <p>Bata los huevos y lentamente agregue la vainilla y la leche, hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.</p> <p>Cierna la mezcla anterior y llene los moldes de flan con la mezcla cernida.</p> <p>Hornee los flanes a Baño María hasta que cuajen, aproximadamente durante 45-50 minutos. Deje que los flanes se enfríen y refrigérelos por lo menos por dos horas antes de servirlos.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			BUDÍN DE COCO				
RECETA N°	21	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	POSTRE		
			Temperatura de refrigeración		2°C		
			Tiempo de mise en place		10 min		
			Tiempo de producción		30 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		162		
			Grasas		46 kcal		
			Carbohidratos		99 kcal		
			Proteínas		16 kcal		
			N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place
1	Leche	300	mL				
2	Leche de coco	200	mL				
3	Harina	150	g	Tamizada			
4	Huevos	120 (4 u)	g				
5	Leche condensada	25	g				
6	Mantequilla	30	g				
7	Azúcar	120	g				
8	Agua	40	mL				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b></p> <p>Llevar una cacerola con leche y leche de coco a fuego medio. Dejar que rompa el hervor y retirar del fuego, agregar la harina. Mezclar y dejar reposar 40 minutos, mezclando cada tanto.</p> <p>Batir los huevos, la leche condensada y la mantequilla hasta integrar. Retirar y adicionar a la cacerola. Mezclar y reservar</p> <p>Caramelo: colocar el azúcar y el agua en una cacerola. Mezclar y llevar a fuego medio, sin revolver, hasta formar un caramelo dorado y claro.</p> <p>Distribuir el caramelo en moldes para budín. Llenar el molde con la preparación del budín. Cocer a baño María en el horno por aproximadamente 50 minutos. Retirar, dejar enfriar a temperatura ambiente. Desmoldar.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			JUGO DE PAPAYA				
RECETA N°	22	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	BEBIDA		
			Temperatura de cocción		---		
			Tiempo de mise en place		3 min		
			Tiempo de producción		5 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		80		
			Grasas		1 kcal		
			Carbohidratos		77 kcal		
			Proteínas		2 kcal		
			N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place
1	Papaya	700	g	Pelada y picada			
2	Zumo de naranja	300	mL				
3	Azúcar	100	g				
4	Agua	1	L				
5	Menta fresca	30	g				
<b>PROCEDIMIENTO:</b> Poner en la licuadora todos los ingredientes. Batir y servir adornando con una hoja de menta fresca.							

NOMBRE DE LA RECETA:			AVENA EN AGRIO				
RECETA N°	23	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	BEBIDA		
			Temperatura de cocción		91°C		
			Tiempo de mise en place		5 min		
			Tiempo de producción		25 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		94		
			Grasas		11 kcal		
Carbohidratos		75 kcal					
Proteínas		8 kcal					
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Avena	150	g				
2	Agua	c/n					
3	Canela en rama	40	g				
4	Naranja	150	mL	Pulpa			
5	Panela	100	g				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>  Remoje la avena con 250 mL de agua  En una olla, ponga a hervir el agua junto con la avena cernida por 10 minutos.  Agregar la canela, la pulpa de naranja y la panela. Hervir por 10 minutos más.  Cernir y licuar.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			JUGO DE BABACO				
RECETA N°	24	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	BEBIDA		
			Temperatura de cocción		---		
			Tiempo de mise en place		3 min		
			Tiempo de producción		5 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		64		
			Grasas		1 kcal		
Carbohidratos		59 kcal					
Proteínas		4 kcal					
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Babaco	700	mL	Pelado			
2	Limón	90	g	Slice			
3	Hielo	40	g				
4	Azúcar	100	g				
5	Menta fresca	40	g				
<b>PROCEDIMIENTO:</b> Licuar el babaco, el hielo y azúcar con agua. Servir y decorar con una rodaja de limón y hojas de menta fresca.							

NOMBRE DE LA RECETA:			JUGO DE PIÑA				
RECETA N°	25	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	BEBIDA		
			Temperatura de cocción		---		
			Tiempo de mise en place		3 min		
			Tiempo de producción		5 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		85		
			Grasas		1 kcal		
Carbohidratos		83 kcal					
Proteínas		1 kcal					
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Piña	800	mL	Pelada			
2	Hielo	40	g				
3	Azúcar	100	g				
<b>PROCEDIMIENTO:</b> Licuar la piña con el azúcar y agua. Cernir y agregar hielo Servir y decorar							

NOMBRE DE LA RECETA:			MAICENA DE MORA				
RECETA N°	26	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	BEBIDA		
			Temperatura de cocción		91 °C		
			Tiempo de mise en place		5 min		
			Tiempo de producción		20 min		
			Temperatura de conservación		1-3 °C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		95		
			Grasas		3 kcal		
			Carbohidratos		88 kcal		
			Proteínas		4 kcal		
			N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place
1	Maicena	70	g	Disuelta			
2	Mora	500	g	Pulpa			
3	Azúcar	100	g				
4	Clavo de olor	5	g				
5	Hielo	100	g				
<p><b>PROCEDIMIENTO:</b>                  Licuar la maicena junto con la mora con dos litros de agua.                  Hervir un litro de agua con el clavo de olor. Agregar el licuado y dejar hervir durante 10 minutos.                  Cernir, endulzar y servir con hielo triturado.                  Decorar con una mini brocheta de mora.</p>							

NOMBRE DE LA RECETA:			JUGO DE MORA				
RECETA N°	27	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	BEBIDA		
			Temperatura de refrigeración		4 °C		
			Tiempo de mise en place		5 min		
			Tiempo de producción		20 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		106		
			Grasas		4 kcal		
			Carbohidratos		95 kcal		
			Proteínas		7 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Mora	800	g				
2	Hielo	80	g				
3	Azúcar	100	g				
4	Agua	c/n					
<b>PROCEDIMIENTO:</b> Licuar todos los ingredientes. Cernir y servir.							

NOMBRE DE LA RECETA:			REFresco DE NARANJA				
RECETA N°	28	N° PAX	10	TIPO DE SERVICIO	BEBIDA		
			Temperatura de cocción		---		
			Tiempo de mise en place		3 min		
			Tiempo de producción		5 min		
			Temperatura de conservación		1-3°C		
			Análisis nutricional por pax				
			Kilocalorías		104		
			Grasas		2 kcal		
			Carbohidratos		99 kcal		
			Proteínas		3 kcal		
N°	Ingredientes	Cantidad	Unidad	Mise en place			
1	Naranja Jugo	1200	mL				
2	Hielo	60	g				
3	Frutilla	100	g				
4	Naranja	120	g	Rodajas			
5	Azúcar	100	g				
<b>PROCEDIMIENTO:</b> Mezclar el jugo de naranja, agua y azúcar. Servir con una rodaja de naranja y una frutilla en el filo del vaso							

## ANEXO 1 GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN CONTENIDO DE POTASIO

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Alimentos con alto contenido de potasio (más de 200 mg por porción):</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ 1 plátano mediano (425)</li><li>◦ ½ papaya (390)</li><li>◦ ½ taza de jugo de ciruela pasa (370)</li><li>◦ ¼ de una taza de pasas (270)</li><li>◦ 1 mango mediano (325) o kiwi (240)</li><li>◦ 1 naranja pequeña (240) o ½ taza de jugo de naranja (235)</li><li>◦ ½ taza de melón picado (215) o melón verde picado (200)</li><li>◦ 1 pera mediana (200)</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Alimentos con un contenido mediano de potasio (50-200 mg por porción):</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ 1 durazno mediano (185)</li><li>◦ 1 manzana pequeña o ½ taza de jugo de manzana (150)</li><li>◦ ½ taza de duraznos enlatados en jugo (120)</li><li>◦ ½ taza de piña enlatada (100)</li><li>◦ ½ taza de fresas frescas y rebanadas (125)</li><li>◦ ½ taza de sandía (85)</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Alimentos con bajo contenido de potasio (menos de 50 mg por porción):</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ ½ taza de arándanos (45) o cóctel de jugo de arándano (20)</li><li>◦ ½ taza de néctar de papaya, mango o pera (35)</li></ul></li></ul>

Tomado de: "lista-de-alimentos-con-contenido-de-potasio" (2017-03-05). Recuperado de: [https://www.drugs.com/cg\\_esp/lista-de-alimentos-con-contenido-de-potasio.html](https://www.drugs.com/cg_esp/lista-de-alimentos-con-contenido-de-potasio.html)

## ANEXO 2 LISTA DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO POR RACION

CARNE, PESCADO, QUESO		Na (mg)
3	Salchichas de coctel	354
4	Lonchas de embutido	450
2	Lonchas de beicon	370
1	Salchicha	425
50g	Jamón curado	443
150g	Atún en conserva	432
½ tz	Requesón	425
50g	Queso	352
SOPAS Y CALDOS		
2/3 tz	Caldo de carne	428
½ tz	Sopa de tomate	371
½ tz	Crema de champiñón	434
CONDIMENTOS		
1/6 cucharadita	Sal	393
1 ¼ cucharadita	Salsa de soja	380
2 1/3 cucharadita	Kétchup	391
2 cucharadas	Mostaza	350
VARIOS		
8	Aceitunas medianas	424
3	Cucharadas de pepinillos agridulces	373
½	Taza de verduras en lata	407
50g	Papas chips	366
1/4	Pepinillos en vinagre	433

Tomado de: Mahan Kathleen. (2012). Krause Dieto terapia. Barcelona: Elsevier

## **ANEXO 3 LISTA DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GLUTEN**

- Harina Blanca
- Trigo
- Germen de Trigo
- Salvado de Trigo

Alimentos que son usualmente hechos con trigo:

- Pasta
- Cuscús
- Pan
- Tortillas de Harina
- Galletas
- Muffins
- Bollos de pan (bizcochuelos)
- Pastelitos
- Cereales
- Galletas integrales
- Cervezas
- Avena
- Salsa de jugo de carne
- Aliños
- Embutidos en general.
- Sopas preparadas y enlatadas.
- Lácteos: leche en polvo: puede contener harina (con gluten).
- Leche chocolatada,
- yogur puede contener harina (con gluten).
- Flan comercial: puede contener harina (con gluten).
- Postres que contengan chocolate. Postres preparados en sobre.
- Fruta: en almíbar: puede contener harina (con gluten).
- Mermeladas: pueden contener harina (con gluten).
- Verduras en conserva: por ejemplo: espárragos.
- Agua de cebada: malta o espumoso.
- Pastelería comercial: levadura comercial.
- Cacao en polvo: azucarado o no.
- Malta: cerveza con y sin alcohol.
- Zumos de fruta espesos: puede contener harina (con gluten).

Tomado de: López Ana (2012). Nutriguia. Manual de Nutrición Clínica en Atención Primaria. Madrid: Editorial Complutense

## ANEXO 4 LISTA DE ALIMENTOS FUENTES DE OXALATOS

Grupos	Contenido bajo < 2 mg/ración bajo	Contenido medio 2-10 mg/ración	Contenido alto > 10 mg/ración
<b>Cereales y derivados</b>	Cereales desayuno, pasta italiana, arroz, pan.	Pan de maíz, bizcocho esponjoso, espaguetis precocinados en salsa de tomate.	Sémola de maíz blanco, germen de trigo.
<b>Verduras y hortalizas</b>	Aguacate, coliflor, champiñones, cebollas, papas, rábano.	Espárragos, brócoli, zanahoria, maíz, pepino, lechuga, frijoles, tomate (1 pequeño ó 120 mL de zumo de tomate), nabos.	Remolacha, apio, berenjena, col, puerro, perejil, pimienta, espinacas, berro.
<b>Frutas y zumos</b>	Zumo de manzana, aguacate, banana y plátano, cereza, uva verde (fruta y jugo), mango, melón, ciruelas verdes o amarillas.	Manzana, cerezas agrias, uva, naranja, pera, piña, pasas.	Grosella, frambuesa, fresa, uvas negras, piel de limón, piel de lima y piel de naranja, mandarinas.
<b>Leche y derivados</b>	Todas	Ninguna	Ninguna
<b>Carnes y pescados</b>	Huevos, quesos, ternera, cordero, cerdo, pollo, pescados y mariscos.	Sardinas.	
<b>Grasas y aceites</b>	Todos		Frutos secos. Mantequilla. Maní
<b>Bebidas</b>	Cerveza embotellada, Coca cola (360 ml), alcoholes destilados, limonada, vino.	Café (240 mL)	Cerveza de barril, té, cacao.
<b>Miscelánea</b>	Coco.  Gelatina con frutas permitidas, zumo de limón y lima, sal y pimienta (15 g/día), sopa con ingredientes permitidos, azúcar.	Sopa de pollo con fideos deshidratada.	Chocolate, cacao, mermelada, sopa de verduras y tomates comerciales.

Tomado de: López Ana (2012). Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica en Atención Primaria. Madrid: Editorial Complutense

## ANEXO 5 PRINCIPALES FUENTES DIETÉTICAS DE OXALATOS

<b>Alimentos</b>	<b>Ac. Oxálico</b> (mg en 100 g de alimento)
Espinacas	600
Remolacha	500
Maní (todos los frutos secos se consideran con contenidos elevados en oxalatos)	187
Chocolates y productos con cacao	117
Perejil (puede ser usado en pequeñas cantidades)	100
Infusión de té (mg/100 mL)	55-78

- Una dieta baja en oxalatos no debe aportar más de 60-70 mg de ácido oxálico por día.  
- El contenido en oxalatos varía considerablemente con estaciones, especie, variedad, edad, maduración y parte de la planta.

Tomado de: López Ana (2012). Nutriguia. Manual de Nutrición Clínica en Atención Primaria. Madrid: Editorial Complutense

## BIBLIOGRAFIA

1. Farrow, J. (2009). *Escuela de Chefs*. Barcelona: Blume.
2. Graciano, G. (2011). *Manual de Estudio Arte y Ciencia*. Foro Panamericano de Asociaciones Gastronómicas Profesionales: U.S.A
3. National Restaurant Association Educational Foundation. (2010) *Guía para empleados*. 5ª ed. Chicago: Servsafe Starters.
4. Stoesser, L., y O'riordan T. (2010). *Manual de Estudios para la Certificación de Food Manager*. Suffolk-Estados Unidos: Foro Panamericano de Asociaciones Gastronómicas Profesionales.
5. Tablado, C., Gallego, J. (2004). *Manual de Higiene y Seguridad Alimentaria en Hostelería*. Australia: Thomson Paraninfo
6. Longo, E. (2009). *Guías Alimentarias para la Población Infantil: Departamento de Nutrición*. Buenos Aires: Dirección Nacional de Salud Materno Infantil.
7. Méndez, G. (2011). *Manual de estudio Nutrición y Dietética*. Foro Panamericano de Asociaciones Gastronómicas Profesionales.









**SUGERENCIAS Y PEDIDOS:**  
[saritabetancourtortiz@yahoo.com.mx](mailto:saritabetancourtortiz@yahoo.com.mx)

ISBN: 978-9942-8611-3-9



9 789942 861139