

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Arquitectura  
Escuela de Diseño Gráfico



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

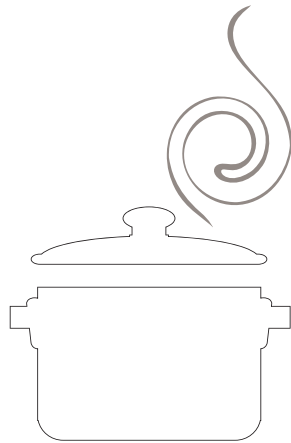


"Diseño gráfico del libro de cocina de las amas de casa de la aldea Cumbres de San Nicolás apoyadas por la Fundación Amigos de San Nicolás"

Proyecto de Graduación presentado por:  
Nury Gabriela Sagastume García

al conferírsele el título de  
Licenciada en Diseño Gráfico  
con énfasis Editorial

Guatemala, septiembre de 2015.





Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Arquitectura  
Escuela de Diseño Gráfico



Diseño gráfico del libro de cocina  
de las amas de casa de la aldea  
Cumbres de San Nicolás apoyadas  
por la Fundación Amigos de  
San Nicolás

Proyecto desarrollado por Nury Gabriela Sagastume García  
para optar al título Licenciada en Diseño Gráfico  
Guatemala, septiembre de 2015.



"El autor es responsable de las doctrinas sustentadas, originalidad y contenido del Proyecto de Graduación, eximiendo de cualquier responsabilidad a la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos"

# JUNTA DIRECTIVA

- Msc. Arq. Byron Alfredo Rabe Rendón  
Decano
- Arq. Gloria Ruth Lara Cordón de Corea  
Vocal I
- Arq. Edgar Armando López Pazos  
Vocal II
- Arq. Marco Vinicio Barrios Contreras  
Vocal III
- Br. Héctor Adrián Ponce Ayala  
Vocal IV
- Br. Luis Fernando Herrera Lara  
Vocal V
- Msc. Arq. Publio Rodríguez Lobos  
Secretario

# EXAMINADORES-ASESORES

- Msc. Arq. Byron Alfredo Rabe Rendón  
Decano
- Lic. Marco Antonio Morales  
Asesor de Proyecto de Graduación
- Licda. Isabel Meléndez  
Asesora de EPS
- Licda. Claudia Susana Illescas Galindo  
Asesora de Información Nutricional de la  
pieza gráfica
- Msc. Arq. Publio Rodríguez Lobos  
Secretario

# DEDICATORIA

- A **Dios** Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de darme paciencia y brindarme su infinita bondad y amor.
- A mis **padres** Olga Marina de Sagastume y Sergio Sagastume, por la enseñanza que me brindaron desde mi infancia, los principios y valores que me mantuvieron constante en el esfuerzo y sobre todo el apoyo incondicional en todo momento.
- A mis **hermanas** por confiar en mí y darme consejos que a la larga fueron útiles, además de apoyarnos en todo momento.
- A mis **hijos**, Esteban Fernando y Gabriela Alejandra a quienes amo, gracias por darme una razón de progresar y de ser un ejemplo de perseverancia a ellos.
- A mis **amigos** Carlos Tobar y Emilio Juárez, por compartir sus conocimientos y explicaciones, por la ayuda incondicional y que sé que esta amistad será duradera.
- A mis demás **amigos y personas** que estuvieron siempre a mi lado ayudándome a no rendirme, gracias por todas las palabras, consejos y regaños me sirvieron a llegar hasta aquí.

# AGRADECIMIENTOS

- A la *Universidad* San Carlos de Guatemala -USAC- por brindarme la información necesaria para poder llegar hasta este momento.
- A los *catedráticos*, Marco Antonio Morales e Isabel Meléndez por su paciencia, guía, el tiempo dedicado para asesorarme y compartir sus conocimientos y experiencia.

# ÍNDICE

PRESENTACIÓN .....	10
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN .....	11
Problema .....	12
Justificación .....	13
Objetivos del Proyecto .....	14
CAPÍTULO II	
PERFILES .....	15
Perfil de la fundación .....	16
Grupo Objetivo .....	18
CAPÍTULO III	
DEFINICIÓN CREATIVA .....	19
Definición de la estrategia .....	20
Concepto creativo .....	23
Propuesta de códigos visuales .....	27
CAPÍTULO IV	
PLANEACIÓN OPERATIVA .....	31
Flujograma del proceso .....	32
Cronograma de trabajo .....	33
CAPÍTULO V	
MARCO TEÓRICO .....	35
Relevancia social .....	36
Función, ventajas y desventajas de la pieza gráfica ..	39
Incidencia del diseño gráfico .....	42



CAPÍTULO VI	
PROCESO DE PRODUCCIÓN GRÁFICA Y	
VALIDACIÓN.....	45
Nivel 1 visualización y autoevaluación .....	47
Nivel 2 visualización y coevaluación .....	55
Nivel 3 visualización y validación .....	61
Nivel 4 pieza final .....	67
Descripción y fundamentación del proceso	
gráfico final.....	93
CAPÍTULO VII	
Lecciones aprendidas .....	98
Costos .....	100
CAPÍTULO VIII	
CONCLUSIONES .....	103
CAPÍTULO IX	
RECOMENDACIONES .....	105
A la Fundación .....	106
A los futuros estudiantes .....	108
A la Escuela de Diseño Gráfico .....	109
BIBLIOGRAFÍA .....	III
GLOSARIO .....	115
ANEXOS .....	117

# PRESENTACIÓN

El siguiente escrito es el informe de proyecto de graduación que se elaboró para obtener el título de Licenciatura en Diseño Gráfico Editorial.

El trabajo de investigación que se llevó a cabo hace referencia a la elaboración de proyecto de graduación, que se ejecutó en la fundación Amigos de San Nicolás, ubicados en el kilómetro 21.5 de Carretera a El Salvador. La actividad principal de dicha fundación es, proporcionar ayuda a la aldea Cumbres de San Nicolás por medio de diferentes talleres que se imparten con el objetivo principal de beneficiar el crecimiento de la población.

El primer paso para poder dar inicio a dicho proyecto, fue contactar a la administradora de la fundación (Regina Lavarre), quien amablemente brindó toda la información necesaria y proporcionó todas las herramientas requeridas para determinar el problema y así poder plantear una solución.

Después de encontrar el problema principal que es, la comunicación visual se propone cómo solución la elaboración de un material gráfico, es decir, un libro de cocina y/o recetario, en el cual se recopilaran todas las recetas que las amas de casa habitantes de la aldea han realizado en los talleres de cocina que han sido impartidos por la fundación. Finalmente se seleccionaron las recetas que se iban a diagramar en el material gráfico para la toma de las fotografías de los platos seleccionados.

Ya teniendo el material se realizó varios métodos de evaluación para poder llegar al producto final. Se autoevaluó, se coevaluó y se validó la pieza gráfica con el grupo objetivo, para así poder obtener un mejor resultado y comprobar su funcionalidad. Se realizaron todos los cambios necesarios; desde color, tipografía, tamaño; todo esto con el fin de afinar los detalles del material hasta obtener un resultado satisfactorio para su reproducción final.



# CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

# PROBLEMA

- La fundación Amigos de San Nicolás, cuenta con un programa de varias actividades de desarrollo para la comunidad, que se compone de diferentes talleres que se imparten para la población de la aldea Cumbres de San Nicolás, ubicada en el kilómetro 21.5 de Carretera a El Salvador. Para impartir cada taller, la fundación cuenta con una metodología específica que se compone de toda la información relevante y las herramientas necesarias para que las amas de casa de la población puedan aprender a cocinar diferentes comidas, y así en el futuro poner en práctica dicho aprendizaje para su beneficio y el de su comunidad.

Sin embargo, se ha detectado un problema de comunicación visual que dificulta el aprendizaje y a su vez los recursos son escasos para continuar impartiendo los talleres.

Para que la fundación pueda continuar llevando conocimiento a ésta comunidad y en un futuro lo pueda expandir a otras comunidades necesita de la recaudación de fondos que le permitan darle continuidad a sus actividades y para ello se ha encontrado que existe una oportunidad en la información que la fundación tiene en su poder, ya que la misma al ser recopilada en un Libro de Cocina tiene el potencial necesario para convertirse en producto para la venta.

Con la recopilación de información en un libro y/o recetario se solventa la necesidad que existe de comunicación visual ya que el material cumplirá con el objetivo de recabar, gestionar y mediar la información para ser trasladada o comunicar al grupo objetivo, que está compuesto tanto de las amas de casa de la aldea como de la ciudad capital, que son las personas que se verán beneficiadas con la utilización de dicho material gráfico.

# JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

## ● TRASCENDENCIA DEL PROYECTO DE COMUNICACIÓN VISUAL

Las personas afectadas con el problema visual de comunicación, son las amas de casa de las 222 familias que habitan la aldea Cumbres de San Nicolás, ubicados en Km. 21.5 Carretera a El Salvador. Las amas de casa de la aldea Cumbres de San Nicolás, son quienes se benefician de los talleres que imparte la fundación, y al carecer de la realización de este proyecto del libro de cocina, la fundación Amigos de San Nicolás a corto plazo no podrá continuar con actividades de desarrollo para la aldea, por falta de fondos, con meno razón aumentar dichas actividades o bien expandirse a otras comunidades

## ● INCIDENCIA DEL DISEÑO GRÁFICO EN LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

La pieza o producto que se necesita es un libro, para recopilar y mediar gráficamente la información que la fundación traslada a las participantes de los talleres. La información es transformada en recetas de cocina, plasmadas en material gráfico que más tarde se convertirá en una pieza editorial. El diseño gráfico proporciona todas las directrices y herramientas necesarias a quien tiene la capacidad para procesar toda información sobre un producto y transformarlo en material de alta calidad gráfica que comunique un mensaje en forma rápida, sencilla, clara y amigable, lo que en éste caso contribuye en gran medida a la solución del problema principal. El recetario será de lectura fácil y atractivo visualmente para el grupo objeto.

## ● FACTIBILIDAD DEL PROYECTO

La fundación y sus directivos estuvieron dispuestos y anuentes a proporcionar acceso a la información que se necesitaba, y apoyar todo el proceso de gestión y producción gráfica del libro de cocina. Se cuenta ya con algunos insumos de información y contenidos, tales como bifoliales, e información de los diversos talleres que realiza la fundación la cual ha proporcionado la fundación Amigos de San Nicolás.



# OBJETIVOS

- GENERAL

Proporcionar a la Fundación Amigos de San Nicolás, una herramienta que les permita exponer y promocionar las actividades positivas o de ayuda que realizan con las amas de casa de la aldea Cumbres de San Nicolás.

- ESPECÍFICOS

De comunicación visual institucional:

Comunicar de forma estratégica las actividades de talleres de cocina que realiza la Fundación Amigos de San Nicolás con las amas de casa de la aldea Cumbres de San Nicolás, mediante un producto o pieza funcional.

De diseño gráfico editorial:

Diseñar una pieza editorial, que recopile los resultados de una de las actividades que realiza la Fundación en beneficio de la aldea Cumbres de San Nicolás con amas de casa de la comunidad.



CAPÍTULO  
II  
PERFILES



# PERFIL DE LA FUNDACIÓN

## ● ALDEA CUMBRES DE SAN NICOLÁS

Aldea Cumbre de San Nicolás Km. 21.5 Carretera a El Salvador, Lote 20A Guatemala, Guatemala, C.A. 222 viviendas.

## ● INFORMACIÓN DE LA FUNDACIÓN

Fundación sin fines de lucro que busca colaborar en el desarrollo integral de la Aldea Cumbres de San Nicolás.

La aldea se encuentra en el Km. 21.5 carretera a El Salvador y está conformada en su mayoría por familias de escasos recursos. La prioridad de la aldea está enfocada en los niños de la Aldea y presta los servicios de Clínica Médica, Farmacia, Centro de Educación Preescolar, laboratorio de Internet, Biblioteca, Centro de Capacitación, Clínica dental y Carpintería.

## ● MISIÓN

Colaborar en el desarrollo integral de las personas de la Aldea Cumbre de San Nicolás. La prioridad de la fundación está enfocada en el desarrollo de los niños de la Aldea.

## ● VISIÓN

Tan cerca y tan lejos” fue el lema que escogimos para orientar nuestra colaboración en la Aldea la Cumbre de San Nicolás. A 21.5 kms de la capital y a distancia inmensa de los beneficios de atención mínima digna del ser humano.





Fundación Amigos de San Nicolás



Otro año más de esfuerzo, de lucha, de entrega para sacar adelante un proyecto que es bueno para los que trabajamos en él, para los que reciben los beneficios directamente, para la aldea donde los realizamos y para Guatemala.

"Tan cerca y tan lejos" fue el lema que escogimos para orientar nuestra colaboración en la Aldea la Cumbre de San Nicolás. A 21.5 kms de la capital y a distancia inmensa de los beneficios de atención mínima digna del ser humano. Un año más en que seguimos ampliando nuestros programas: termina el primer curso de carpintería, impartido por un maestro de INTECAP. Creemos que con esto estamos enseñando "a pescar en vez de darles los pescados". Que Dios bendiga a todos los que más o menos directamente colaboran con ese DIOS que quiere el bien para todos.



P. Rafael Gama S.J.  
Cofundador y Presidente de la Junta Directiva Amigos de San Nicolás

## ● VALORES

Principios

Sentido de Responsabilidad Humana

Pensamos que educación y salud son requisitos indispensables para el desarrollo humano completo.

## ● GRUPO OBJETIVO Y COBERTURA

Habitantes de la Aldea Cumbres de San Nicolás, más o menos hay 2000 personas

## ● SERVICIOS QUE PRESTAN

Dentro de las actividades actuales, podemos enumerar las siguientes:

- Centro Educativo Preescolar para niños de 1 a 5 años,
- Clínicas médicas.
- Alfabetización.
- Cursos de cocina, bisutería y manualidades.
- Farmacia.
- Biblioteca.
- Laboratorio de Internet
- Clínica Dental

## ● IDENTIDAD VISUAL DE LA FUNDACIÓN

### 3. CASA SAN NICOLÁS

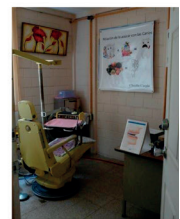
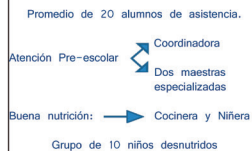
Hemos encontrado en el camino el aporte voluntario de quienes quisieron unirse a la tarea de la formación educativa... para alcanzar el objetivo de contribuir al mejoramiento de la niñez y más delante de la juventud guatemalteca. Este año se nos unió la donadora de los juegos de niños (columpios, resbaladeros, casita de niñas...), cuatro personas más que nos donaron parte de los víveres que consumimos en la alimentación de los niños.



3.1 La coordinación de Casa S. Nicolás ha estado a cargo de la Licda. **Anabella Ochoa O.** Se ha dedicado a atender directamente el proceso educativo orientando a dos maestras y niñera. Y de algún modo, está al tanto de las otras actividades del Centro de Salud por ejemplo supervisando a

la cocinera y cuidando la alimentación balanceada para los niños, y sugirió la selección del grupo de niños desnutridos de la aldea, con la ayuda de una Iglesia Presbiteriana de Sta. Fe, New Mexico, (USA).

3.2. Todo el año ha habido dos maestras que se encargan directamente de la atención de los niños.



### 4. CENTRO DE SALUD

Clinicas:

Médica: ----- atendidos en el 2012  
Odontológica: --- atendidos en el 2012  
(Donación de un equipo nuevo de Odontología)  
Psicoterapia  
Farmacia



# GRUPO OBJETIVO

## ● CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Miembros de toda la familia, niños y niñas de 1 a 5 años de Pre-escolar y amas de casa entre 25 a 45 años de edad.

## ● CARACTERÍSTICAS SOCIOECONÓMICAS

Las personas que llegan son de nivel socioeconómico bajo.

## ● CARACTERÍSTICAS PICTOGRÁFICAS

Las personas que llegan a la fundación son persona de escasos recursos, que la mayoría no han tenido la oportunidad de estudiar, en el caso de los adultos llevan a sus hijos a la fundación para que puedan tener más conocimientos que ellos. Las amas de casa son mujeres que desean salir adelante y sacar a su familia.

Los niños son de personalidad extrovertida en su mayoría y alegres al ver el servicio que se les brinda de educación.

## ● RELACIÓN ENTRE EL GRUPO OBJETIVO CON LA INSTITUCIÓN

La fundación desea mejorar la vida de las personas que habitan en la aldea Cumbres de San Nicolás, sobre todo a los niños. Esta relación que se tiene es muy buena ya que la población está muy agradecida con la institución por la ayuda que se brinda y que es gratuita.



CAPÍTULO  
III  
DEFINICIÓN  
CREATIVA

# ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN VISUAL

Para proceder a la realización de un material gráfico editorial, fue necesario conocer a profundidad tanto la institución como las características del grupo objetivo, y así poder definir qué tipo de material correspondía realizar y con ello satisfacer las necesidades de comunicación visual. Para poder determinar qué material gráfico editorial se iba a desarrollar, fue necesario dar respuesta a cada una de las siguientes interrogantes:

- QUÉ

Se realizó un libro que trata de alimentación, y como el grupo objetivo puede realizar comida nutritiva para su familia, estas son recetas de cocina, desde los ingredientes que debe llevar cada una, su elaboración y datos interesantes de nutrición y de los alimentos en cada una para apoyar más a la buena alimentación, asesorado por una licenciada en nutrición para colocar los datos correctos.

- PARA QUÉ

Diseñar una pieza editorial, que contenga los resultados productivos de una de las actividades que realiza la Fundación en beneficio de la aldea Cumbres de San Nicolás. Dicha actividad es un taller de cocina que se realiza todos los jueves a las 9:00 am.

Dar a conocer gráficamente los resultados de las actividades de la fundación y los logros que se obtienen al poder generar productos que contribuyan al desarrollo sostenible de dicha comunidad

Apoyar la venta de un libro de cocina, recetario, con todas las recetas que se elaboran en las clases de cocina que se imparten a las amas de casa de la aldea.

También se les dará a cada ama de casa que llegan a realizar el taller de cocina un ejemplar para que llevas puedan utilizarlo a su beneficio.

## ● CON QUÉ

La diagramación y elaboración de un libro de cocina, recetario media carta para colocarle espiral y así sea más fácil ir ampliando el recetario.

## ● CON QUIÉNES

Miembros de toda la familia, niños y niñas de 1 a 5 años de Pre-escolar y amas de casa entre 25 a 45 años de edad. De un nivel socioeconómico medio bajo.

Las personas que llegan a la fundación son persona de escasos recursos, que la mayoría no han tenido la oportunidad de estudiar, en el caso de los adultos llevan a sus hijos a la fundación para que puedan tener más conocimientos que ellos.

Las amas de casa son mujeres que desean salir adelante y sostener a su familia. Los niños son de personalidad extrovertida en su mayoría y alegres al ver el servicio que se les brinda de educación.

## ● CUÁNDO

La elaboración del material será aproximadamente de 3 meses, para poder entregarlo a final del mes de octubre a la fundación y poder realizar su respectiva reproducción

## ● CÓMO

En el momento de ser entregado el material final, se buscará patrocinadores para la reproducción del mismo y así poder lograr el objetivo de su venta. También se les dará un ejemplar a las amas de casa que participan en el taller de cocina.

## ● DÓNDE

El libro se quiere vender a amas de casa que deseen mejorar la alimentación y nutrición de su familia, estas amas de casa pueden ser de cualquier tipo de nivel socioeconómico, ya que lo que se requiere es recaudar fondos para la fundación, este libro de cocina va para cualquier nivel de personas.

Para completar la descripción anterior se graficó una tabla comparativa de ventajas y desventajas, seleccionando dos piezas gráficas posibles para resolver el problema de comunicación visual de la fundación.

## CUADRO COMPARATIVO

Pieza	Ventajas	Desventajas
Revista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede hacer de diferentes tamaños, incluso de tamaño carta.</li> <li>• La institución puede tenerla a la revista en las instalaciones para que sea más llamativa.</li> <li>• Se puede transportar fácilmente ya que es ligera.</li> <li>• El costo no es tan elevado para su reproducción</li> <li>• Se puede hacer varias secciones y hacer mención de otros temas de interés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se hace una revista no se puede colocar tantas recetas, ya que una revista es de menor volumen que otro medio escrito</li> <li>• Con las fotografías se disminuye aún más el espacio que se tiene.</li> <li>• Puede que solamente se utilice una vez y después sea guardada o desechada.</li> </ul>
Libro de cocina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede elaborar con todas las recetas que se deseen ya que no se tiene límite de páginas.</li> <li>• Es una pieza que su uso puede ser diario.</li> <li>• Se puede utilizar a cualquier hora.</li> <li>• El libro puede quedarse en la cocina para su utilidad.</li> <li>• Se pueden destacar las imágenes que se quieren colocar.</li> <li>• Se puede escribir sobre el libro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El costo es más elevado que el de una revista.</li> <li>• Su venta será más lenta que la de la revista.</li> <li>• Puede llegar a ser difícil de portar según el tamaño que quede.</li> </ul>

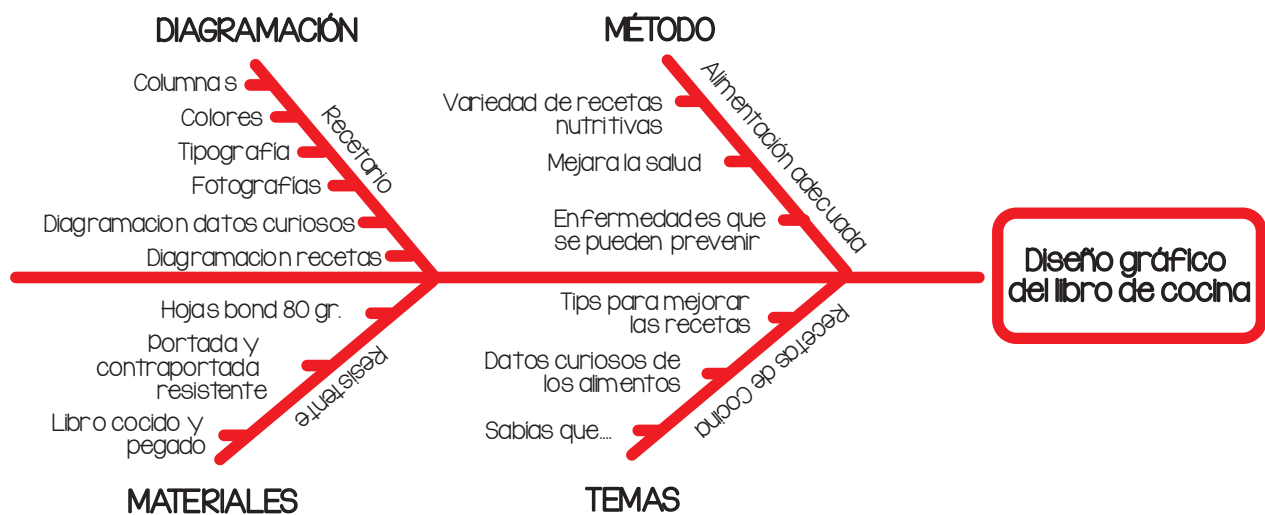
De acuerdo a las ventajas y desventajas de las dos piezas seleccionadas, revista y libro de cocina, se concluyó que aporta mayor beneficio y es de mayor utilidad un libro de cocina, ya que resuelve el problema de comunicación visual, y cubre la necesidad de la fundación de recopilación de la mayoría de receta que han realizado las amas de casa de la aldea.

# CONCEPTO CREATIVO

La definición del concepto creativo nos ayudó a plantear la línea gráfica del diseño a realizar, ya que para un mismo problema existen varias posibles soluciones, sin embargo, se debe seleccionar la más adecuada.

Por lo expuesto con anterioridad se llevaron a cabo tres técnicas creativas para plantear y evaluar el concepto creativo y seleccionar el indicado para la resolución del problema, estas se describen a continuación.

## ● DIAGRAMA DE PESCADO (CAUSA Y EFECTO)



## CÓMO SE REALIZÓ LA TÉCNICA

Consiste en decidir la característica de la calidad vamos a analizar.

1. Realizamos una flecha horizontal gruesa que se dirige a la característica.
2. Mediante flechas secundarias que se dirigen a la principal anotamos los factores que pueden causar las variaciones de calidad.
3. Incorporamos en cada flecha ramas con factores más detallados que se puedan considerar causas de la fluctuación de calidad.
4. Comprobamos que todos los factores que puedan causar la misma discusión de calidad se han incorporado al esquema.
5. Las relaciones causa-efecto tienen que quedar plenamente establecidas. El esquema suele parecer una raspa de pescado.

## ● 6 SOMBREROS PARA PENSAR



### CÓMO SE REALIZÓ LA TÉCNICA

Los seis sombreros para pensar es un método único y conveniente para tomar decisiones y explorar nuevas ideas, que le ayudará a pensar mejor.

1. Sombrero azul: es el que controla al resto de sombreros; controla los tiempos y el orden de los mismos.
2. Sombrero blanco: para pensar de manera más objetiva y neutral posible.
3. Sombrero rojo: para expresar nuestros sentimientos, sin necesidad de justificación.
4. Sombrero negro: para ser críticos de una manera negativa y pensar por qué algo no podría salir bien.
5. Sombrero amarillo: al contrario que el sombrero negro, con este se intenta buscar los aspectos positivos sobre un determinado aspecto.
6. Sombrero verde: abre las posibilidades creativas y está íntimamente relacionado con su idea de pensamiento lateral o divergente.



## ● PREGUNTAS DE GUERRILLA

Además del ¿Por qué? ya mencionado, una manera de entender la situación y empezar a trabajar en su resolución es haciendo uso de las preguntas.

¿Por qué?

Se realizará el libro de cocina porque en la fundación se requiere de una entrada económica, las cuales solo la obtienen por medio de donaciones pero no es suficiente para sostenerse al 100%.

¿Quién?

Las personas involucradas en la elaboración de las recetas de concina serán de mucha ayuda para poder tomar las fotos y ver como es el procedimiento para realizarlas.

¿Cuál?

El libro de cocina, que se quiere hacer no solo con recetas de cocina sino que con tips de ayuda nutricional

¿Qué me impide actuar?

Impide actuar el tiempo que es muy corto, la distancia en donde se encuentra la fundación, km. 21.5 carretera el Salvador y la disponibilidad de las personas para realizar todas la recetas de cocina y así poder tener evidencia y las fotografías.

¿De qué podría prescindir?

A la toma de fotografía de todas las recetas de concina y el procedimiento, sería ideal que fuera de todas pero por el tiempo se verá hasta dónde se llega.

¿Qué podaría ayudarme?

El apoyo de una nutricionista que me dé los tips, consejos y sabías que de las recetas para poder fortalecer el recetario y no ser únicamente recetas de cocina sino tener un valor más.

¿Dónde?

En la fundación amigos de San Nicolás

¿Lo resolveré?

Si se llegara a resolver y tener las recetas plasmadas en un documento.

¿En qué otro lugar podría resolverse?

Si en dando caso no se puede tener tantas recetas investigar algunas y realizar el procedimiento para obtener las fotografías

¿Cuándo?

A lo largo de estos 3 meses

¿Planeo hacer algo antes o después?

Se realizó una investigación previa, el protocolo, y después entregar el recetario final

¿Cómo?

Asistiendo constantemente a la fundación los días que se haga el taller de cocina

¿Voy a abordar el problema?

No, se realizará todo la producción del recetario hasta llegar a obtener resultado satisfactorio

Al evaluar estas tres técnicas creativas, Diagrama de Pescado, Ó sombreros para pensar y preguntas de guerrilla; se llegó a un concepto creativo: **"Paso a paso alimentémonos mejor"** el cual ayudará a darle solución al problema con la elaboración de una pieza gráfica, libro de cocina y apoyar a la fundación en su elaboración.

# CÓDIGOS DE DISEÑO

- Después de la elaboración de tres técnicas creativas se llegó al concepto, "Paso a paso alimentándonos mejor", ya que se puede observar que para poder realizar una receta de comida se debe de llevar un orden para que esta salga tal y como se debe, es por esto que se pensó el paso a paso, seguir cada ingrediente y la preparación adecuada. Y el resto; alimentándonos mejor, claro está es un libro de cocina que busca mejorar la calidad de vida de las amas de casa, y que no sea solo las recetas de cocina sino que también ellas tengan más conocimiento de cómo se deben alimentar.

- CONCEPTO CREATIVO  
Paso a paso alimentándonos mejor

- CÓDIGOS DEL DISEÑO

Código tipográfico:

Las tipografías serif son las que se utilizan en textos impresos extensos, como libros, periódicos y revistas, ya que facilitan la lectura porque crean en el ojo la ilusión de una línea horizontal, que es la línea por la que se desplaza la vista al leer. En una página impresa la resolución de impresión es más alta que en una pantalla de ordenador y los remates quedan muy bien definidos, por ello se utilizan fuentes con serifas en los materiales impresos.

TÍTULOS Y SUBTÍTULOS

## Contra

CUERPO DEL TEXTO

## Juste



- **CÓDIGO CROMÁTICO:**

**Anaranjado:** es un color cítrico, se asocia a la alimentación sana y al estímulo del apetito. Es muy adecuada para promocionar productos alimenticios.

**Café:** El color café significa las personas físicas. El color de la tierra, lo neutro. Es un color que se encuentra en la tierra, en la madera, en la piedra. Es un color cálido, neutro y que puede estimular el apetito en las personas. Se encuentra muy extendido en la naturaleza tanto entre seres vivos como en entes materiales.

**Verde:** lleva a asociaciones ligadas a la naturaleza y vegetación, tal vez por esto se asocia con la frescura. Es un símbolo de esperanza, de carácter y temple, pero también de paz, seguridad, libertad y estados placenteros.

- **CÓDIGO FORMATO:**

Elección de 3 columnas: más válido para las revistas. Susceptibles de ser divididas en 6 columnas.

Formato de página.

El tamaño de la página 4.25x 5.5 cm y vertical.

Márgenes.

Verifique un tamaño de margen adecuado. Le recomendamos dejar la siguiente configuración:

- margen superior: 0,5 cm
- margen inferior: 0,5 cm
- margen izquierda: 0,5 cm
- margen derecha: 0,5 cm

Tamaño de la fuente.

Usar una fuente entre 10 puntos para el texto y entre 14 puntos para los títulos internos.

Interlineado.

- **EXTERIOR:**

- I. Portada: es cada una de las dos cubiertas de un libro encuadernado. Puede ser de distintos materiales, en general se utiliza papel y cartón de distintos grosores. El diseño de las cubiertas debe estar en concordancia con el mensaje del libro. La cubierta frontal incluye normalmente el título de la obra, el nombre del autor, el logo de la editorial y la

colección, así como también, si es que lo requiere, fotografías o ilustraciones.

2. Contraportada: son las partes laterales de la cubierta. En ellas se incluyen datos sobre la obra, biografía del autor, colecciones y títulos de la editorial.

#### ● INTERIOR:

1. Portada: es la página impar ubicada al principio del libro, que generalmente contiene los mismos datos de la tapa: título, nombre del autor y editorial.
2. Contraportada: es la parte posterior del libro. En algunos casos contiene otras obras del autor, comentarios sobre el texto u otra información, pero otras veces no lleva ningún contenido.
3. Créditos o página de derecho: es la página que presenta los datos de la edición.
4. Índice: es un listado en el que se muestran los títulos de los capítulos y las páginas correspondientes.
5. Texto principal: incluye el cuerpo del libro y también la presentación, el prólogo, la introducción, los capítulos o partes, los anexos, la bibliografía, y en los casos en que haya imágenes, las ilustraciones, láminas y/o fotografías que contenga el libro.
6. Folio o numeración de página: es el número de cada página indicado generalmente al pie de página. El punto de partida para la numeración es la portada. No se folian aquellas páginas fuera del texto principal ni las blancas.

#### ● CÓDIGO LINGÜÍSTICO:

Escrito; es un libro de recetas de cocina con tips y datos interesantes de alimentación

#### ● CÓDIGO ICONO: FOTOGRAFÍAS

Se utilizarán fotografías de los talleres realizando las recetas de cocina y otras únicamente de los ingredientes y del plato final, ya que se quiere presentar como quedan al final y llame la atención tiene que ser reales.



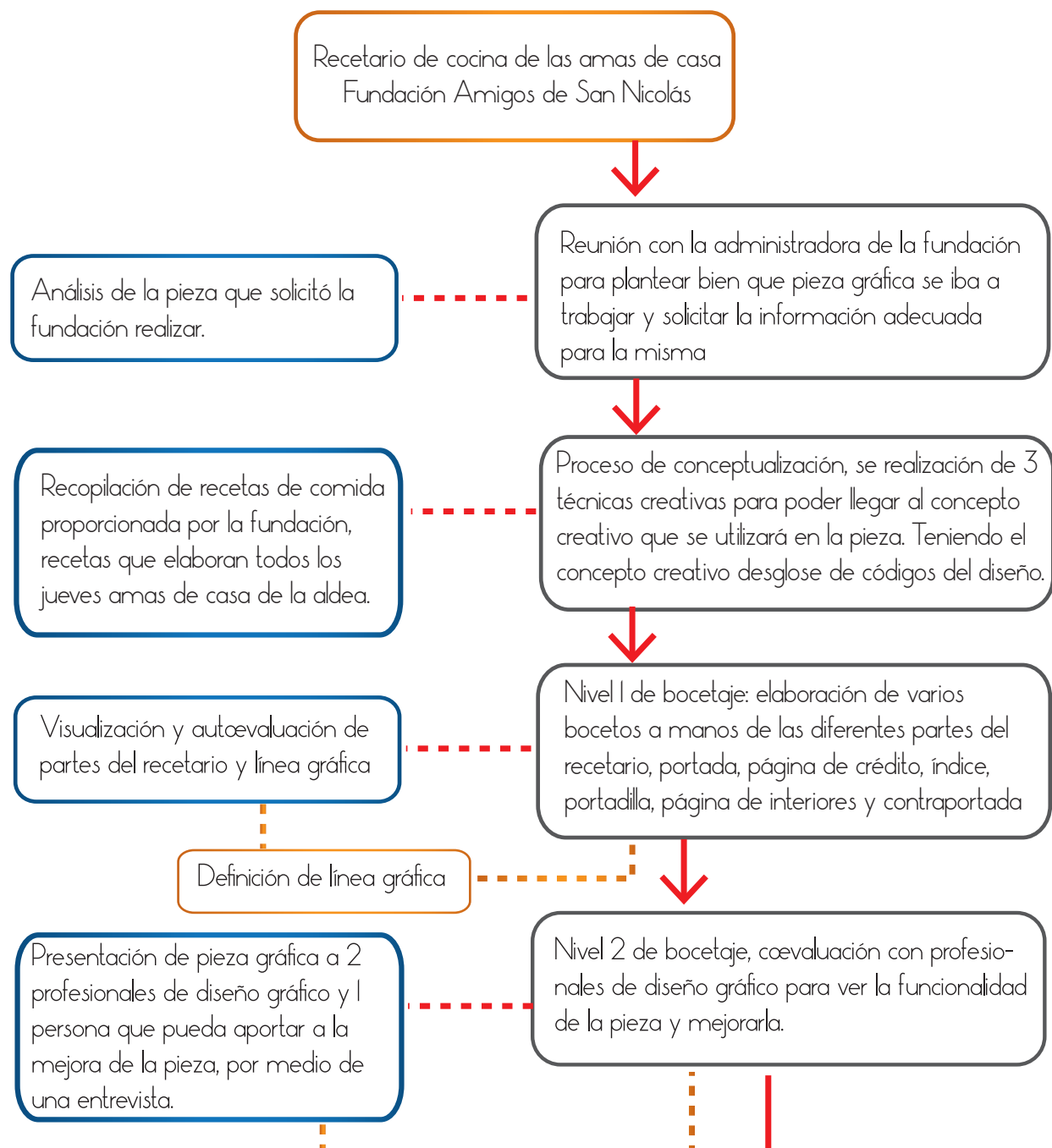


CAPÍTULO  
IV  
PLANEACIÓN  
OPERATIVA

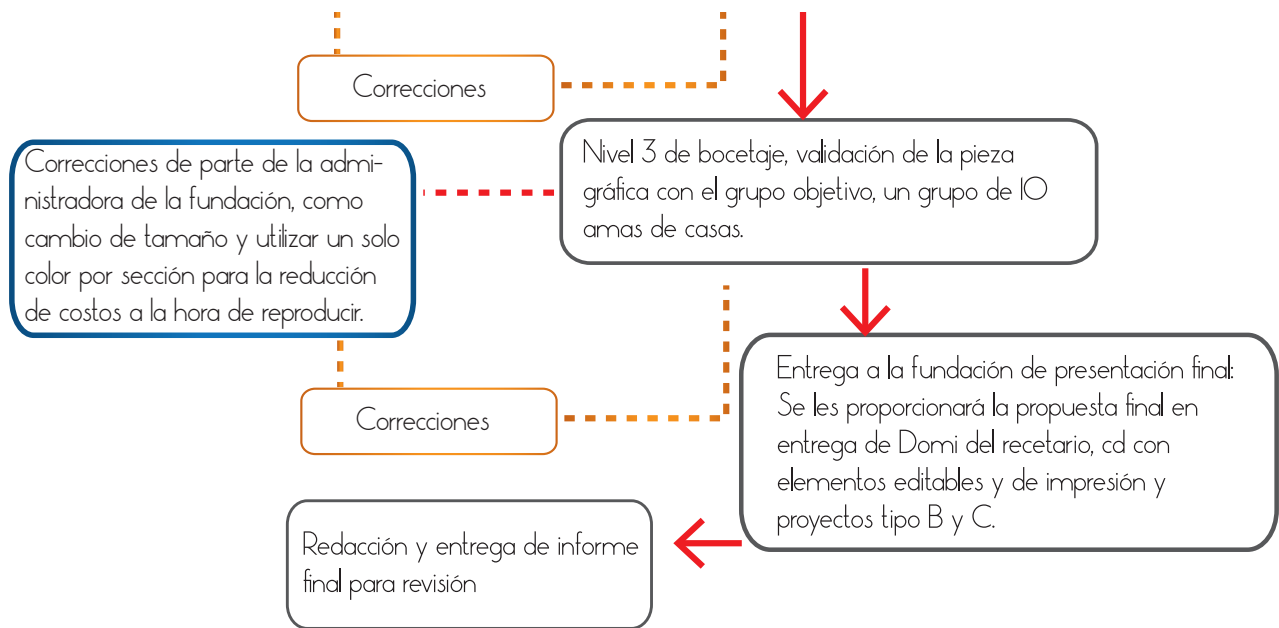


# FLUJOGRAMA

A continuación se describe cómo se fue trabajando cada una de los pasos para poder elaborar la pieza gráfica editorial (libro de cocina). Se realizó una ruta de crítica o flujograma, donde se representa gráficamente las actividades, recursos y tareas que se realizaron durante todo el proyecto. También se describe un cronograma de trabajo, para describir las actividades y el tiempo determinado que se llevó la ejecución del proyecto.







# CRONOGRAMA

Actividad	Mayo	Junio	Julio	Agos.	Sep.	Oct.	Nov.
Planeación Operativa							
Revisión y últimos ajustes de protocolo							
Análisis y elección de concepto creativo							
Relevancia social del contenido a comunicar							
Comienzo de EPS							
Nivel I de bocetaje a mano							
Revisión del boceto y correcciones							
Nivel 2 de bocetaje							
Coevaluación con profesional de Diseño							
Validación de pieza gráfica							
Redacción y diagramación de informe final							
Clausura de ESP y PG							

Cronograma mensual de actividades de EPS y Proyecto de Graduación. Basado en el cumplimiento de éste cronograma se pudo entregar el proyecto a la institución en el tiempo estimado.





CAPÍTULO  
V  
MARCO  
TEÓRICO



# RELEVANCIA SOCIAL

Tips de alimentación y recetas de cocina

"Comer no es lo mismo que alimentarse. La alimentación es uno de los hábitos que más influyen en la salud. Una alimentación adecuada evita y cura enfermedades, ayuda a la persona a verse y sentirse mejor, aumenta el rendimiento físico y mental" (Dietética Puiggari, Artículo de Las claves de una buena alimentación, 2002)

Cuando nos referimos a la alimentación, podemos darnos cuenta que tenemos poca educación sobre esta, ya que creemos que al dejar de comer podemos bajar o reducir tallas, esto es falso mientras menos comemos el metabolismo se vuelve más lento y esto hace que se quemen las calorías más despacio, por el contrario si hacemos más tiempos de comida, por ejemplo 5; ayudamos a que nuestro metabolismo se acelere y así quemar más grasa. También se debe de tomar en cuenta que se debe llevar una dieta balanceada, por lo que debemos consumir carbohidratos, proteínas y grasas que son los alimentos que nos dan la energía necesaria que debemos tener durante el día, también debemos ingerir vitaminas y minerales.


Existen muchos mitos sobre la alimentación, por ejemplo uno de ellos es que la comida light adelgaza, estos es falso los alimentos light son aquellos a los que se les ha reducido o eliminado alguno de sus componentes calóricos, pero eso no significa que sirvan para adelgazar, en todo caso engorda menos, pero no ayuda a la pérdida de peso. Esto nos lleva al tema de la obesidad, que es una enfermedad la cual ya se puede ver en niños que son mal alimentados por sus padres, ya que por la misma falta de información la comida que les proporcionan no es la adecuada, y esto lleva a diferentes enfermedades como la diabetes que podemos encontrarla tanto en niños como en adultos.

Teniendo información importante de cómo debemos alimentarnos, es necesario acudir con un experto sobre el tema, un nutricionista, estas personas ayudan a que aprendamos a comer bien y sanamente, ya sea para la pérdida de peso o bien para el aumento del mismo.

Pero en sí que es un nutricionista, según María José Calderón Herrera, Nutricionista de Chile, dice que: “El nutricionista es un profesional del área de la salud que posee diversas herramientas tales como: Nutrición Clínica, Enteral, Pediátrica, Adulto, Adulto Mayor, Alimentación Colectiva, Técnicas Dietéticas, entre otras. Por las razones mencionadas anteriormente este profesional puede contribuir a la prevención de diversas enfermedades crónicas como, Dislipidemia, Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus II, enfermedades de carácter clínico como trastornos en excesos (Sobrepeso y obesidad) y déficit alimentario (Bulimia, Anorexia y Desnutrición).”

Debemos de tomar en cuenta que el comer no significa que lo hagamos bien, si comemos mucho en la calle, esto puede llegar a causar un gran daño en nuestro organismo, más si lo que se ingiere, es comida chatarra, como se le llama. Esta puede saciar la necesidad del apetito pero no le estamos proporcionando una nutriente y beneficio a nuestro organismo, sino que al contrario se le provoca daño ya que esta comida no posee los nutrientes que el cuerpo requiere al día.

Habiendo tocado el tema de los nutrientes, hablemos de los 7 nutrientes más importantes que requiere el cuerpo, (Lathrop Stedma, Thomas, Diccionario médico de Stedman, 1999) Define los nutrientes como componentes de los alimentos esenciales para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento del cuerpo. Los 7 nutrientes principales son la proteína, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, agua



y antioxidantes. La proteína, carbohidratos y grasas proveen calorías y también realizan otras funciones. El cuerpo las utiliza en grandes cantidades. Aunque las vitaminas, minerales y antioxidantes no proveen ninguna caloría, son esenciales para la buena salud. (Kateryna Clark, Los 7 nutrientes principales necesarios para una dieta saludable)

Ya que sabemos la falta de educación que tenemos en la alimentación se realizará un libro de recetas de cocina; recetario, en donde no solo se encontrará recetas nutritivas y que aporten los beneficios adecuados a nuestro organizamos, sino que también tips de nutrición que ayudarán a complementar la adecuada nutrición en adultos y en niños. Por lo tanto esperamos que este material sea de mucha utilidad y lo puedan manejar correctamente.

# SOBRE LA PIEZA


"Algunos libros son probados, otros devorados, poquísimos masticados y digeridos." (Bacon, Sir Francis (1561-1626) Filósofo y estadista británico)

La creación de un libro, es principalmente una oportunidad para otras personas a la apertura de una mente al conocimiento, no importando su contenido ni a qué materia se refiera, siempre aportará una enseñanza a la persona que lo lea o lo utilice, una vez sea un documento elaborado con sumo cuidado y dedicación. En este caso particular es un libro de cocina que tiene por objetivo dar a conocer de qué trata una buena alimentación y nutrición; y es una guía práctica para mejorar o modificar hábitos alimenticios

Se considera que el segmento mayoritario al que está dirigido este libro serán mujeres, amas de casa, ya que son quienes tienen a su cargo la dirección y funcionamiento de la cocina de sus hogares y son principalmente quienes buscan una mejor alimentación para sus familias. Sin embargo, hoy en día también el género masculino, aunque en un porcentaje pequeño, se involucra en las tareas del hogar y existen quienes también tienen el gusto y la habilidad en la cocina por lo que también pueden apoyarse de ésta valiosa herramienta.

Para la elaboración de un libro existen algunos pasos importantes a seguir, los cuales se describen a continuación:

1. Definir el objetivo y hacia quién irá dirigido el libro de cocina, ya que varía si es para uso personal o comercial, es decir que nos referimos al grupo objetivo a quién irá dirigido nuestro libro y como ya se ha mencionado anteriormente son principalmente las amas de casa las que más utilizarán.

- 
2. Elegir las recetas de cocina que utilizarás, entre ellas se puede recopilar recetas de todo tipo como, entrantes, aperitivos, platos fuertes, postres, repostería, entre otros. Recuerda que se está promoviendo a que sean recetas de cocina nutritivas y que ayuden al organismo.
  3. En éste caso en particular son recetas de concina que han estado realizando las amas de casa de la Fundación Amigos de San Nicolás, quienes se reúnen todos los jueves en el taller de cocina.
  4. Todo buen libro va acompañado de ilustraciones o fotografías, para un libro de cocina es recomendable que sean fotografías, para que capte la atención y motive a la persona y así mismo pueda visualizar mejor el procedimiento y el resultado final de cada una. Pueden ser fotografías de los ingredientes que se van a utilizar o bien la fotografía del plato ya servido.
  5. Orden que se le dará a las recetas, si se ordenarán primero entradas, platos fuertes, postres, etc. Sabemos que un libro ordenado da una buena impresión y facilita su manipulación. Se separará por áreas para el mejor manejo del índice y el de las personas que lo utilicen. Se puede utilizar diferentes colores para que sea más fácil la búsqueda de las recetas.
  6. Hacer correcciones. Edita tu trabajo varias veces, y haz que otros lo lean bien también, para evitar que los errores de redacción, ortografía, estructura, entre otros, pasen desapercibidos. Comprueba la exactitud de toda la información; en éste caso particular, de los ingredientes, medidas, tiempos de cocción, etc. (Kanai, Yoko y González, Pamela. Cómo escribir un libro de cocina)



7. Para finalizar los últimos detalles del libro de cocina, se puede agregar otro tipo de información como por ejemplo; una pequeña introducción y prólogo, también las medidas generales que se utilizan en la cocina y diversas indicaciones que pueden ser de gran ayuda y orientar un poco mejor a las personas que utilizarán el libro.

Otro de los aspectos importantes que se debe tomar en cuenta es el tipo de letra que se utilizará en el recetario, las fuentes que se utilizan para libros regularmente son Serif, ya que facilitan la lectura, ya que crean una ilusión de línea horizontal, sin embargo en este caso no es indispensable implementar dicha regla ya que como es un libro que no contiene mucho texto se puede utilizar una Sans Serif para que sea más agradable y dinámica a la vista del lector.

Luego de tener la idea de cómo se debe llevar a cabo la elaboración de un libro de cocina, viene la parte de la publicación, que puede ser digital o impresa, el libro debe de tener una excelente presentación, ser muy llamativo y motivador para el público que lo leerá de manera que se logre la venta, ocasione su uso y origine su recomendación.

Conociendo todo lo anterior, es importante ejecutar; recordando que el proyecto es educativo y genera beneficios de familias sobre una buena alimentación y nutrición; que es el aporte más importante que se quiere lograr.

# INCIDENCIA

Actualmente de acuerdo a los últimos indicadores, el libro pierde participación en el mercado de la impresión, ya que como consecuencia del gran avance que hay en tecnología, mucha información, documentos y libros se encuentran en formato electrónico, sin embargo, muchas personas aún carecen de acceso a una computadora e internet para consultar de manera rápida documentos digitales y otros que si tienen posibilidades continúan teniendo preferencia por los libros impresos, de manera que sabemos que siempre se necesitará de libros impresos para la consulta de las personas.

Los libros no pueden dejar de existir que sería de una educación sin libros... imposible dejar de tener un libro; no es lo mismo el olor de las hojas de un buen libro que tener en tus manos un aparato electrónico. Así que los libros siempre serán necesarios aunque estén muy de moda los E-Book, por la facilidad que tienen de portarse en un teléfono, computadora o Tablet. Esto ha tomado tanta importancia en el mundo, que ahora las personas únicamente consultan la web en busca de toda la información que necesitan consultar, pero ¿qué pasa con los libros? Los libros nunca pasarán de moda, ya que es importante tomar en cuenta que la web muchas veces también contiene información errónea y confusa. Un libro continuará siendo una buena herramienta de educación aun siendo complementando con información extraída de internet.

Un libro siempre se reproducirá con mayores estándares de calidad, ya que existen pasos claves a seguir y reglas básicas que no se pueden omitir antes de su reproducción y venta, por lo que se garantiza un recetario profesional.

Para lograr lo anteriormente expuesto se ha comenzado por buscar y obtener referencias, apoyándonos en otros libros, de cocina, evaluando cuidadosamente cómo han sido diagrama-

dos, observando el material, diseño, colores, tamaño, acabados, entre otros. También se ha revisado exhaustivamente lo que se está escribiendo evitando errores de redacción y faltas ortográficas antes de su publicación, de manera que esto garantice que es un material educativo y de calidad.

Ya que tenemos del todo el libro aprobado, iremos a la imprenta a pedir una prueba de impresión, de la portada y contra portada, ya que por lo general es lo que va a full color y también de las páginas del interior, aunque no vayan a color comprobar la legibilidad y la impresión. Con el material impreso se procede a la encuadernación, este servirá de guía al impresor para el resto del tiraje. (Artículo, Libros y su proceso)

Visitando la imprenta en donde se realizará el tiraje se podrá ver cuál es el proceso que lleva cada impresión de libro, ya que existen los cocidos, los de grapa o los pegados, ver también el tipo de papel que se requiere o desea utilizar. Hay que tener en cuenta muchos detalles que se irán dando en el camino de la elaboración del libro y de la impresión.

Por lo tanto estos son unos de los consejos que se pueden dar para la hora de la reproducción de los recetarios de cocina, como se quiere utilizar para la venta y recaudación de fondos, una de las recomendaciones que se puede dar es que no se imprima en un papel muy caro las páginas del interior y que se utilicen tonos en las mismas páginas para evitar que los costos se eleven mucho en el tiraje, y así obtener una mayor margen de ganancia.

El proceso de elaboración de un libro es largo y depende de muchas variables, es necesario mantener un control de calidad minucioso en cada una de las etapas del proceso para garantizar un resultado satisfactorio, para ello se sugiere supervisar muy de cerca el mismo.





# CAPÍTULO

## VI

### PROCESO DE PRODUCCIÓN GRÁFICA Y VALIDACIÓN





# NIVEL

## I

### VISUALIZACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN



# BOCETAJES

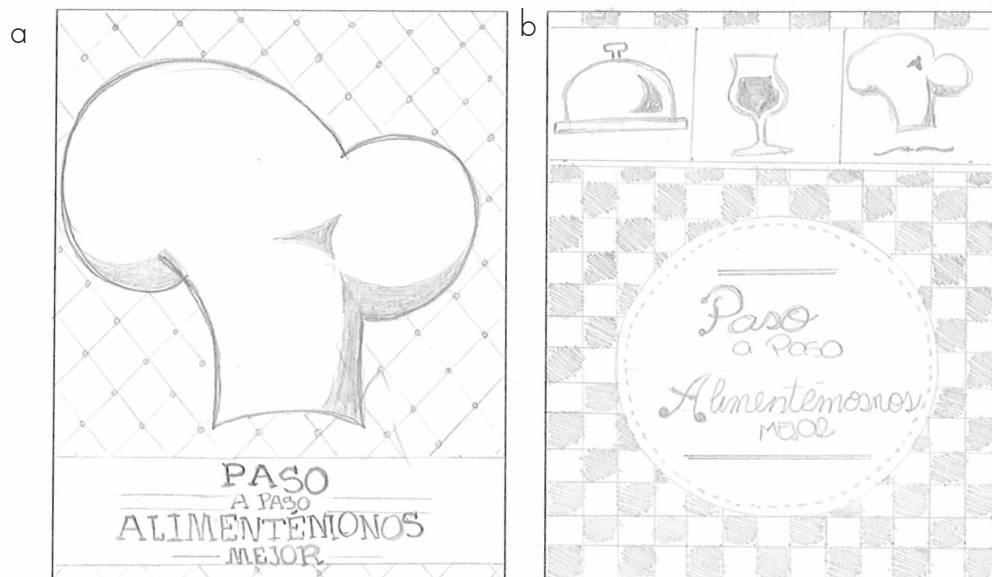
Ya teniendo el concepto creativo al que llegamos comenzamos con los niveles de bocetaje a mano y haciendo varias pruebas hasta llegar a una que represente el concepto en su totalidad.

En nuestro primer nivel de producción gráfica encontramos la visualización y la autoevaluación de nuestra pieza gráfica.

Se comenzó realizando bocetos a mano de forma lineal, de estos se hicieron varios entre 6 a 10 bocetos, de los cuales se tomó dos, los que más le acercaban al concepto creativo, se trabajaron más detalladamente siempre a mano pero simulando tipografía y algunos detalles en específico. Después de obtener las dos propuestas, se realizó cada parte de la pieza a crear (portada, página de créditos, índice, portadilla, página interna, página con ilustración y contraportada) se hizo una pequeña elección con varias personas, familiares y amigos, de cuál de los dos bocetos era más agradable para su vista. Y quedó la opción **a**.

Seguidamente de tener ya todas las propuestas a mano y a color se pasó a digitalizar, para ver como quedaba a mano y en digital, pero se realizaron las dos propuestas de la portada, créditos, índice y portadilla, para poder evaluar con licenciados de la Universidad si la línea gráfica iba bien.

Portada  
Boceto dase 2

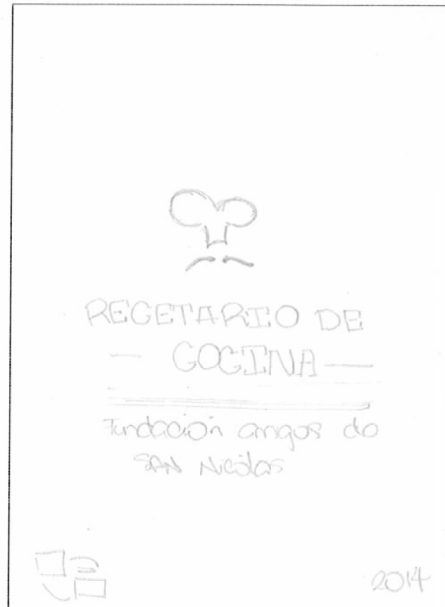




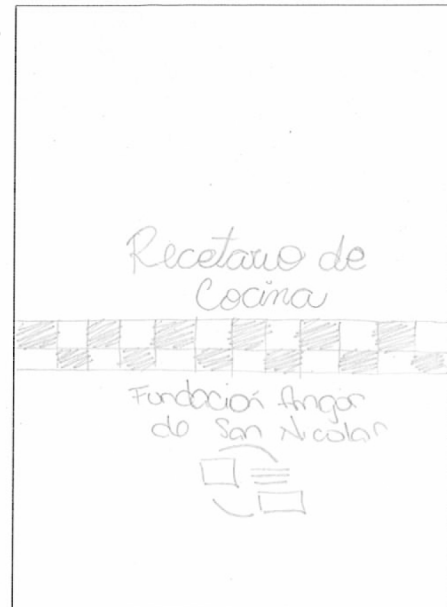
2.

Contraportada  
Boceto dase 2

a



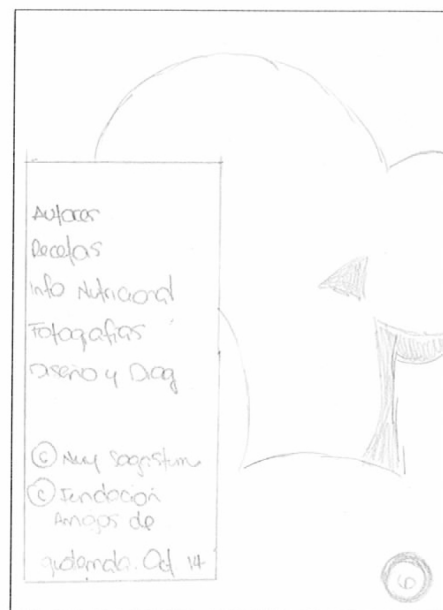
b



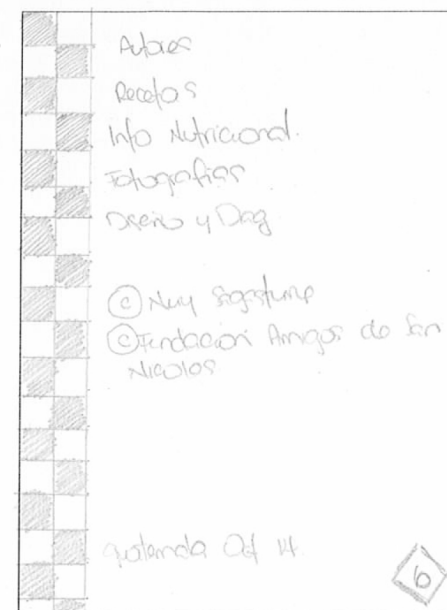
3.

Página de Créditos  
Boceto dase 2

a



b



Al tener ya todas las piezas se realizó la justificación de cada pieza, la cual se describe a continuación:



AUTOR:  
Nury Gabriela Sagastume García

RECETAS  
Fundación Amigos de San Nicolás

INFORMACIÓN NUTRICIONAL  
Claudia Susana Illescas Galindo

FOTOGRAFÍAS:  
Nury Gabriela Sagastume García  
María Regina Lavarre O.  
Fundación Amigos de San Nicolás

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
Nury Gabriela Sagastume García

© Nury Sagastume García  
© Fundación Amigos de San Nicolás

GUATEMALA, OCTUBRE 2014

Portada:

Iconografía: Se escogió el diseño con los elementos de un sombrero de cocina dando a entender la conexión que tiene con la manas de casa de la Fundación Amigos de San Nicolás y reflejar que son las recetas de cocina que realizan ellas en los talleres. Los bigotes que se colocan debajo del sombrero son para dar a entender que son recetas profesionales y que las personas que compran el libro pueden llegar a serlo en el arte culinario.

Colores: Los colores que se utilizaron fueron el color anaranjado que es un color cítrico, que se asocia a la alimentación sana y al estimula del apetito.

Tipografía: La tipografía que se utiliza es serif ya que son las recomendadas para utilizar en los libros ya que es fácil por la lectura.

Forma: Se utilizaron unos rombos en la parte de atrás con círculos en medio de donde se cruzan las líneas para formar el rombo y esto dar la simulación en forma abstracta de un mantel para mesa.

Página de créditos

Iconografía: seguimos con el sombrero solo que esta vez solamente es la silueta. En la parte de la numeración se colocó un plato con cubiertos y en medio del plato el número de página.

Retícula: Se utiliza una retícula a dos columnas de las cuales se basa la diagramación en la primera columna.

Tipografía: La tipografía que se utiliza es serif ya que son las recomendadas para utilizar en los libros ya que es fácil por la lectura.

# ÍNDICE

## RECETAS DE COCINA

ADEREZOS .....
ARROZ .....
CARNES .....
EMBUTIDOS .....
PASTAS .....
PESCADOS .....
POSTRES .....
PLATOS TÍPICOS .....
RECETAS CON PAPA .....



## VERDURAS



### Índice

Iconografía: seguimos con el sombrero solo que esta vez solamente es la silueta. En la parte de la numeración se colocó un plato con cubiertos y en medio del plato el número de página.

Retícula: Se utiliza una retícula a tres columnas de las cuales se basa la diagramación en la tercera columna.

Tipografía: La tipografía que se utiliza es serif ya que son las recomendadas para utilizar en los libros ya que es fácil por la lectura.

Colores: Café para la letra ya que es color que resalta y anaranjado que despierta el apetito para la numeración de página

### Portadilla

Iconografía: Se utilizarán depende de la categoría de recetas que toque, la bocetada es de verduras, las cuales salen de un cintillo en donde irá el nombre de la categoría

Tipografía: La tipografía que se utiliza es serif ya que son las recomendadas para utilizar en los libros ya que es fácil por la lectura.

Retícula: A una columna

Colores: Aquí dependerá de la categoría que se esté hablando acompañado de la paleta de colores ya escogida anteriormente

# CARNE ADOBADA

## INGREDIENTES

2 libras de solomillo de marrano  
1 libra de tomate  
Media libra de jitomate  
1 chile pimiento  
6 ajos grandes  
1 cebolla mediana Achiote  
2 naranjas agrias  
1 cucharada de comino en polvo  
Sal, aceite y vinagre

## PREPARACIÓN

Ralee la carne, lávela y déjala un día en jugo de naranja agria y sal.  
Para hacer el adobo, cueza tomate, ajo, cebolla y chile pimiento con poca agua. Licúe con achiotte y cuele.  
Ponga en una sartén dos cucharadas de aceite y fría en éste la salsa del adobo. Sazone con sal, comino en polvo y dos cucharadas de vinagre.  
Saque la carne de la salmuera y póngala en el adobo durante 2 o 3 días.  
Cuando vaya a cocinarla, fríala en poca grasa y puede terminar asando en churrasquera a fuego lento. Acompañela con papitas con perejil y un buen chirmol asado.  
Las papitas con perejil se preparan cortándolas en cubos, cuézalas y escurra. Fría cebolla finamente picada, ponga en ella las papas, sal y perejil picado.  
Para hacer el chirmol ase tomate, pélelo y píquele.  
Machaque y agregue cebolla, sal, limón y culantro picado.



### Página Interna

Iconografía: En la parte de la numeración se colocó un plato con cubiertos y en medio del plato el número de página. Se utilizará una figura para colocar los tips encontrados referentes a la receta que se esté hablando  
Tipografía: La tipografía que se utiliza es serif ya que son las recomendadas para utilizar en los libros ya que es fácil por la lectura.

Reticula: A tres columnas dando el comienzo en la segunda columnas ya que en la primera va los tips y datos interesantes de las recetas y sus ingredientes

Colores: Negro en la letra para que resalten, los títulos color café y los tips o datos color celeste para resaltar y llamar la atención.

### Página con Ilustración

Iconografía: Se utilizarán fotografías de los platos que se está describiendo y de sus ingredientes. En la parte de la numeración no se colocó un plato con cubiertos y en medio del plato el número de página.

Reticula: A tres columnas dando el comienzo en la segunda columnas con la combinación de las imágenes

Colores: El color es según la sección en la que se esté y la fotografías a full color

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Fundación Amigos de San Nicolás

Guatemala, 2014



## Contraportada

Iconografía: el sombrero con los bigotes en pequeño para dar énfasis al nombre de la fundación, logotipo de la fundación

Tipografía: La tipografía que se utiliza es serif ya que son las recomendadas para utilizar en los libros ya que es fácil por la lectura.

Retrícula: A una columna

Colores: Negro para las letras, blanco el sombrero con los bigotes negros con una composición vintage.



---

---

# NIVEL

## II

### VISUALIZACIÓN Y COEVALUACIÓN

---

---

# COEVALUACIÓN



AUTOR:  
Nury Gabriela Sagastume García

RECETAS  
Fundación Amigos de San Nicolás

INFORMACIÓN NUTRICIONAL  
Claudia Susana Illescas Galindo

FOTOGRAFÍAS:  
Nury Gabriela Sagastume García  
María Regina Lavarre O.  
Fundación Amigos de San Nicolás

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
Nury Gabriela Sagastume García

© Nury Sagastume García  
© Fundación Amigos de San Nicolás

GUATEMALA, OCTUBRE 2014



Para comenzar esta etapa se debe mencionar que se realizó un cambio total de la línea gráfica ya que no iba de acuerdo con el grupo objetivo al que queremos llegar.

Para el nivel dos de la visualización se realizó una coevaluación, la cual es una evaluación del desempeño del alumno con profesionales de la rama, en este caso se contactaron dos profesionales de diseño gráfico y una persona que no lo es, pero que puede aportar muchas sugerencias con su opinión.

Se realizó una encuesta (encuesta en anexos) en donde se hacía preguntas a los profesionales del diseño para que ellos pudieran aportar sus conocimientos y crítica constructiva para una mejora a la pieza gráfica. También se les mostró la pieza gráfica digital para que pudieran realizar su evaluación y crítica.

Al primer profesional del campo que se le pasó la encuesta fue al Lic. Julio Areck Chang, Diseño gráfico, Fotografía de paisaje, University Professorship. Profesor en Universidad del Istmo de Guatemala y Profesor en Universidad Rafael Landívar.

Los aportes del Lic. Areck fueron que se puede utilizar muchos más color, sobre todo en la portada ya que si queremos representar a nuestro país y ver que es un recetario guatemalteco tiene que ser muy llamativo y con color, también sugirió que se agregaran texturas a recetario, por ejemplo utilizar una hoja con textura de madera simulando como que fuera una tabla de picar que se



# ÍNDICE

## RECETAS DE COCINA

	ADEREZOS .....
	ARROZ .....
	CARNES .....
	EMBUTIDOS .....
	PASTAS .....
	PESCADOS .....
	POSTRES .....
	PLATOS TÍPICOS .....
	RECETAS CON PAPA .....



## •ARROZ•

# Arroz a la carbonara

### INGREDIENTES

2 tazas de arroz  
1 cebolla picada  
1 vaso de crema  
4 Onzas de tocino  
4 huevos  
Sal y pimienta  
4 tazas de caldo  
Queso rallado  
Perejil picado

### PREPARACIÓN

Calentar el aceite y freír un poco el tocino añadir el arroz y remover unos minutos añadir el caldo caliente y sazonar y dejar cocer a fuego medio. Por 18 a 20 minutos.

Luego agregar las yemas y remover bien hasta que se mezclen bien, posteriormente agregar la crema y dejar reducir por 2 minutos para que tome cremosidad ya fuera del fuego agregar la clara y remover para darle volumen y suavidad al arroz poner queso rallado y el perejil picado y servir inmediatamente caliente.

utilizan en las cocinas. También jugar con la tipografía, no solo utilizar Serif, sino también utilizar una combinación de palo seco para romper un poco el esquema visual de una misma familia tipográfica. La diagramación del recetario en sí le pareció adecuada.

El segundo profesional fue el Lic. Melvin Muñoz Noguera, Diseñador Gráfico. Online Creative Manager en FOX International Channels y Catedrático en Universidad del Istmo de Guatemala.

Los aportes del Lic. Muñoz fueron que podría utilizar un color para cada área del recetario, que se realizara una paleta de colores y ahí ir clasificando cada área, también sugirió jugar con las tipografías y uno usar solo una familia tipográfica porque aunque sean tipografía diferentes, por ser de la misma familia parecerían que fueran la misma. Corroborar los márgenes ya que eran muy pocos para la hora de la reproducción. Pero la pieza le pareció muy funcional y atractiva para el grupo objetivo.

Y la tercera persona que se le pasó la encuesta que no es profesional del diseño pero podría aportar buenas sugerencias para la pieza gráfica fue, José Miguel Montes. Estudiante de Psicología de la Universidad Francisco Marroquín. Project manager en una empresa de Seminarios.

La pieza le pareció muy atractiva y funcional, los consejos y tips nutricionales le pareció muy llamativo pero que se podría resaltar más.

Sobre la tipografía y diagramación le parecieron adecuadas. Opinó también que se podrían utilizar más colores para hacerlo más llamativo. Pero en general le pareció un buen material.

# CAMBIOS



Cambio de los cubiertos que estaban abajo, se pasaron uno a cada lado simulando que el círculo con la olla fueran el plato.



Se agregaron logotipos de la Universidad, Facultad y Fundación



## ARROZ A LA CARBONADA

Cambio de tipografía a un plano seco.

### INGREDIENTES

2 tazas de arroz  
1 cebolla picada  
1 vaso de crema  
4 Onzas de tocino  
4 huevos  
Sal y pimienta  
4 tazas de caldo  
Queso rallado  
Perejil picado

### PREPARACIÓN

Calentar el aceite y freír un poco el tocino añadir el arroz y remover unos minutos añadir el caldo caliente y sazonar y dejar cocer a fuego medio. Por 18 a 20 minutos.

Luego agregar las yemas y remover bien hasta que se mezclen bien, posteriormente agregar la crema y dejar reducir por 2 minutos para que tome cremosidad ya fuera del fuego agregar las claras y remover para darle volumen y suavidad al arroz poner queso rallado y el perejil picado y servir inmediatamente caliente.

Se agregaron texturas a los cintillos de subtítulos.



Se hizo más delgada la franja del índice y un sólo color

AUTOR:  
Nury Gabriela Sagastume García

RECETAS  
Fundación Amigos de San Nicolás

INFORMACIÓN NUTRICIONAL  
Licda. Claudia Susana Illescas Galindo

FOTOGRAFÍAS:  
Nury Gabriela Sagastume García

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
Nury Gabriela Sagastume García

© Nury Sagastume García  
© Fundación Amigos de San Nicolás

GUATEMALA, OCTUBRE 2014

Se le cambió la fuente tipográfica

# ÍNDICE

Cambio de tipografía a una palo seco.

Ya no se utilizó los iconos de comida sino círculos representando el color de la sección

## RECETAS DE COCINA

- ADEREZOS ..... 4
- ARROZ ..... 8
- CARNES ..... 16
- PASTAS ..... 28
- PESCADOS ..... 34
- POSTRES ..... 40
- PLATOS TRADICIONALES ..... 48



---

---

# NIVEL

## III

### VISUALIZACIÓN Y VALIDACIÓN

---

---

# VALIDACIÓN

El día jueves 9 de septiembre de 2014 se hizo la validación del recetario con un pequeño grupo de amas de casas de la fundación Amigos de San Nicolás, después por la tarde se les pasó la misma encuesta a diferentes amas de casa obteniendo resultados que más adelante se podrán apreciar mejor con gráficas que se realizó.

Se les pasó a las amas de casa ciertas páginas del recetario, ya que no se imprimió todo, pero si en la computadora pudieron ver cómo iba y que ya casi estaba terminado, se les mostró la portada, el índice, cómo fue que se dividieron las recetas, las portadillas que se iban a utilizar, y las dos formas que se diagramaron las recetas, una con la fotografía en una página completa y la otra con la fotografía redonda con el dato curioso ya sea de un ingrediente o en sí del plato en sí.

## Piezas que se mostraron impresas

a



USAC TRICENTENARIA

DISEÑO GRAFICO

Fundación Amigos de San Nicolás

b

## ÍNDICE

RECETAS DE COCINA	
ADEREZOS	.....
ARROZ	.....
CARNES	.....
EMBUTIDOS	.....
PASTAS	.....
PESCADOS	.....
POSTRES	.....
PLATOS TÍPICOS	.....
RECETAS CON PAPA	.....

3

c



•ARROZ•

10

d

# ARROZ

## DATOS NUTRICIONALES DEL ARROZ

La cantidad de calorías del arroz, es de 364 kcal por cada 100 gramos. El aporte energético de 100 gramos de arroz es aproximadamente un 13% de la cantidad diaria recomendada de calorías que necesita un adulto de mediana edad y de estatura media que realice una actividad física moderada.

La cantidad de proteínas del arroz, es de 6.67 g. Nuestro cuerpo usa las proteínas del arroz para construir los tejidos que forman nuestros músculos. Estas proteínas también son útiles y necesarias para mantener nuestros músculos, ya que sin un aporte adecuado de proteínas, como las que proporciona el arroz, nuestra masa muscular se debilitaría y reduciría paulatinamente.

Nota: 100 gramos equivale a 1/2 taza aproximadamente.

11

e



f

# Arroz a la carbonara

## INGREDIENTES

2 tazas de arroz  
1 cebolla picada  
1 vaso de crema  
4 Onzas de tocino  
4 huevos  
Sal y pimienta  
4 tazas de caldo  
Queso rallado  
Perejil picado

## PREPARACIÓN

Calentar el aceite y freír un poco el tocino añadir el arroz y remover unos minutos añadir el caldo caliente y sazonar y dejar cocer a fuego medio. Por 18 a 20 minutos.

Luego agregar las yemas y remover bien hasta que se mezclen bien, posteriormente agregar la crema y dejar reducir por 2 minutos para que tome cremosidad ya fuera del fuego agregar las claras y remover para darle volumen y suavidad al arroz poner queso rallado y el perejil picado y servir inmediatamente caliente.

13

Después de haber mostrado el recetario una parte impresa y la otra digital se les preguntó a las amas de casa qué les parecía, si llamaba su atención y se inició una pequeña conversación en donde mostraron estar contentas de ver cómo las recetas de cocina que ella realizan los días jueves en la fundación estaban quedando en un libro el cual en un futuro les sería de utilidad para ellas.

Seguidamente se les pasó la encuesta para que la llenaran, me topé con dos amas que no podía escribir pero si leer, así que me pidieron favor de que les llenara su encuesta ya que si querían participar en la actividad.

Mientras la amas de casa llenaban su encuesta, se estaba dialogando con la administradora de la fundación quien es la encargada de EPS y Proyecto de Graduación, que se debería de cambiar el tamaño del recetario, porque al observar el tamaños de las hojas impresas, se notó que era demasiado grande y que uno de los objetivos del recetario era aparte de venderlo para recaudar fondos, que las amas de casa de la fundación también pudieran tener el de ellas y así poder llevarlo a los lugares a donde va, ya que a la mayoría las contratan como personas que ayudan con el que hacer del hogar, pero sabiendo cocinar, ellas pueden aspirar a que les paguen un poco más. Es por esto que se quiere que el recetario sea de media carta para que sea fácil y práctico el poder portarlo

con ellas. Y pues planteando la idea a las amas de casa estuvieron de acuerdo con el cambio del tamaño.

Otro tema que salió fue la reproducción del mismo, que si este fuera a full color el costo sería demasiado alto y este gasto lo absorbería la fundación y recalcan que ellos nos tiene los fondos suficientes para hacer un gasto tan grande y aunque se ayudan de donaciones igual sería un gasto muy fuerte, es por esto que se planteó la idea de hacerlo a una sola tinte, pero sería un color por área, trabajar a una sola tinta cada área que se separó el recetario, aderezos, arroz, carnes, pastas, etc. y las fotografías en duotono. También dejando la opción de poder hacerlo a full color pero las fotografías, este sería para la venta que se quiere realizar.

Después de esto y para finalizar, se les dio las gracias por su participación y cada ama de casa entregó la encuesta que llenaron.

Comenzando a hacer los cambios que se sugirieron, de tamaño, colores portadillas, fuentes etc.

## Correcciones según validación



- Fundación Amigos de San Nicolás -

- Se le agregó humo a la olla

┌ - Cambio de estilo de cubiertos

└

┌ - Cambio de tipografía del título de la portada para que sea más atractiva

└



Cambio de portadillas utilizando el color de cada división



Cambio de tipografía de los titulares con el color de la división

*Aderezos*

Detalle que separa el título del texto en color de la división



Cintillo tipilo del color de la división



"Los aderezos son mezclas de especias u otros condimentos, usados con el fin de realzar o potenciar (mejorar) el sabor de algún alimento o preparación, tales como ensaladas, carnes, pescados y otros más."

- Vinagreta. La salsa vinagreta es uno de los más clásicos aliños. Se emplea para todas las ensaladas.
- Aliño Francés. Es otro clásico que va muy bien con aquellas ensaladas de hoja, ensaladas verdes, etc.
- Salsa Yogurt. Ideal para las ensaladas de pepino, papas y ensaladas verdes en general. Es el secreto de las ensaladas para la cocina de oriental, árabe, etc.
- Mayonesa. Es perfecta para todo tipo de ensaladas, especialmente de zanahorias y col.





Todas la fotografías se trabajó a doutono, según la sección.

Se agregó un cintillo a las fotografía que van en página completa

Las demás fotografías se les hizo un retoque para que fueran del color de la sección de alimentos



### Sabías Qué...

Una rodaja de piña tiene entre 70 y 85 calorías

---

---

NIVEL  
IV  
PIEZA  
FINAL

---

---



- Fundación Amigos de San Nicolás -



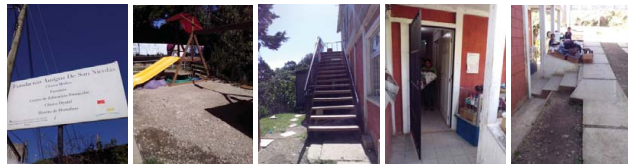
## Fundación Amigos de San Nicolás

La Fundación Amigos de San Nicolás se organizó por un grupo de amigos y el Padre Gama en el año 2,000, con la finalidad de ayudar al desarrollo humano, laboral y social de la aldea La Cumbre de San Nicolás.

La Fundación Amigos de San Nicolás es una organización sin fines de lucro; no recibe ninguna ayuda gubernamental. Los fondos provienen de ayudas de donantes individuales o de empresas. La mayoría de estas donaciones llegan a través del Padre Rafael Gama, S.J.

Por esto invitamos a colaborar, principalmente en lo económico para asegurar el funcionamiento a largo plazo.

Dirección: Km. 215 Carretera a El Salvador, Aldea Cumbres de San Nicolás, calle principal, lote 20A, Villa Canales, Guatemala  
Email: amigos.sannicalas@gmail.com  
Tel. 6637-6610





# Recetario de Cocina

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Fundación Amigos de San Nicolás  
Aldea Cumbres de San Nicolás  
Taller de Cocina de Amas de Casa

AUTOR:  
Nury Gabriela Sagastume García

RECETAS  
Fundación Amigos de San Nicolás

INFORMACIÓN NUTRICIONAL  
Licda. Claudia Susana Illescas Galindo

FOTOGRAFÍAS:  
Nury Gabriela Sagastume García

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
Nury Gabriela Sagastume García

© Nury Sagastume García  
© Fundación Amigos de San Nicolás

GUATEMALA, OCTUBRE 2014

# Prólogo

Este libro de recetas de cocina es la recopilación de procesos e ingredientes que realizan las amas de casa de la fundación Amigos de San Nicolás que ayuda a la aldea Cumbres de San Nicolás. En días determinados las amas de casa se reúnen para realizar diferentes platillos; podremos encontrar 20 recetas seleccionadas aleatoriamente.

La cocina es una arte, que viene desde tiempo atrás y cada pueblo, región y país tienen su forma de representarlo; ayudando tanto a mujeres y hombres en este arte, el presente libro de recetas le indicara paso a paso como realizar deliciosos platillos.

Encontrará recetas de cocina ilustradas, al inicio de cada capítulo podrán encontrar información nutricional de cada sección en las que se divide el recetario. Dándole un poco más de sazón encontrará sabias que... De algunos ingredientes que se han utilizado, son datos curiosos e interesantes aprender. Recetas, tips, información nutricional e imágenes que despertaran el apetito. Estamos listos para realizar y degustar cada una de estas deliciosas recetas y nuestro toque de amor, este recetario le ayudara a pasar muy buenos momentos en familia.

¡Que disfruten cada una de las recetas!

Nury Sagastume García  
Años 2015

# Índice

## RECETAS DE COCINA

 ADEREZOS ..... 14
 ARROZ ..... 20
 CARNES ..... 34
 PASTAS ..... 56
 PESCADOS ..... 64
 POSTRES ..... 72
 PLATOS TRADICIONALES ..... 86



14

## Aderezos



Los aderezos son mezclas de especias u otros condimentos, usados con el fin de realzar o potenciar (mejorar) el sabor de algún alimento o preparación, tales como ensaladas, carnes, pescados y otros más.

Vinagreta. La salsa vinagreta es uno de los más clásicos aliños. Se emplea para todas las ensaladas.

Aliño Francés. Es otro clásico que va muy bien con aquellas ensaladas de hoja, ensaladas verdes, etc.

Salsa Yogurt. Ideal para las ensaladas de pepino, papas y ensaladas verdes en general. Es el secreto de las ensaladas para la cocina de oriental, árabe, etc.

Mayonesa. Es perfecta para todo tipo de ensaladas, especialmente de zanahorias y col.

16

### ALIÑO DE MIEL Y MOSTAZA

60 ml de mayonesa  
2 cucharadas de aceite  
1/2 cucharada de miel clara  
1 cucharadita de mostaza suave  
1 cucharada de zumo de limón, sal y pimienta  
Mezclar bien hasta que la miel quede completamente disuelta.

### ALIÑO AGRIDULCE

2 cucharadas de aceite de sésamo ligero  
4 cucharadas de vinagre de arroz  
2 cucharaditas de salsa de soja oscura  
1 cucharadita de miel  
1 cucharadita de puré de tomate  
Mezclar los ingredientes con batidor.

### SALSA VINAGRETA

Batir en 1 taza una cucharada de vinagre con 3 cucharadas de aceite de oliva virgen y un poco de sal, hasta obtener una emulsión.  
Se admite añadir un poco de cebolleta fresca, tomate fresco o pimientos verdes y rojos picados.

Así mismo se puede variar los sabores de la vinagreta con diferentes tipos de vinagre que hay en el mercado: vinagre de vino, de sidra, de jerez, con hierbas o de frutas como la frambuesa, etc.

### SALSA DE YOGUR

Mezclar un yogur con el zumo de medio limón y dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

### SALSA ROSA

Mezclar media taza de mayonesa con dos cucharadas de ketchup o con tomate frito, unas gotas de zumo de naranja, unas gotas de salsa Perrins y unas gotas de coñac o de whisky.

*Sabías Qué...  
La palabra  
vinagre quiere  
decir vino agrio*



17

18



20





# Arroz



## DATOS NUTRICIONALES DEL ARROZ

La cantidad de calorías del arroz, es de 364 kcal por cada 100 gramos. El aporte energético de 100 gramos de arroz es aproximadamente un 13% de la cantidad diaria recomendada de calorías que necesita un adulto de mediana edad y de estatura media que realice una actividad física moderada.

La cantidad de proteínas del arroz, es de 6,67 g. Nuestro cuerpo usa las proteínas del arroz para construir los tejidos que forman nuestros músculos. Estas proteínas también son útiles y necesarias para mantener nuestros músculos, ya que sin un aporte adecuado de proteínas, como las que proporciona el arroz, nuestra masa muscular se debilitaría y reduciría paulatinamente.

Nota: 100 gramos equivale a 1/2 taza de arroz crudo.

(22)



Arroz  
a la  
Carbonara

## ARROZ A LA CARBONARA



### INGREDIENTES

2 tazas de arroz	Sal y pimienta
1 cebolla picada	4 tazas de caldo
1 vaso de crema	Queso rallado
4 Onzas de tocino	Perejil picado
4 huevos	

### PREPARACIÓN

Calentar el aceite y freír un poco el tocino añadir el arroz y remover unos minutos añadir el caldo caliente y sazonar y dejar cocer a fuego medio por 18 a 20 minutos.

Luego agregar las yemas y remover bien hasta que se mezclen bien, posteriormente agregar la crema y dejar reducir por 2 minutos para que tome cremosidad ya fuera del fuego agregar las clara y remover para darle volumen y suavidad al arroz poner queso rallado y el perejil picado y servir inmediatamente caliente.

(24)



### Sabías Qué...

El arroz es el cereal más utilizado en la alimentación oriental



(25)



Arroz  
a la  
Valenciana



# ARROZ CON HONGOS



## INGREDIENTES

1/4 de cebolla finamente picada	2 cucharadas de aceite	3 1/2 tazas de agua caliente
2 dientes de ajo picado	1 taza de hongos cortados frescos o enlatados	1/4 cucharadita de curry
1 zanahoria mediana pelada y rallada	2 tazas de arroz	1/4 taza de vino blanco
	1 sopa de fideos maggi	

## PREPARACIÓN

Sofreír los tres primeros ingredientes, en el aceite por 3 minutos incorporar los hongos y el arroz y sofreír por 3 minutos más. Agregar los demás ingredientes y continuar la preparación en la forma acostumbrada. Decorar al gusto y servir.

(26)

# ARROZ A LA VALENCIANA



## INGREDIENTES

1/2 Pollo	cortados a la juliana	4 onzas de aceitunas
Aceite	1/2 Taza de guisantes (chicharos).	1/2 libra de ejotes
4 Tazas de agua	1 Zanahoria cortada en juliana	1/2 Cucharilla de azafrán.
1 Cebolla picada.	4 onzas de alcaparras	1 libra de arroz.
1 Tomate pelado y picado (sin piel).		Sd y pimienta
1 Pimiento grandes		

## PREPARACIÓN

Colocar aceite en una sartén y dorar las presas de pollo. Una vez doradas las presas colocarlas en una olla, freír la cebolla, tomates y pimientos picados junto con el ajo y arroz. Por último agregar el azafrán disuelto en un poco de agua, el resto de verduras finamente picadas, las alcaparras y aceitunas.

Sazonar al gusto. Dejar cocer unos minutos todos los ingredientes.

Por último agregar el arroz y dejar cocer hasta que esté en su punto.

(28)



Sabías Qué...

Existen catalogadas más de 5000 variedades de arroz



29



Arroz con Salchicha y Manzana



# ARROZ CON POLLO



## INGREDIENTES

- 5 piezas de pollo pequeñas
- 1 libra de arroz
- Una taza de culantro
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Chile pimiento
- Arvejas opcionales

## PREPARACIÓN

Sapimentar el pollo, poner en una olla ancha el arroz agregar el chile pimiento en cuadritos (por cara taza de arroz 2 de agua), las piezas de pollo sobre el arroz, luego licuar el culantro con la cebolla y el ajo sazonar con sal suficiente y un poco de consomé agregar al arroz con pollo hasta que cubra bien tapar y revisar hasta que el agua se absorba y el pollo este cocido, servir acompañado de una ensalada.

30

# ARROZ CON SALCHICHA Y MANZANA



## INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido
- 1/2 libra de salchichas cortadas en rodajas
- 2 manzanas cortadas a la francesa
- 1 barra de margarina sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Las manzanas se frien en la margarina y luego se le añaden las salchichas, las pasas, la pimienta y luego mezclarlo con el arroz

32



34

# Carnes



La carne es un elemento esencial en la dieta, ya que proporciona a nuestro organismo gran cantidad de nutrientes:

Agua: entre un 60 - 80 % de su peso.

Proteínas: posee entre el 20 - 25 % de proteína, que proviene básicamente del tejido muscular, parte fundamental de las carnes. La proteína de éstas es de alto valor biológico y se necesitan diariamente.

Grasas: El contenido en grasa de las carnes es muy variable, desde un 3 a un 30 % de su composición. La cantidad y calidad de ella depende de factores tales como edad, sexo, alimentación y zona de la canal.

Vitaminas: En las carnes destaca el contenido de vitaminas del grupo B, tales como la B1 (tiamina), B3 (niacina), B6 y B12.

Minerales: La carne es una excelente fuente natural de hierro y zinc de elevada biodisponibilidad.

36



# LENGUA FINGIDA



## INGREDIENTES

1 libra de carne molida	1 libra de papa	Laurel y tomillo
1 libra de jamón o carne de cerdo	2 dientes de ajo	1 ramito de perejil
2 zanahorias grandes finamente picadas	1 cebolla grande	Tuzas o papel de aluminio
	1 libra de tomate	Sal y pimienta
	5 huevos	

## PREPARACIÓN

Poner en un bol la carne molida, el jamón molido la zanahoria y las papas finamente picadas, la cebolla y 1 tomate también finamente picada, poner un huevo un poco de miga de pan sal pimentar y formar una bola con toda la mezcla

Endurecer 4 huevos, pelarlos, colocar 2 huevos y forrarlos con la carne anterior y envolver en tuzas formando como un tamalito, salen 2 iguales, estos poner a cocer en una olla con agua aderezada con laurel, tomillo, sal y perejil tapar dejar cocinar por 45 minutos a 1 hora, luego sacar dejar enfriar y cortar rodajas y servir con salsa de tomate.

### Sabías Qué...

La carne más consumida por los seres humanos proviene de mamíferos



(37)

(38)



Chalupas de Pollo

# CHALUPAS DE POLLO



## INGREDIENTES

Salsa:	Chalupas:	Tomate picado
4 tomates asado	2 tazas de pollo cosido y picado	Lechuga
Sal	Sal al gusto	Culantro
1 cucharada de aceite	Aceite	10 tortillas frías
	1 cebolla picada	

## PREPARACIÓN

Muela todos los ingredientes de la salsa y sofreír en aceite, freír un poco el pollo con cebolla, hacer una ensalada picada con la lechuga, tomate y culantro y sazonar con un poco de sal y limón, freír las tortillas.

Armar las tortillas con ensalada, carne picada, salsa y si lo desea queso. Listo para degustar

(40)



### Sabías Qué...

El pollo es una muy buena fuente de niacina (aminoácido).



41

# POLLO EN AMARILLO



## INGREDIENTES

4 piezas de pollo  
4 tomates  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
Sal y pimienta al gusto  
1 manojo de perejil

## PREPARACIÓN

Se frien en un sartén hondo tomate cebolla y ajos y se licua, por aparte se pone a cocinar el pollo sazonado con poco agua se agrega la salsa se deja hervir y al final se agrega el perejil finamente picada.

Se sirve con un arroz blanco.

42



Carne Adobada

41

# CARNE ADOBADA



## INGREDIENTES

2 libras de solomillo de marrano	Achiote
1 libra de tomate	2 naranjas agrias
1/2 libra de miltomate	1 cucharada de comino en polvo
1 chile pimiento	Sal
6 ajos grandes	Aceite
1 cebolla mediana	Vinagre

## PREPARACIÓN

Ralee la carne, lívela y déjela un día en jugo de naranja agria y sal. Para hacer el adobo, cueza tomate, ajo, cebolla y chile pimiento con poca agua. Licúe con achiote y cuele.

Ponga en una sartén dos cucharadas de aceite y fría en éste la salsa del adobo. Sazone con sal, comino en polvo y dos cucharadas de vinagre.

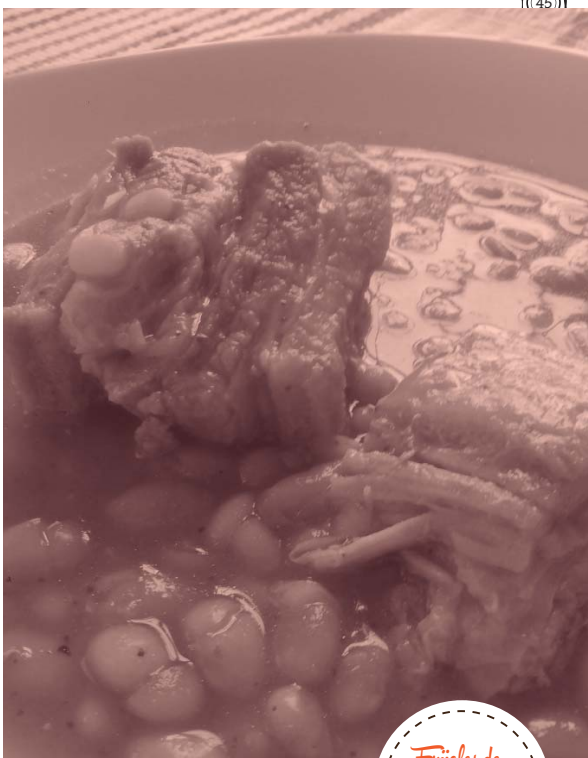
Saque la carne de la salmuera y póngala en el adobo durante 2 o 3 días. Cuando vaya a cocinarla, fríala en poca grasa y puede terminar asando en churrasquera a fuego lento. Acompañela con papitas con perejil y un buen chirmol asada.

44



### Sabías Qué...

Evita consumir la piel y las vísceras del pollo ya que poseen mucho colesterol



Frijoles de Soya con Costilla

# EMPANADAS DE POLLO



## INGREDIENTES

Masa	Relleno	2 cucharadas de cilantro picado
1 lb de harina	1 lb de pollo cocido y picado	2 huevos batidos
2 cucharaditas de royal	1 cucharada de aceite	1/8 pimienta molida
1 cucharadita de sal	1 cucharada de cebolla picada	
2 huevos		
7 cucharadas de leche fría		
6 cucharadas de aceite		

## PREPARACIÓN

Cierna la harina, royal y sal en un trasto amplio forme una corona al medio ponga los huevos aceite y leche con una paleta batir los ingredientes poco a poco unir hasta formar una masa y dejar reposar.

Cocinar el pollo con agua, cebolla tomate, cilantro, picar bien y dejar, en un sartén sofría cebolla, el cilantro luego los huevos, sapimiente y mezcle el pollo revolviendo bien.

Arme las empanadas y fría en suficiente aceite.

(45)

(46)

# FRIJOLES DE SOYA CON COSTILLA



## INGREDIENTES

1 lb de frijol de soya  
1 lb de costilla  
1 lb de tomate  
1 chile pimienta  
1 cebolla mediana  
1 zanahoria mediana  
Ajo, laurel y tomillo  
Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

Una noche antes remojar el frijol de soya, al día siguiente poner a cocer el tomate con el chile, zanahoria, ajo y cebolla, licuar y agregar al frijol, con la costilla Laurel y tomillo y poner a cocer durante más o menos 1 hora hasta que el frijol y la costilla estén cocidas, sazonar con sal y pimienta.

(48)



### Sabías Qué...

Las carnes blancas contienen menos grasas "danas" o saturadas que las rojas



49



Pollo en 3 Salsas

# POLLO A LA REINA



## INGREDIENTES

8 piezas de pollo	taza de agua
2 onzas de margarina	3 zanahorias en rodajas
1 cebolla picada	1 taza de arvejas
2 dientes de ajo	12 aceitunas
1 rama de apio	1 rama de perejil picada
2 cucharaditas de	Sal y pimienta al gusto
harina disueltas en una	

## PREPARACIÓN

En un sartén se derrite la grasa y se pone a freír el pollo, la cebolla el ajo y perejil, el apio, la zanahoria se sazona con sal y pimienta se agrega agua necesaria y la harina disuelta y cocinar por 25 minutos mas o menos

50

# POLLO EN 3 SALSAS



## INGREDIENTES

1 pollo en piezas  
 1/2 taza de salsa de tomate  
 1/4 taza de salsa de soya  
 1/4 taza de salsa inglesa  
 1/4 taza de miel, sal y pimienta  
 Ajonjolí

## PREPARACIÓN

Se sella el pollo en un poco de aceite, se revuelven todas las salsas y se colocan las piezas en un pyrex se bañan con las salsas, se dejan reposar unos minutos se les coloca ajonjolí encima y se ponen al horno primero cubierta con papel aluminio y luego de 15 minutos, destapar y cocinar por 15 minutos

52





# POLLO EN JUGO DE NARANJA



## INGREDIENTES

1 pollo u 8 piezas de pollo  
2 onzas de margarina  
2 tazas de jugo de naranja  
2 cebollas  
2 hojas de laurel y ramita de tomillo  
Sal, pimienta  
Aceite

## PREPARACIÓN

Se limpia el pollo y se frie con la margarina y un poquito de aceite, hasta que esté bien dorado, se agregan las cebollas en julianas, sal, pimienta, laurel, tomillo y el jugo de naranja y se tapa herméticamente dejando que cueza lentamente a fuego bajo.

### Sabías Qué...

El pollo interviene en la aceleración del metabolismo y mantiene la piel sana, tersa y joven.



(53)

(54)



(56)



Spagueti  
vegetariano

# Pas- tas

## APORTE NUTRICIONAL DE LAS PASTAS

Entre el 60 y el 70 % está constituido por hidratos de carbono de absorción lenta (almidón), el 12-13% son proteínas (glúten), y el aporte de grasas es casi nula.

Este bajo aporte graso hace de la pasta un alimento altamente recomendado en estos tiempos, donde el aporte de grasas de la dieta debe reducirse.

El aporte de vitaminas y minerales es relativamente bajo, excepto que estas hayan sido enriquecidas.

Aporta también algo de fibra vegetal, lo cual genera esa sensación de saciedad, tan necesaria a la hora de sentirnos satisfechos con la comida. Si consumimos la versión integral el contenido de fibra será mayor.

El valor calórico aproximado que aportan 100 gr. de pasta sin cocción es de 350-360kcal.

58

## ESPAQUETI VEGETARIANO



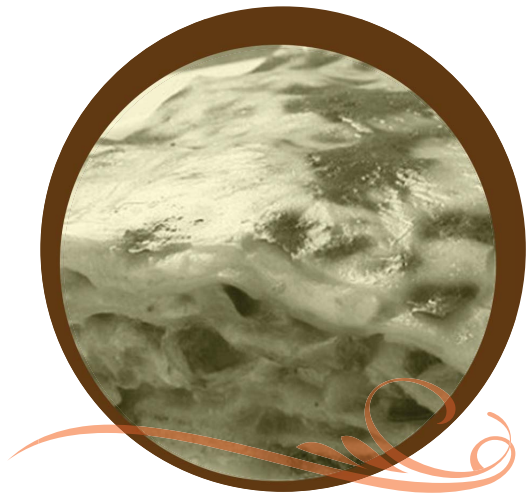
### INGREDIENTES

1 paquete de espagueti de 500g	1 diente de ajo picado	negras deshuesadas en rodajas
20 espárragos	½ chile pimiento rojo cortado en julianas	Aceite de oliva
8 zanahorias baby cortadas en rodajas	½ chile pimiento amarillo cortado en julianas	Chile picante
½ cebolla picada	150 g de aceitunas	Salsa de soya
		Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

En un wok caliente con aceite de oliva, sofreír la cebolla, ajo, los chiles pimientos y zanahorias hasta que ablanden, agregar las puntas de los espárragos, y el zuquiri, luego las aceitunas y condimentas con soya y pimienta y sal al gusto. Luego agregar la pasta ya cocida al dente y revolver servir y espolvorear con chile si se desea.

60



# LASAÑA DE BERENGENA



## INGREDIENTES

1 paquete de lasaña de 480g	250 gra salsa de tomate natural	mantequilla
salsa de berenjena	Aceite de oliva	2 cucharadas soperas de harina
1 berenjena grande	Sal y pimienta	200ml de leche
1 diente de ajo	Salsa blanca	Nuez moscada
1 cebolla mediana picada	2 cucharadas de	200 gra de queso parmesano
		sal y pimienta

## PREPARACIÓN

En un sartén freír la cebolla y el ajo con el aceite de oliva cortar las berenjenas en cubas pequeñas y agregar y sofreír por 10 minutos hasta que este blanda luego verter la salsa de tomate, cocinar 5 minutos mas sazonar y reservar,

Salsa blanca derretir la mantequilla agregar las 2 cucharadas de harina, dorar poco apoco verter la leche y disolver hasta obtener una consistencia deseada, mezclar el queso parmesano sal y pimienta Armar: Enmantelular un pyrex poner salsa de tomate una capa de pasta, Luego una de salsa blanca, pasta una de tomate repetir hasta terminar ingredientes poner al horno a 350 por 25 minutos

### Sabías Qué...

Las pastas son un alimento rico en hidratos de carbono, esenciales para tener energía durante todo el día.



(61)



(62)



(64)

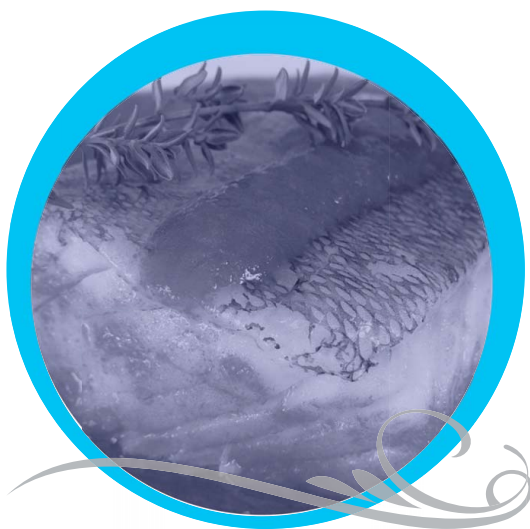


# Pescado



El pescado es una fuente de proteínas, baja en grasas saturadas y con alto contenido de ácidos grasos omega 3, que protegen la salud del corazón. Es imprescindible en una alimentación equilibrada y especialmente recomendado para controlar el peso. Además, el pescado aporta aminoácidos esenciales, vitaminas hidrosolubles, minerales y oligoelementos.

Omega 3, la grasa cardiosaludable del pescado. La cantidad de grasa en estos alimentos es muy variable.



## BACALAO A LA VIZCAINA



### INGREDIENTES

2 libras de bacalao o pescado seco	2 chiles pimientos	1 zanahoria grande
2 libras de tomate	1 puñado de alcaparras	aceite de oliva
2 cebollas grandes	aceitunas	
8 dientes de ajo	2 lbs de papas y	

### PREPARACIÓN

Un día antes desalar el pescado hasta que el agua salga sin nada de sal, cocinar el pescado hasta que este suave con 4 ajos y poca cantidad de agua cocer el tomate 1 cebolla 1 chile pimiento el puñado de alcaparras (desaladas también) y la mitad de la zanahoria dejar enfriar y licuar bien, en una olla poner una buena cantidad de aceite y cristalizar la cebolla, el ajo picado y el chile pimiento cortado en rajitas previamente pelado, agregar la salsa, las papas peladas y cortadas en rodajas, y el resto de la zanahoria también cuando la verdura este suave agregar el pescado con el agua y probar para ponerle sal, agregar las aceitunas, al apagar dejar caer un chorrito de aceite de oliva extravirgen. Servir con un rico arroz blanco y tamalitos de vigje.

### Sabías Qué...

El omega 3 es muy beneficioso para el corazón ya que disminuyen el riesgo de arritmias.



(67)

(68)



*Cazuela  
de  
Mariscos*

# CAZUELA DE MARISCOS



## INGREDIENTES

- |   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| 1 lb de arroz cocido                        | 2 tallos de apio                                 | 1 cucharadita de sal inglesa      |
| 1 lata de atún desmenuzado                  | 1 lb de papa cocida cortadas en rodajas y fritas | ½ cucharadita de tomillo en polvo |
| ½ libra de camarones                        | 1 lb de zanahoria en rodajas                     | Pimienta y sal aceite para freír  |
| 1 lata de champiñones cortados en rebanadas | 3 cebollas cortadas en cuñas                     | Adorno, perejil picado marrones   |

## PREPARACIÓN

En una cazuela se frien en suficiente aceite la zanahoria y el camarón se incorpora el atún, apio, cebolla, chile, pimienta, y los camarones luego el arroz cocido, salsa inglesa, soya, sal, pimienta, y tomillo, se adorna con rodajas de papas fritas y perejil.

(70)



*Postres*

(72)



# Postres

El término postre se utiliza para designar a un tipo de plato que se caracteriza por ser dulce y por servirse por lo general al final de una cena o como elemento principal en la merienda o desayuno. Los postres pueden ser básicamente elementos que no requieren elaboración como las frutas aunque en la mayoría de los casos se utiliza el nombre de postre para platos más elaborados como flanes, pasteles, etc.

Los postres son la parte más atractiva de la ya que por lo general los mismos suelen ser más coloridos que el resto de los platos.

Importante es considerar en estos días que los postres son de gran aportación calórica y energética por lo que también se han diseñado en la actualidad gran variedad de postres que han logrado cambiar ingredientes por algunos menos riesgosos para la salud.

74



## PASTEL DE MANZANA



### INGREDIENTES

6 onz. mantequilla, o de margarina,  
1 taza y media de azúcar,  
2 huevos,  
1 taza y medio de harina,  
1 cucharada de polvo de hornear,  
2 manzanas y azúcar.

### PREPARACIÓN

En un bol mezclamos la mantequilla blandita, con el azúcar, añadimos los huevos de uno en uno y después la harina con el polvo de hornear. Vertemos la mezcla en un molde enmantecado y espolvoreado de harina, pelamos las manzanas y las cortamos a rodajas y colocamos encima de la masa, metemos al horno previamente calentado a 170 grados, durante unos 45 minutos.

Cuando esté hecho sacamos del horno y espolvoreamos con azúcar.

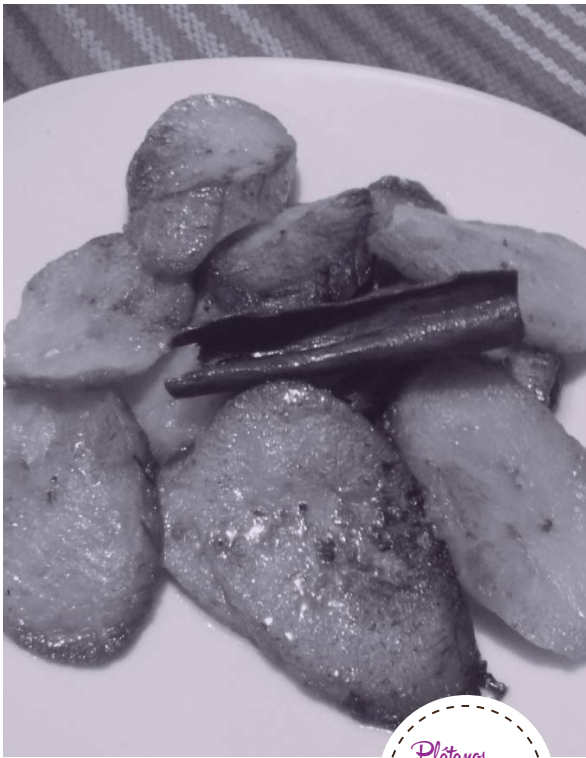
### Sabías Qué...

La manzana contribuye a evitar problemas respiratorios como el asma.



75

76



Plátanos  
en  
Miel



# PLÁTANOS EN MIEL



## INGREDIENTES

1 pieza de Rapadura  
agua la necesaria  
5 clavos de olor  
3 rajas de canela  
6 plátanos maduros

## PREPARACIÓN

Poner en una cacerola la panela troceada el agua, los clavos de olor y la canela hervir hasta que se derrita el dulce y que la miel haga hilo al pasarla con una cuchara. Colar la miel y quitar todas las impurezas de la panela. Pelar los plátanos y partarlos en rodajas no muy finas.

Agregar a la miel y dejar cocinar por 25 minutos dejar enfriar y servir.

(78)



### Sabías Qué...

Una rodaja de  
piña tiene entre 70  
y 85 calorías



(79)

# PASTEL DE PIÑA



## INGREDIENTES

2 cucharadas de mantequilla	150 g. de azúcar mascabado	1 cda. De polvo para hornear
¾ taza de azúcar	8 cerezas	1 taza de almibar de la piña
3 huevos	1 vaso de crema de leche	8 rebanadas de piña en almibar
3 tazas de harina		

## PREPARACIÓN

Horno precalentado a 200 °C  
Cremar la mantequilla. Agrega el azúcar, los huevos uno a uno y la crema de leche. Añade la harina cernida junto con el polvo para hornear, revolviendo suavemente. Alterna con el almibar.

Engrasa con suficiente mantequilla un molde de 30 centímetros de diámetro y cubre el fondo con el azúcar mascabado. Acomoda las rebanadas de piña, en los huecos de estas las cerezas. Vacía la masa al molde. Hornea de 45 a 60 minutos. Saca y desmolda enseguida.

(80)



Relámpagos.



Retirar del fuego nuevamente e incorporar los huevos, uno a uno, batiendo bien después de cada adición, hasta que estén completamente mezclados. Tapar con un film plástico para evitar que se seque y dejar reposar la masa 10 minutos.

Engrasar bien una placa de horno o farrarla con papel manteca engrasado. Colocar la masa en una manga de decoración con una boquilla de 1/2 cm (1/2 pulgada).

Colocar la manga en forma inclinada sobre la placa de horno y retroceder al mismo tiempo que se presiona la manga hasta tener el largo que se quiere que sean los relámpagos (4 - 5 cm; 2 - 2 1/2 pulgadas si se quieren unos relámpagos medianos. Si se desean relámpagos grandes la abertura de la boquilla de la manga debe ser de 2 1/2 cm (1 pulgada) y el relámpago de 5 a 6 cm (2 - 2 1/2 pulgadas de largo).

Llevar al horno precalentado a 425°F (220°C) durante 15 minutos (no abrir la puerta del horno) o cuando hayan doblado su tamaño. Reducir la temperatura a 350°F (180°C) y dejar por aproximadamente 15 a 20 minutos más o hasta que estén secos y dorados. Retirar del horno y con un cuchillo o tijera de cocina hacer un pequeño corte en el costado de cada uno para que escape el vapor.

#### Crema Pastelera:

En una olla de fondo grueso (no de aluminio) mezclar el azúcar con la harina. Agregar gradualmente la leche, revolviendo con una cuchara de madera para que no se formen grumos.



# RELÁMPAGOS



## INGREDIENTES

Masa:	Crema Pastelera:	Caramelo:
1 taza de agua	1 1/2 tazas de azúcar	2 tazas de azúcar, la cantidad necesaria
1/3 de cucharada de mantequilla sin sal	1 1/4 tazas de harina	4 cucharaditas de glucosa
Pizca de sal	4 1/2 tazas de leche	3/4 taza de agua
1 cucharadita de azúcar	9 yemas	
1 de taza de harina	4 cucharaditas de vainilla	
4 huevos	4 cucharadas de mantequilla	

## PREPARACIÓN

### Masa:

Precalentar el horno a 425°F (220°C). Mezclar el agua, la mantequilla, la sal y el azúcar en un a olla y llevar a hervir. Retirar la olla del fuego y agregar de golpe la harina. Batir vigorosamente con una cuchara de madera hasta que la masa se espesa y se suaviza.

Reducir el fuego y regresar la olla a la hornilla. Cocinar y seguir moviendo hasta que la masa se desprenda del fondo y de los costados de la olla.

(82)



Cocinar revolviendo constantemente para que no se pegue al fondo de la olla, ni se formen grumos. Cuando ha cocinado suficiente y la harina se siente cocida, retirar la olla del fuego. Colocar las yemas en un tazón y batirlas con un tenedor. Agregar gradualmente parte de la crema y revolver. Regresar nuevamente a la olla con la crema y llevar al fuego suave. Cocinar, moviendo, hasta que la crema esté bien espesa. Retirar del fuego y agregar la vainilla. Agregar la mantequilla y mezclar. Enfriar con un film plástico pegado directamente encima de la crema para que no se endurezca.

### Caramelo:

Colocar 2 tazas de azúcar en una olla con 3/4 de taza de agua y 4 cucharaditas de glucosa. Mezclar hasta que el azúcar se disuelva. Llevar la olla a fuego mediano. Cuando hierva bajar el fuego y dejar cocinar. Por ningún motivo, revolver el almibar durante la cocción. Limpiar alrededor de la olla con trapo húmedo para evitar la cristalización del azúcar. Seguir cocinando hasta que el almibar llega al punto de muy quebradizo (31°F / 155°C en termómetro). Para conocer el punto si no se tuviera un termómetro colocar una cucharadita en un plato y dejar enfriar. Al enfriar el caramelo no se pega a los dientes y se quiebra. Tomar cada relámpago ya relleno con tenazas e introducir la parte superior en el caramelo caliente. Escurrir sobre la misma olla y luego colocar en una rejilla.

(84)





86

## platos Tradicionales



La gastronomía guatemalteca se caracteriza por poseer una variada sazón, que ha sido heredada por generaciones, en las diversas regiones del país.

Cada uno de los platillos tiene un origen y una historia propia, la cual vuelve a relucir al momento de degustarlo, ya sea en fiestas patronales y religiosas, o en cualquier celebración con los familiares.

Algunos de los platillos típicos sólo son degustados por la población local, en sus casas y durante algunas celebraciones pues éstos no se incluyen en la oferta de la mayoría de los restaurantes.

88



Fiambre  
Blanco

# FIAMBRE BLANCO



## INGREDIENTES

Base de Verduras	Caldillo	1 libra de chorizo colorado
12 zanahorias	1 botella de vinagre	1 libra de longanizas
1 coliflor	1 lata de 4 oz de aceite de oliva	1 libra de carne para hilachas deshinchada
1 libra de ejote	2 cucharaditas de mostaza	1 libra de chorizo negro
1 libra de arveja	1 cucharadita de azúcar	Adorno
5 pacayas tiernas	1 hojas de Laurel	2 lechugas
1 repollo grande	1 rama de Tomillo	2 latas de chile pimiento
50 cebollitas Cambrey		25 rábanos pequeños
1 cucharadita de Pimienta Negra	Carnes	6 huevos cocidos en rodajas
4 cucharadas de sal	1 libra de butifarras	1/2 libra de aceitunas curtidas
3 hojas de Laurel	1 lengua pequeña saltrada	2 latas de espárragos
1 rama de Tomillo	1 libra de jamón mini	4 chiles chamborotes
4 onzas de alcaparras	1 pollo cocido (deshuesado)	1/2 libra de queso
Sal de cebolla	1 libra de mortadela	
Ajo en polvo	1 libra de salchichas	
Sazonador para hacer Consomé de Pollo	1 libra de salami	
Sal al gusto		

90

## INGREDIENTES

Americano (Kraft)  
cortado en tiras.  
Ajo en polvo  
Tomillo  
Laurel  
Tomate  
Cebolla



## PREPARACIÓN

### Preparación de base de verduras

1. Lava los vegetales antes de utilizarlos.
2. Cocina las verduras con 1 cucharada de ajo en polvo, sal de cebolla y un poco de sal. La zanahoria se cocina partida en cubos, la coliflor en pequeños ramos, el ejote en estilo juliana.
3. Ralla el repollo, blanquéalo (pasa por agua caliente con sal), luego en un tazón coloca el repollo, cebollas cambrey y todas las verduras cocidas, mezcla y reserva.

### Preparación de carnes

1. Cocina el pollo con Sazonador. Desmenuza el pollo y reserva. También se debe reservar el líquido de la cocción del pollo.
2. Parte las salchichas, reserva, cocina los chorizos, longanizas y butifarras córtalos en rodajas y reserva.

3. Los jamones córtalos en tiras.
4. Cocina la carne de res con cebolla, tomate, Ajo en polvo, tomillo y laurel, cocínala hasta que esté suave, deshíllala y reserva. También se debe de reservar el líquido de la cocción de la carne.

### Preparación del caldillo

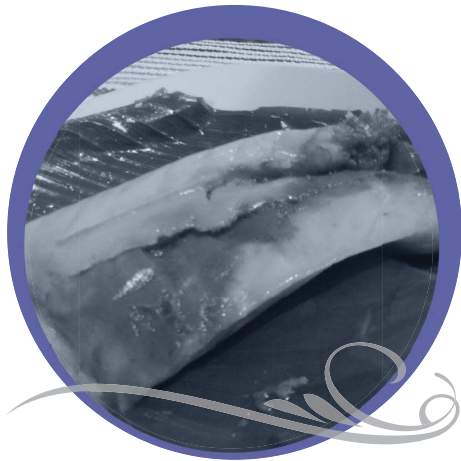
1. Toma el líquido de la cocción de las carnes (Pollo y Res) agrega una hoja de laurel y una ramita de tomillo, lleva a ebullición y reduce a la mitad de lo que tenga. Deja enfriar.
2. En un tazón agrega el líquido de la cocción de las carnes reducido y colado, agrega 2 onzas de aceite de oliva, 2 cucharaditas de mostaza, 1/2 cucharada de sazónador, 1 cucharadita de azúcar, cantidad necesaria de vinagre. Todo esto lo debes de mezclar bien y agrega a la mezcla de vegetales.

### Preparación final

1. Coloca en un plato un poco de la mezcla de vegetales ya curtidos en el caldillo preparado.
2. Decora con las carnes, embutidos, vegetales y quesos al gusto.



91



# TAMALES



## INGREDIENTES

Para la masa:  
6 Tazas MASECA®  
1 ¼ Cda. Sal  
1 Cdas. Polvo hornear  
1 ¼ Tazas Manteca  
8 ½ Tazas Caldo de cerdo o de pollo

Para el relleno:  
2 ½ lbs. Carne de cerdo o pollo cocido y desmenuzado  
2 Tazas Salsa Roja  
2 Tazas Salsa Verde

Para la confección:  
Hojas de maíz remojadas

## PREPARACIÓN

### Para la masa:

Mezclar la MASECA®, la sal, el polvo para hornear, la manteca y el caldo de cerdo hasta obtener una masa muy suave y esponjosa. Para el relleno: Mezclar la mitad de la carne con la salsa roja. Aparte, mezclar la otra mitad de la carne con la salsa verde.

### Para la preparación de los tamales:

Tomar una hoja y extender una porción de la masa sobre ella. Tomar un poco de relleno y colocarlo en el centro de la masa. Cerrar la hoja y terminar de envolver el tamal con otra hoja. Si es necesario, usar 2 o 3 hojas para evitar que se salga la masa.

Poner verticalmente los tamales en una vaporera, sin apretarlos. Tapar la vaporera y cocinar durante 1 hora.

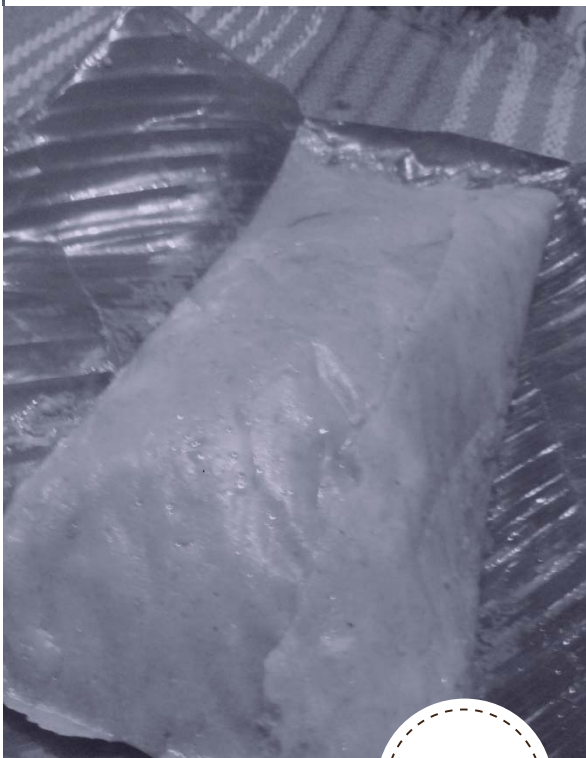
### Sabías Qué...

La carne es fuente importante de vitamina B12, que nutre células del cerebro.



93

94



Paches

# PACHES QUETZALTECOS



## INGREDIENTES

4 libras de papa  
1 libra y media de tomate  
1 chile pimiento grande  
1 cebolla y 6 miltomates

1 ajo  
5 onzas de manteca  
1 cucharada de pimienta chapa  
1 maleta de hojas de mashán

12 onzas de carne de marrano  
20 chiles verdes  
Achiote y sal

## PREPARACIÓN

Cocine la papa con cáscara, pélela y hágala puré estando aún caliente. Cocine tomate y chile pimiento cebolla miltomate y ajo con poca agua. Licue con un pedacito de achiote para el recado. Parta la carne en 20 trocitos y ponga en un trasto apropiada.

Revuelva bien el recado con la papa hecha puré, los trozos de carne, manteca derretida, pimienta tostada y hecha polvo, sazone con sal. Lave las hojas y páselas por agua hirviendo.

Ponga en medio una porción de la masa de unas 5 onzas y cada porción lleve trozos de carne; ponga en medio un chile verde y cocine en una olla a la que habrá puesto el colchón de restos de hojas y 1 litro de agua hirviendo. Tape con una manta y un plástico y hierba durante 1 hora y media

96



Pollo  
en  
Jocón

# POLLO EN JOCÓN



## INGREDIENTES

- 8 piezas de pollo lavadas
- 1 manojito grande de culantro
- ½ libra de mitomate
- 1 chile pimiento verde
- 2 ramitas de perejil y una rama de apio
- Tallos de cebolla o 2 cebollas medianas
- 4 hojas de lechuga sal y pimienta al gusto
- 4 tortillas frías o ¼ de taza de masa de maíz

## PREPARACIÓN

Poner el pollo a cocer con agua hasta que cubra las piezas poner sal, cuando el pollo este cocido apartar un poco de caldo y remojar las tortillas y luego con todos los ingredientes verdes licuar bien y agregar al pollo dejar hervir y terminar de sazonar con sal y pimienta acompañar con arroz blanco.

Si se desea se puede hacer con costilla de res también, y se pueden agregar papas



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Fundación Amigos de San Nicolás

Guatemala, 2015





NIVEL  
V  
DESCRIPCIÓN Y  
FUNDAMENTACIÓN



# FUNDAMENTACIÓN

En el nivel 3 fue la validación se puedo dar los cambios que fueron necesarios para que la pieza gráfica sea funcional tanto para las amas de casa como para la fundación. Es por esto que llegamos al resultado final visto anteriormente y justificamos a continuación cada parte del mismo.

- Códigos tipográficos

La tipografía que se había elegido se cambió ya que al final no fue la mejor elección para el material, se busca llamar la atención desde la portada y el interior de las páginas, se decidió utilizar una miscelánea para los titulares para dar ese toque de elegancia para las amas de casa y que llame la atención desde la portada

La fuente que se utilizó fue:

TÍTULOS Y SUBTÍTULOS

*Hipster Script Pro*

Y para el cuerpo del texto se tulizó una fuente palo seco ya que no era necesario utilizar una serif, ya que no es un libro de texto donde se lean bloques grandes de texto.

CUERPO DEL TEXTO

Pistara

## ● Códigos Cromáticos

Los colores que se utilizaron fueron los siguientes:



C: 50%  
M: 0%  
Y: 100%  
K: 0%

**Verde:** lleva a asociaciones ligadas a la naturaleza y vegetación, tal vez por esto se asocia con la frescura.



C: 0%  
M: 50%  
Y: 100%  
K: 0%

**Anaranjado:** es un color cítrico, se asocia a la alimentación sana y al estímulo del apetito.



C: 0%  
M: 100%  
Y: 100%  
K: 0%

**Rojo:** se puede usar para todos los productos de alimentación. El rojo es una promesa de calidad y valor y es lo suficientemente neutral como para incluir toda la mercancía.



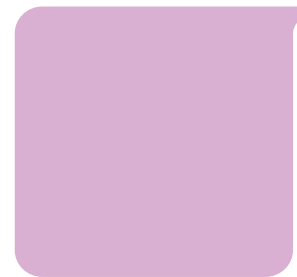
C: 0%  
M: 10%  
Y: 95%  
K: 0%

**Amarillo:** el amarillo significa buen humor, luz, y es adecuado, psicológicamente, para productos como el maíz y el limón.



C: 85%  
M: 50%  
Y: 0%  
K: 0%

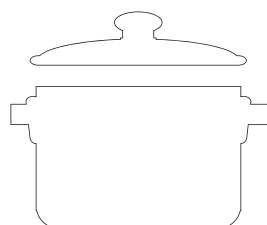
**Azul:** Los azules suaves transmiten frescura, pero los tonos fuertes dan la sensación de frío. El azul es muy apropiado para los productos congelados, ya que da la impresión de hielo, así como para los refrescos.



C: 12%  
M: 34%  
Y: 0%  
K: 0%

**Pastel:** colores suaves por lo cual transmiten tranquilidad, serenidad y paz. Aparte por ser colores claros dan la sensación de grandeza, ensanchan, y dan una sensación de ligereza.

- Formato de página.  
El tamaño de la página 4.25 x 5.5 " y vertical.  
Márgenes.  
Verifique un tamaño de margen adecuado. Le recomendamos dejar la siguiente configuración:
  - margen superior: 0.43 cm
  - margen inferior: 0.43 cm
  - margen izquierda: 0.43 cm
  - margen derecha: 0.43 cm
- Tamaño de la fuente.  
Usar una fuente de 10 puntos para el texto, 12 puntos para los títulos internos y 38 para títulos principales.
- Código lingüístico:  
Escrito, es un libro de recetas de cocina con tisp y datos nutricionales.
- Código icono visual: fotografías  
Se tomaron fotografías de los diferentes platos que se encontrarán en el recetario de cocina.
- Iconos:  
Los iconos utilizados fueron vectores que fueron para la portadilla y la portada del libro







CAPÍTULO  
VII  
LECCIONES  
APRENDIDAS

# LECCIONES APRENDIDAS

- Lecciones al iniciar el proceso.

1. Una de las cosas que me impactó mucho en la primera visita a la fundación fue el ver la necesidad de las personas, como nosotros que tenemos la bendición de que no nos falta nada en casa, llegar a un lugar y ver que realmente hay muchas personas que les hace falta tantas cosas en su hogar, y saber que con lo poco que uno pueda hacer para beneficio de la fundación llegará no solo a una familia sino a varias, que estarán agradecidas por la ayuda que se les brinda, y esas cosas son las que llena mucho a las personas y en este caso con la ayuda que yo de pueda llegar a varias familia, me llena de satisfacción

- Lecciones aprendidas durante las etapas de visualización, evaluación y validación.

1. Una de las cosas que me ha marcado mucho este semestre es poder llevar bien un orden, y saber que cada cosa es importante pero siempre hay prioridades, que debemos ser muy organizados para realizar todo lo que debemos hacer y no hacer a última hora, para no estar corriendo y para no hacerlo solo por salir del paso.
2. Que como diseñadores gráficos no sabemos cobrar nuestro trabajo, no lo valoramos lo suficiente como para darle el costo que se merece, creyendo que si es muy elevado ya no lograremos vender nuestro trabajo, pero si sabemos justificar y explicar claramente el porqué de cada centavo que cobremos, lograremos ir posicionándonos en el mercado con los precios que realmente se merece nuestro trabajo.
3. Como diseñadores gráficos debemos de saber tratar con nuestros clientes, darles propuestas, justificar bien, para que a la mera hora no digan que no les gusta y toca cambiar todo, saber tener una buena comunicación con el cliente para así facilitar el trabajo que se está realizando. También

- saber aceptar las sugerencias o comentarios que le hagan al trabajo ya que todo sirve para crecer tanto como persona como profesional
4. El saber manejar 3 opiniones diferentes es muy importante, saber que quiere cada una de estas personas en este caso (Licenciados de la universidad y jefe de la fundación) llegar a tener ese balance para poder llegar a realizar un buen trabajo al gusto de los 3.
  5. El cuidar cada detalle que se debe de tener con las cosas, esos pequeños detalles son los que al final de dan el toque casi perfecto a las cosas.
  6. Tener la opinión de otros expertos en el área es bueno, saber qué es lo que piensan y como ven tu diseño lo enriquece más, aceptar opiniones de los demás y saber que te ayudarán a crecer como profesional, no creer que lo sabemos todo o que nadie puede criticarlo lo que haces, si es un crítica constructivas ayuda más si son personas que llevan en este medio muchos más tiempo que uno.
  7. La experiencia de meterte a la cocina y seguir una receta de algún plato es algo increíble disfrutar como hace el plato o ver como lo hace tu mamá para después tomarle las respectivas fotografías y finalizar comiéndotelo esa es un experiencia muy grata.

#### ● Lecciones al final del proceso

1. Aprender a lidiar con el estrés, el poder manejar tantas cosas al mismo tiempo es muy complicado, en mi caso trabajo, universidad, familia, hijos, es muy difícil encontrar el balance para poder cumplir con todos los compromisos de cada cosa, claro hay momentos en los que uno siente ya no poder mas pero siempre encontrarás a personas que te aliente y te animen a seguir adelante y eso te impulsará y te hará recordar el por qué estas donde estás y como llegaste.
2. Saber la opinión del grupo objetivo es realmente enriquecedora ya que puede darte cuenta si tu trabajo es realmente funcional y servirá o si realmente hay que cambiarlo en su totalidad, claro siempre habrán que mejorar en todo lo que se realice, pero ver si realmente será funcional es lo más importante.

# COSTOS

Para la venta del Libro de Cocina, la fundación inicialmente debe tomar en cuenta y evaluar distintas situaciones financieras, ya que de esto depende el éxito o fracaso del producto. Para ello es importante contar con un equipo experto de personas con conocimientos en contabilidad de costos y contabilidad financiera que puedan asesorarle.

Con las herramientas financieras basadas en costos y con el personal adecuado que ayuden a la toma de decisiones correctas la fundación puede garantizarse una alta rentabilidad y sobre todo la permanencia en el mercado de manera que se vea beneficiada a mediano y largo plazo.

Es de suma importancia hacer estimaciones y/o aproximaciones para predecir el futuro del producto con la mejor calidad de información y los datos más certeros posibles, ya que con éste ejercicio pueden ajustarse todos los números necesarios evitando correr riesgos y asegurando la mejor decisión.

Introducir un nuevo producto al mercado no es una toma de decisión rutinaria para la fundación por lo que se recomienda buscar consumo cuidando una excelente asesoría y cerciorarse que se tomará una decisión sobre la información correcta; si la información no es adecuada y los números llegaran a ser incorrectos la decisión definitivamente no será acertada.

Para ello existen métodos científicos y ciertos procesos que se recomienda estudiar previamente. Es importante tomar en cuenta dentro del proceso ser muy minucioso inicialmente con el análisis de los datos, ya que la obtención de la información puede ser la adecuada pero si no se sabe interpretar apropiadamente, difícilmente se propondrán las alternativas convenientes y cualquiera de las opciones que se ponga en práctica puede resultar perjudicial en para la fundación, mientras que

lo que se busca con la reproducción de éste material gráfico es un buen beneficio para la continuidad de sus operaciones.

Seguidamente es vital tener claridad sobre el costo del producto que se compone de la separación de costos fijos y variables. La comparación entre el costo unitario variable y el precio de venta, permiten conocer el margen unitario variable por producto y la contribución que cada producto tiene en la cobertura de los costos fijos. También para aumentar la probabilidad de tomar la mejor decisión puede recurrirse a la determinación del punto de equilibrio, la gerencia de la fundación o quienes estén a cargo de la parte financiera del proyecto de entender la relación entre los costos, los ingresos y las utilidades. El análisis de equilibrio y el análisis de costo-volumen-utilidad tienen en cuenta esta interrelación y están en capacidad de dar pautas útiles para la toma de decisiones.

Por lo anteriormente expuesto puede concluirse que la clave del éxito de la planeación de las utilidades radica en la comprensión de la estructura de costos de la fundación, previo a la aplicación de cualquier método de cálculo para determinar el precio de venta. (En los anexos se cuenta el desglose de un costo que salió el libro de cocina).





CAPÍTULO  
VIII  
CONCLUSIONES





# CONCLUSIONES

- Se logró diseñar una pieza gráfica en donde recopilamos las recetas de cocina que las amas de casa de la Fundación Amigos de San Nicolás que realizan los días jueves por la mañana, dándole un toque creativo y llamativo para la vista de las amas de casa que es nuestro grupo objetivo.
- El recetario que se diseñó es de utilidad para la amas de casa de la fundación, ya que algunas de ella trabajan en casa como cocineras y les será muy útil cargar su recetario de cocina para poder consultarlo en todo momento, es de una tamaño accesible para que lo parte con ellas.
- Se logró, por la toma de las fotografía dar a conocer los resultados que obtienen las amas de casa de la fundación a la hora de elaborar las recetas de cocina.
- Con la elaboración del recetario de cocina, se podrá ayudar a que cada ama de casa tenga su ejemplar para que lo utilicen como más le convengan y también para que sea reproducido para la venta y así poder recaudar más fondos que ayudarán a la fundación en su aporte a la sociedad.





CAPÍTULO  
IX  
RECOMENDACIONES

# A LA FUNDACIÓN

- A la fundación se le entregará un dummy de cómo quedará el recetario de cocina que se está realizando y un CD con los editables, los PDF de impresión, fuentes y fotografías, platicando con la encargada de la fundación se decidió que el recetario no sería empastado sino que con arillo metálico, ya que se quiere dar un ejemplar a las amas de casa que reciben el taller todos los jueves, ya que este les ayuda a ellas, ya que las contratan como cocineras y con su recetario sería más fácil el recordarse de alguna receta o ingrediente. Esto se decidió ya una de las preguntas que surgió fue qué pasa si quieren meter más recetas. Entonces una de las recomendaciones es que sea arillo metálico no del plástico ya que el metálico es más resistente y si se quiere desarmar y meter más recetas sería más fácil
- En cuanto a la reproducción del material, es que utilicen papel bond 80 gramos, ya que es el papel estándar, y como la reproducción es de tiro y retiro el calibre de esta hoja no pasará al otro lado y quedarán legibles ambas caras de la hoja.
- Para las portadas y contra portadas, se recomienda que sea un material resistente ya que esta parte es la que más se manipula del libro. Uno de los papeles que más se utilizan para esto es el texcote de calibre grueso, mientras más grueso sea el material más resistente y duradero se volverá.
- También deben de ver que los cortes del libro estén bien y no tengan hojas más grandes o que otras, que el libro pase por una guillotina y así las hojas quedarán del mismo tamaño todas.

- Verificar que los colores sean los adecuados y si en dado caso no fuera así sean los más allegados a los colores que se utilizaron.
- Si el material se llevará a una imprenta se recomienda pedir primero una muestra del mismo antes de que saquen todo el tiraje, revisar minuciosamente el material desde el tamaño, impresión, colores, cortes, etc. Y ya que este quede como debe de ser, dar la autorización para la impresión del resto.

# A LOS ESTUDIANTES

- A los estudiantes futuros de diseño gráfico se les recomienda que al llegar a este punto, conseguir lo más pronto posible a la fundación o institución en la cual realizarán un EPS y proyecto de graduación para que estar corriendo en último momento con toda la información.  
Solicitar la información desde el principio para cuando se comience a trabajar en el proyecto ya posean la información adecuada e importante para poder avanzar.
- Ir adelantando poco a poco, desde el principio con su proyecto de graduación ya que si primero realizan el EPS y después el proyecto de graduación se atrasarán mucho en el proyecto, deben ir de la mano los dos para así poder avanzar y no correr mucho al final.
- Que los alumnos se asesoren mucho, busquen la opinión de los licenciados quienes están con ellos, pero también la opinión de profesionales afuera, sé que esto es un punto que se debe de realizar como paso del proyecto pero si lo pueden hacer desde el principio, ya que siempre es bueno tener opiniones de personas ajenas a la universidad y del proyecto.
- Realicen todas las tareas que les vayan dejando y con mucha calidad ya que poco a poco se va construyendo el informe final del proyecto de graduación y así ya la hora de armarlo, solo es de colocar y no estar corrigiendo tanto y puliendo la información.

# A LA ESCUELA

- Como estudiante pienso que se debería de ampliar el horario, que fuera una clase entre semana y el sábado como está ya que somos demasiados estudiantes y muchas veces cuando se pasa a asesoría es ya rápido porque se está llegando la hora de finalizar el periodo. Si se ampliara un periodo más entre semana daría más oportunidad a asesoría y dudas que van surgiendo.
- Realizar el EPS en 3 meses es muy corrido, podría alargarse a 4 meses considerando que en otras facultades es de 6 meses los EPS y así daría oportunidad de trabajarle más a la institución o fundación en la que uno esté y de terminar el informe de proyecto.
- En el año que viene distribuir las secciones en cantidades más pequeñas, sabemos que lo hicieron este año pero aun así éramos demasiados, y así tener más tiempo de asesoría y más personalizada ya que seríamos poco y alcanzaría muy bien el tiempo establecido.





# BIBLIOGRAFÍA

# FUENTES CONSULTADAS

- Alimentación Sana. (s.f.). Obtenido de <http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/dietabalanceada.htm>
- Álvarez Hernández, J., & Cuenllas Díaz, Á. (s.f.). Alimentación y nutrición. Sociedad Española de Geriatria.  
  
Álvarez Hernández, J., & Cuenllas Díaz, Á. (s.f.). Alimentación y nutrición saludable en los mayores.
- Arantxa, M. (2010). El proceso de impresión de un libro: cómo funciona una imprenta. Recuperado el octubre de 2015, de <http://www.actualidadeditorial.com/proceso-impresion-libro-como-funciona-imprenta/>
- Calderón Herrera, M. (12 de octubre de 2012). Nutricionista, Sanatorio Marítimo San Juan de Dios. Recuperado el octubre de 2014, de <http://www.sanatoriomaritimo.cl/?p=2633>
- Clark, K. (s.f.). Los 7 nutrientes principales necesarios para una dieta saludable. Recuperado el 2014, de [http://www.ehowenespanol.com/7-nutrientes-principales-necesarios-dieta-saludable-info\\_133923/](http://www.ehowenespanol.com/7-nutrientes-principales-necesarios-dieta-saludable-info_133923/)
- de Montano, J. (1941). Recetas de Cocina. Guatemala: Onceava, Edición.  
Díaz Méndez, C., & Gómez Benito, C. (2008). Alimentación, consumo y salud, Colección Estudios Sociales Núm. 24.
- Dietética Puiggari Artículo de Las claves de una buena alimentación., (s.f.). Recuperado el octubre de 2014, de <http://www.alumnosonline.com/notas/buena-alimentacion.html>



- Latinoamérica , R. (2013). Red Gráfica Latinoamérica . Obtenido de El libro y su proceso de producción: <http://redgrafica.com/El-libro-y-su-proceso-de>
- Lavarre, R. (Abril de 2014). Fundación Amigos de San Nicolás. (N. Sagastume, Entrevistador)
- Luca. (2011). El significado oculto de los colores. Obtenido de <http://www.designals.net/2011/O2/el-significado-oculto-de-los-colores/>
- Morales , Marco Antonio (2013). GUÍA PROTOCOLO DISEÑO EDITORIAL. Guatemala .
- Morales , Marco Antonio (2014). GUÍA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR EL PROYECTO DE GRADUACIÓN ÉNFASIS EDITORIAL. Guatemala .
- Morales , Marco Antonio (2014). GUÍA PARA ELABORAR PROTOCOLO. Guatemala: Universidad San Carlos de Guatemala.
- R. de Barrera , R. (1985). Libro de Cocina de la A.S.A. Guatemala: Tercera Edición.
- The Free Dictionar. (s.f.). Obtenido de <http://www.thefreedictionary.com/mascabado>
- Yoko, K., & González, P. (s.f.). WikiHow. Recuperado el Noviembre de 2014, de <http://es.wikihow.com/escribir-un-libro-de-cocina>
- Zacarías, I., González , C., González , D., & Dompe, A. (2011). Cocina saludable Cómo incluir 5 porciones de frutas y verduras por día,. Santiago Chile: Segunda Edición .





# GLOSARIO

# GLORASIO

- Aliño: echar especias u otras sustancias a una comida para que tenga más sabor o el sabor deseado
- Azafrán: condimento aromatizante y colorante constituido por los estigmas de la flor de esta planta, de color rojo anaranjado
- Azúcar mascabado: o moscabado es un azúcar de caña integral
- Bol: recipiente semejante a una taza grande sin asa
- Blanquear: pasar por agua caliente con sal
- Carbonara: culinario salsa con huevo, panceta y queso
- Niacina: ácido nicotínico.







# NIVEL

## I

### VISUALIZACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN

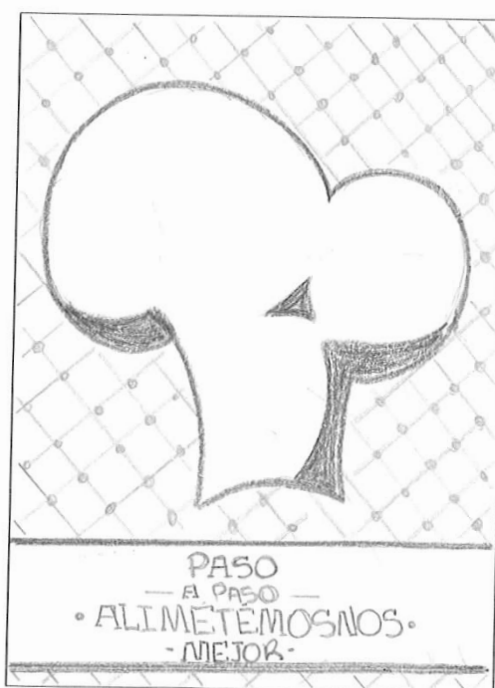


Como el primer nivel de producción gráfica, está la visualización y autoevaluación. El proceso comenzó realizando los bocetos a mano de cada parte del libro de cocina; portada, página de créditos, índice, página de interiores sin fotografía y con fotografía y contra portada. A continuación están los bocetos que se realizaron de cada una de las partes ya mencionadas.

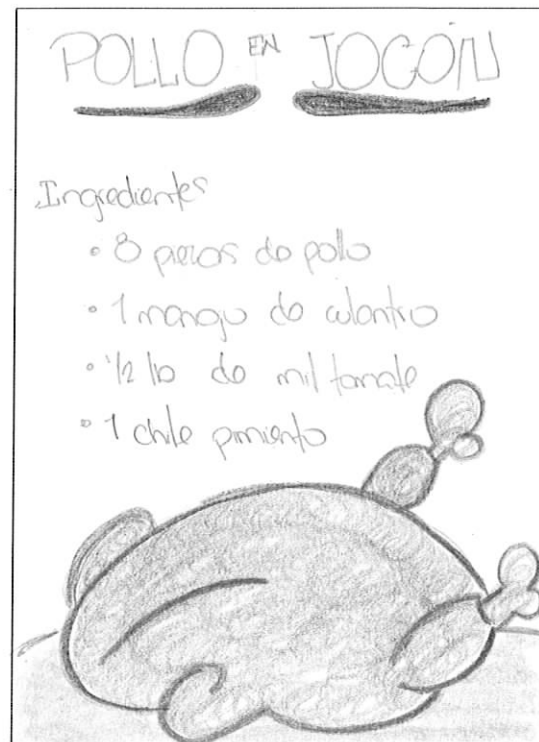
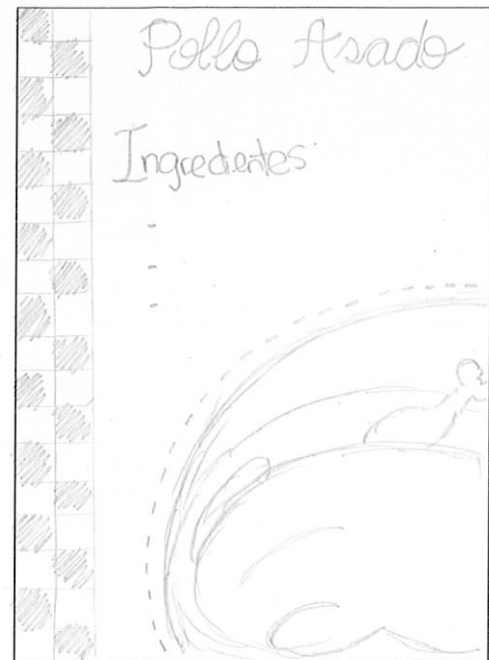
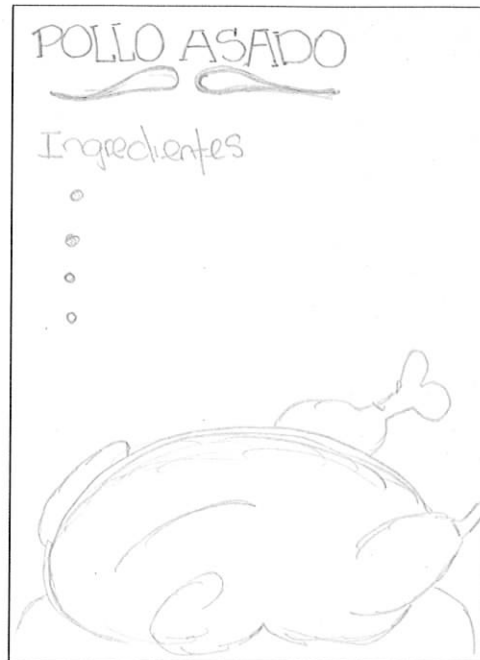
Portada  
Boceto fase 2

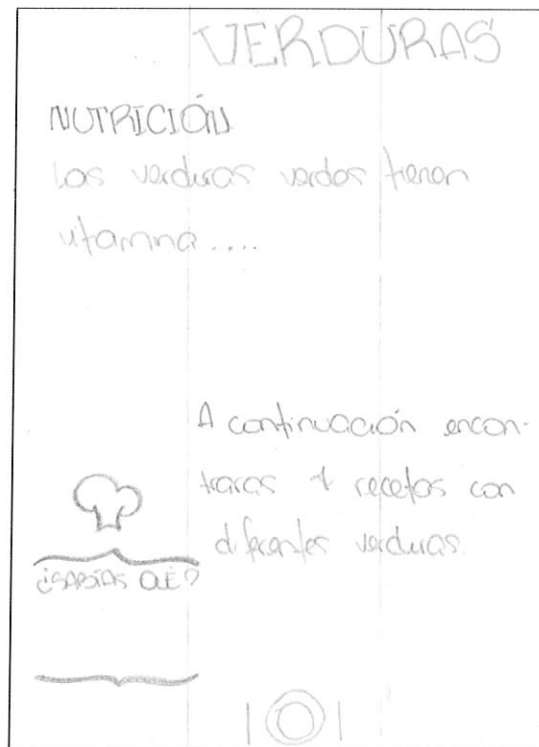
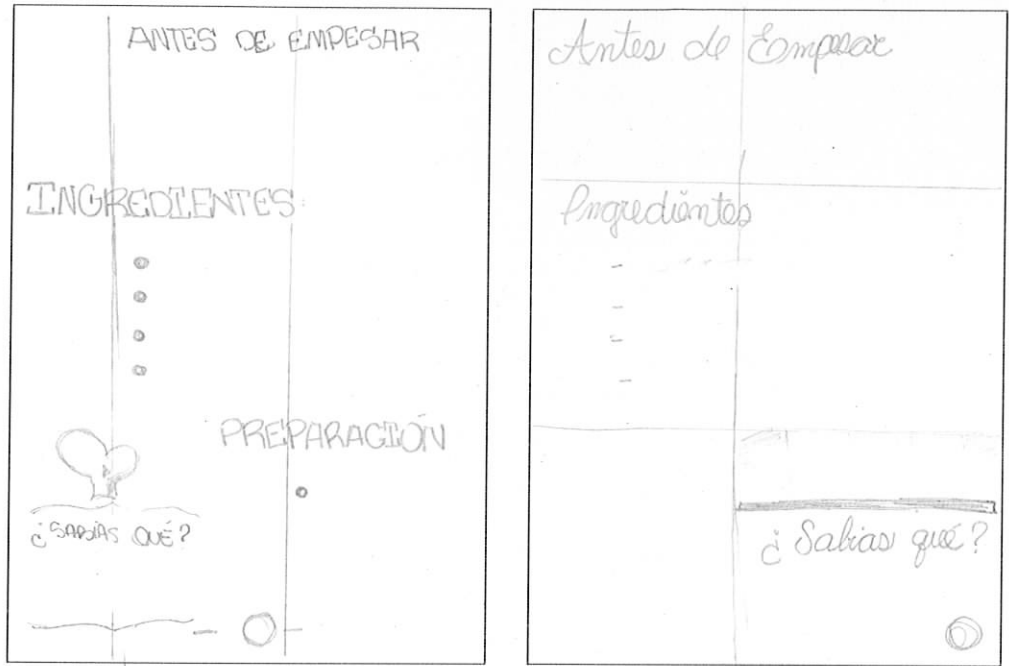


Portada  
Boceto fase 3





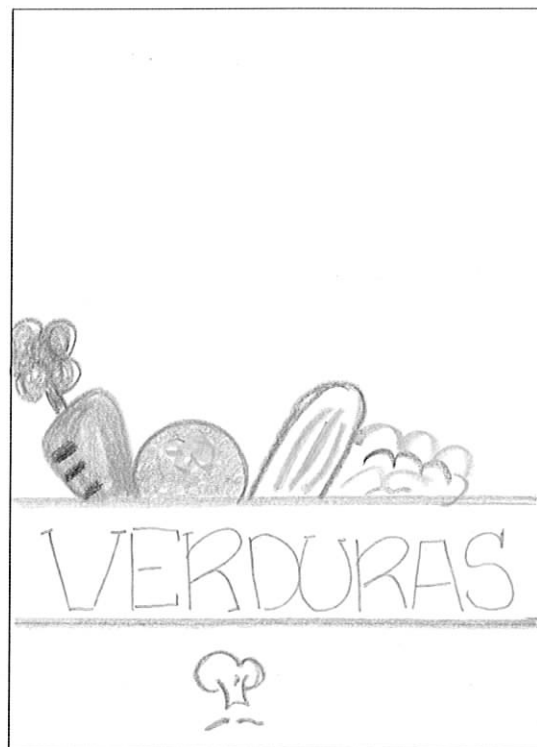




Portadillas  
Boceto fase 2



Portadillas  
Boceto fase 3



Indice  
Boceto fase 2

INDICE	
Caldos	3
Sopas	6
Azucares	10
Verduras	15
Carnes	25
Pescados	35
Pastries	40

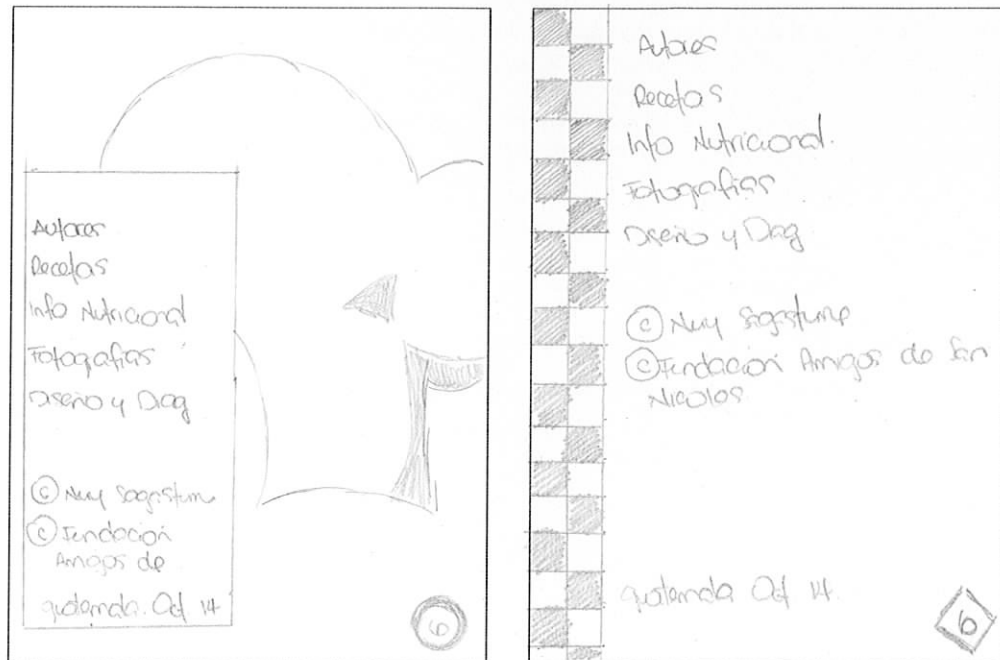
  

Indice	
• Caldos	3
• Sopas	6
• Azucares	10
• Verduras	15
• Carnes	25
• Pescados	35
• Pastries	40

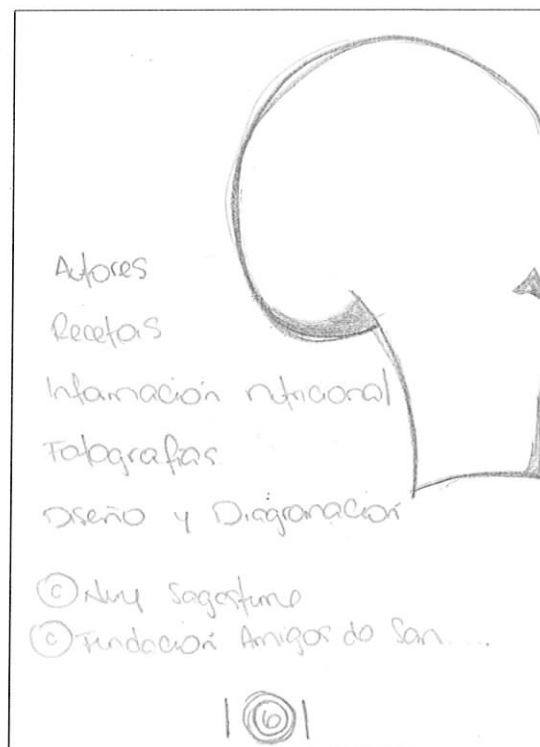
Indice  
Boceto fase 3

INDICE	
Aduzados	.....
Aroz	.....
Carne	.....
Papas	.....
Pescado	.....
Pastries	.....
Con Papa	.....
Tipicos	.....

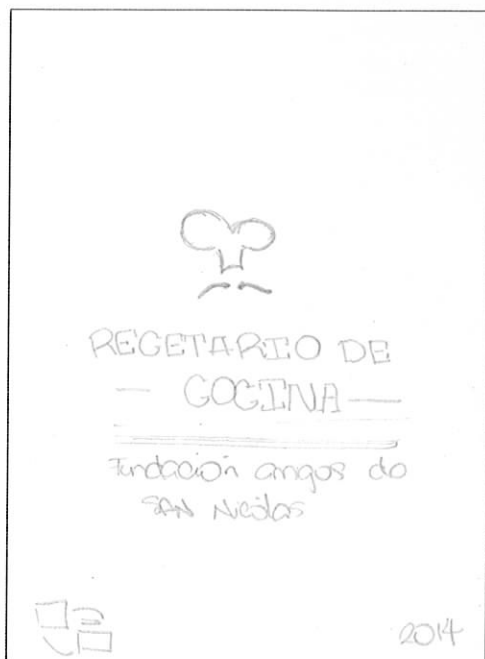
Página de Créditos  
Boceto dase 2



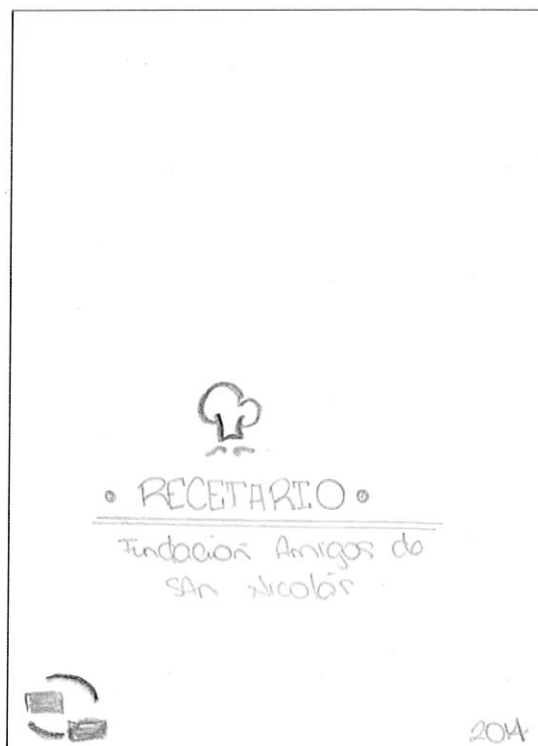
Página de Créditos  
Boceto dase 3



Contraportada  
Boceto dase 2



Contraportada  
Boceto dase 3



---

---

# NIVEL

## II

### VISUALIZACIÓN Y COEVALUACIÓN

---

---

# COEVALUACIÓN

## INFORME DE COEVALUACIÓN DE PEZA GRÁFICA RECETARIO DE COCINA

A continuación se irán colocando las preguntas que se realizaron la coevaluación a 3 personas 2 diseñadores gráficos y una persona que podía dar buenas sugerencias para la elaboración del material.  
Las personas entrevistadas fueron las siguientes:

Julio Areck Chang  
Diseño gráfico • Fotografía de paisaje •  
University Professorship  
Profesor en Universidad del Istmo de Guatemala y  
Profesor en Universidad Rafael Landívar

Melvin Muñoz Noguera  
Diseñador Gráfico  
Online Creative Manager en FOX International Channels y  
Catedrático en Universidad del Istmo de Guatemala

José Miguel Montes  
Estudiante de Psicología de la Universidad  
Francisco Marroquín  
Project manager en una empresa de Seminarios

1

Logró comprender a simple vista el mensaje del material

- Para la respuesta de esta pregunta las tres personas estuvieron de acuerdo con que la pieza gráfica, el libro de cocina logra cumplir el mensaje que se quiere transmitir.

2

Los colores que se utilizaron son los adecuados

- En este punto dos de las persona coincidieron que los colores pueden mejorar, jugar más con la paleta de colores y hacer combinaciones según el tipo de comida que se esté hablando y que estos colores representen a la misma.

3

La tipografía que se utilizó es la adecuada para el material

- Con la tipografía la que se utilizó para el cuerpo de las recetas está bien ya que es la adecuada para el uso en libros, pero uno de las observaciones que lograron hacer es que se puede jugar con una palo seco en los titulares y subtítulos para que se pueda diferenciar bien los títulos y subtítulos y no se vea como que se está utilizando la misma letra en todo el libro.

4

La diagramación y la retículas utilizada son las más correctas

- En esta pregunta las tres personas estuvieron de acuerdo que la diagramación y el uso de la retícula es la adecuada, y que se ve un diseño que tiene movimiento y limpio.



5

Basado en su experiencia cómo calificaría el material

- Según las personas que evaluaron la piza gráfica, esta está bien, daro como todo puede mejorar en ciertas áreas las cuales se evaluaron y ellos dieron sus diferentes puntos de vista para mejora del mismo.

6

El material es didáctico comprensible

- Las tres personas lograron ver que el material si es didácticamente comprensible.

7

El estilo de ilustración es el más correcto

- El utilizar fotografía para ver los platos de las recetas de cocina está muy bien, pero se puede mezclar la fotografía con ilustración o iconos que acompañen al diseño y se logre ver una armonía visual.

8

Por el tema es mejor la ilustración o la fotografía

- Pueden se ambas, una buena mezcla.

9

El tamaño (20.4 x 27.8) del material es el más adecuado

- El tamaño está bien, es un tamaño estándar.

10

La portada le parece atractiva y funcional para el material

- Si es funcional y atractiva pero podría mejorar colocando un poco más de colora para hacerla más llamativa y que se ve que tiene identidad guatemalteca.

11

Se logra alcanzar el objetivo de la pieza gráfica

- Se debe pulir un poco más la pieza gráfica para poder tener un buen resultado y lograr alcanzar los objetivos.

14

El índice es funcional solo con los temas principales o considera que se deben colocar los subtemas

- El índice está muy bien cómo se separó por áreas, sin colocar los subtemas porque si no ya se haría un índice muy extenso.

Estas son las 3 fichas de evaluación que contestaron los profesionales de Diseño Gráfico

Julio Areck Chang

Diseño gráfico • Fotografía de paisaje •

University Professorship

Profesor en Universidad del Istmo de Guatemala y

Profesor en Universidad Rafael Landívar

**FICHA DE EVALUACIÓN  
LIBRO DE TIPS Y RECETAS DE COCINA**

Nombre: Julio Areck Chang Fecha: 28 sept 2014

Instrucciones: Marque con una X el cuadro que corresponda según su opinión

**1 Está bien    2 Puedo mejorar    3 No está bien**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1. Logro comprender a simple vista el mensaje del material	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Los colores que se utilizaron son los adecuados	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. La tipografía que se utilizó es la adecuada para el material	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. La diagramación y la retículas utilizada son las más correctas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Basado en su experiencia cómo calificaría el material	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. El material es didáctico comprensible	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. El estilo de ilustración es el más correcto	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Por el tema es mejor la ilustración o la fotografía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ambos			
9. El tamaño (20.4 x 27.8) del material es el más adecuado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. La portada le parece atractiva y funcional para el material	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Se logra alcanzar el objetivo de la pieza gráfica	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Considera que hay que resaltar más alguna característica del material	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. El índice es funcional solo con los temas principales o considera que se deben colocar los subtemas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Escriba sus observaciones general de la pieza			

Agregar texturas y colores.

Puede hacer una combinación en la tipografía con los titulares usar una palo seco

Hacer la portada full color

Con la numeración de página hacer un cintillo típico

Colocar iconos que sean representen a Guatemala en las páginas para que nos e vean tan limpias y tampoco tan saturadas.

Melvin Muñoz Noguera  
 Diseñador Gráfico  
 Online Creative Manager en FOX International Channels y Catedrático  
 en Universidad del Istmo de Guatemala

**FICHA DE EVALUACIÓN  
 LIBRO DE TIPS Y RECETAS DE COCINA**

Nombre:  Melvin Muñoz Noguera  Fecha:  1 de octubre 2014

Instrucciones: Marque con una X el cuadro que corresponda según su opinión

<b>1</b> Está bien	<b>2</b> Puedo mejorar	<b>3</b> No está bien
--------------------	------------------------	-----------------------

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1. Logro comprender a simple vista el mensaje del material	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Los colores que se utilizaron son los adecuados	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. La tipografía que se utilizó es la adecuada para el material	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. La diagramación y la retículas utilizada son las más correctas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Basado en su experiencia cómo calificaría el material	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. El material es didáctico comprensible	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. El estilo de ilustración es el más correcto	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Por el tema es mejor la ilustración o la fotografía	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. El tamaño (20.4 x 27.8) del material es el más adecuado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. La portada le parece atractiva y funcional para el material	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Se logra alcanzar el objetivo de la pieza gráfica	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Considera que hay que resaltar más alguna característica del material	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Qué área se necesita mejorar más	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. El índice es funcional solo con los temas principales o considera que se deben colocar los subtemas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Escriba sus observaciones general de la pieza			

Considero que la pieza funciona perfectamente para el objetivo que quiere cumplirse, solamente hay que revisar que los márgenes no sean tan exactos y cercanos al borde, además de los colores, que deberían complementarse según la categoría principal. Pero por lo general la idea es muy buena y el material es funcional.

José Miguel Montes  
Estudiante de Psicología de la Universidad  
Francisco Marroquín  
Project manager en una empresa de Seminarios

**FICHA DE EVALUACIÓN  
LIBRO DE TIPS Y RECETAS DE COCINA**

Nombre: José Miguel Montes Asensio Fecha: 30/09/2014

Instrucciones: Marque con una X el cuadro que corresponda según su opinión

**1** Está bien    **2** Puedo mejorar    **3** No está bien

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1. Logro comprender a simple vista el mensaje del material	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Los colores que se utilizaron son los adecuados	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. La tipografía que se utilizó es la adecuada para el material	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. La diagramación y la retículas utilizada son las más correctas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Basado en su experiencia cómo calificaría el material	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. El material es didáctico comprensible	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. El estilo de ilustración es el más correcto	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Por el tema es mejor la ilustración o la fotografía	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. El tamaño (20.4 x 27.8) del material es el más adecuado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. La portada le parece atractiva y funcional para el material	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Se logra alcanzar el objetivo de la pieza gráfica	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Considera que hay que resaltar más alguna característica del material	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Qué área se necesita mejorar más	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. El índice es funcional solo con los temas principales o considera que se deben colocar los subtemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Escriba sus observaciones general de la pieza			

No me fue posible contestar las preguntas 12, 13 y 14 pues tiene incisos de 1, 2 y 3 y requieren de respuesta de si o no. Me parece que el material es muy práctico y las recetas son muy fáciles de realizar. Creo que los consejos o tips que ponen o esas pequeñas información que añaden, la clasificación por categoría está realizada de manera muy dinámica.

---

---

# NIVEL

## III

### VISUALIZACIÓN Y VALIDACIÓN

---

---

## GRÁFICAS SOBRE LAS ENCUESTAS

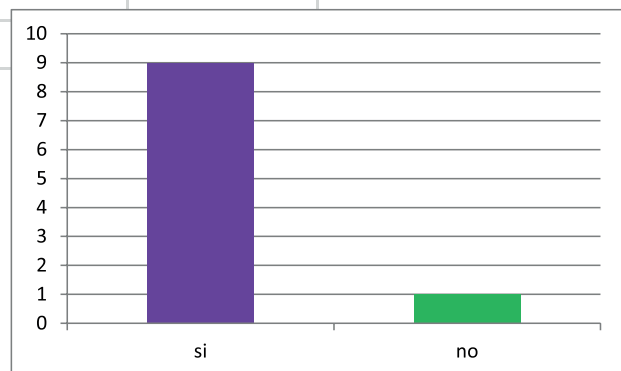
Como el segundo nivel de producción gráfica, se realizó un focus group en donde se les mostró la piza gráfica a nuestro grupo objetivo, se les explico la funcionalidad, dieron sus opiniones y la mayoría opinó que estaba muy llamativo y funcional. También dieron sugerencias para mejorar el libro de cocina.

Los resultados de las encuestas fueron los siguientes:

1. Cree que los colores son adecuados para el tipo de dematerial

encuestas	si	no
10	9	1

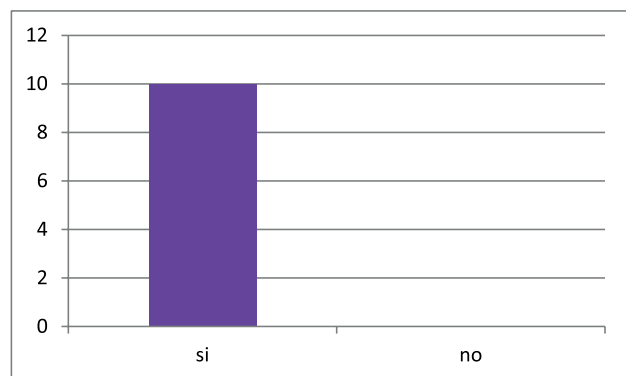
Los colores fueron muy llamativos para las amas de casa, aunque una pequeña parte considera que se podrían utilizar otros colores más alegres.



2. Considera que el material es útil

encuestas	si	no
10	10	

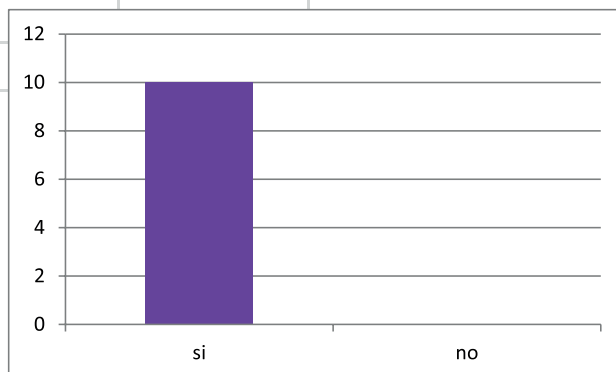
Al pasar la encuesta y en esta pregunta las amas de casa coincidieron que si es útil el recetario ya que pueden consultarlo cuando lo necesiten, y como la mayoría de ellas trabajan como cocineras les es más útil.



3. Considera que la información del material le sería de utilidad

encuestas	si	no
10	10	

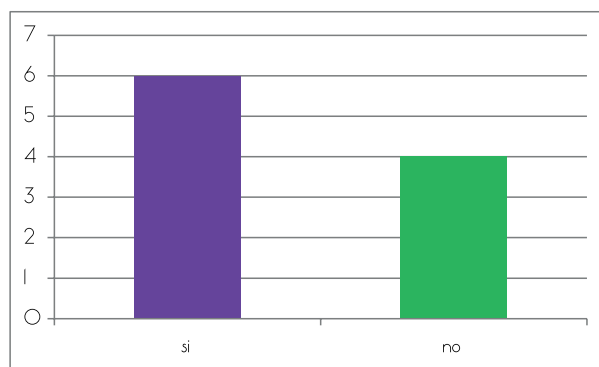
La información que se está manejando les pareció correcta a las amas de casa, ya que por medio de estas se pueden guiar con los ingredientes y tener las medidas exactas para que queden bien cada plato y hacer menús diarios.



4. Considera que son suficientes recetas

encuestas	si	no
10	6	4

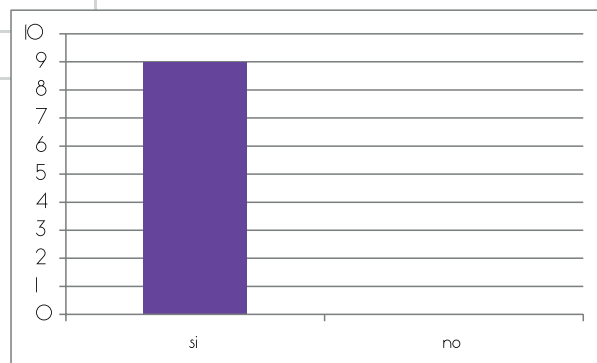
La mayoría de amas de casa dicen que son suficientes las recetas que se encontraron en el recetario pero algunas hicieron el comentario de que existen muchas más que se podrían agregar.



5. Las imágenes son adecuadas y llaman la atención

encuestas	si	no
10	9	

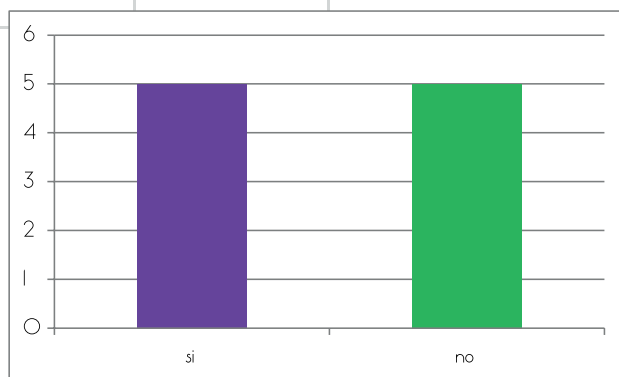
Las fotografías fueron lo que más llamó la atención de las amas de casa, el ver cómo queda el plato les parece más interesante y así se detienen a ver los ingredientes y el procedimiento de la receta.



6. Considera que el tamaño del material es el adecuado

encuestas	si	no
10	5	5

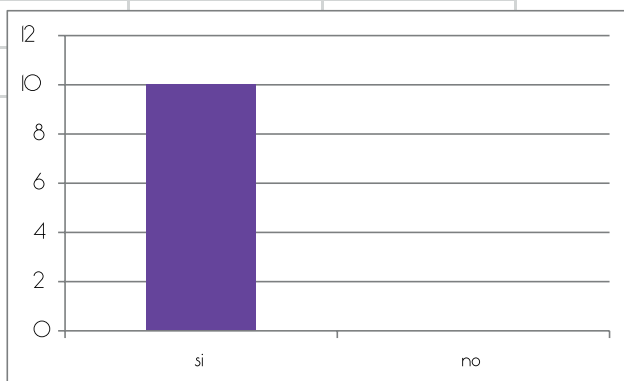
Este fue un tema en donde pudimos notar que la mitad de la ama de casa vieron bien el tamaño del recetario (carta) y la otra mitad muy grande, consideran que debería de ser de media carta para que sea más fácil el portarlo con ellas y así consultar en cualquier lado que estén.



7. Cree que la fuente que se utilizó es adecuada en la forma y tamaño

encuestas	si	no
10	10	

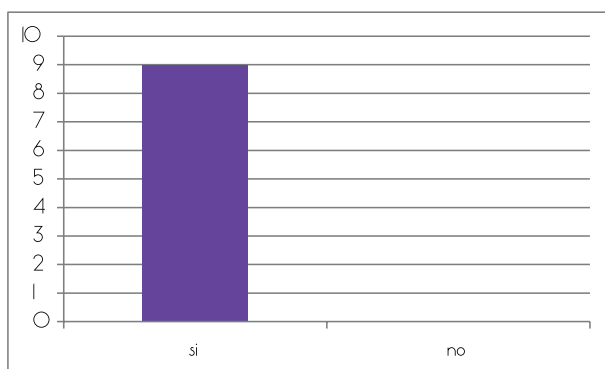
Consideran que la letra es muy legible y que se entiende bien, solo el de dato curioso debería ser más simple para la lectura.



8. Se sintió identificada con el material

encuestas	si	no
10	9	

Todas las amas de casa se sintieron identificadas y emocionadas al ver que lo que ellas realizan, las recetas de todos los jueves esté quedando en un libro de cocina.





Evidencia de validación de pieza gráfica con amas de casa de la  
Fundación Amigos de San Nicolás



Fotografías de amas de casa del  
taller de la Fundación Amigos  
de San Nicolás,  
jueves 9 de septiembre 2014

# COSTOS

Indagando un poco sobre este tema, el famoso tema de cómo cobrar mi diseño, consultando con diseñadores que ya están en este medio trabajando de esto, me dicen que ellos ponen una tarifa por hora, y en base a eso sacan un total de hora multiplicado por el monto que se le dio por hora más el IVA y más un 10% de la ganancia. Entonces la fórmula que vamos a utilizar para cobrar y sacar los costos para cada etapa sería la siguiente:

**Horas trabajadas x Q.500.00 + IVA + 10% de ganancia =**

## Concepto creativo:

En el concepto creativo se trabajaron 4 horas en la elaboración de las de 3 técnicas creativas para poder llegar al concepto que elegimos: Papos a paso alimentémonos mejor.

Horas trabajadas:  $4 \times 500 = 2000.00$

IVA incluido  $2000.00 + IVA (240.00) = 2240.00$

Ganancia:  $2240.00 + 10\% (224) = 2464.00$

TOTAL: Q. 2464.00

## Códigos visuales:

En la realización de los códigos visuales fueron 2 horas las trabajadas en este, describiendo tipografía, colores, iconografía, diagramación. Etc.

Horas trabajadas:  $2 \times 500 = 1000.00$

IVA incluido:  $1000.00 + IVA (120.00) = 1120.00$

Ganancia:  $1120.00 + 10\% (112) = 1232.00$

TOTAL: Q. 1232.00

## Ensayos:

Se elaboraron 3 ensayos diferentes, los cuales se realizaron en 3 horas, una hora por ensayo, que fueron, y la tarifa de la hora en este fue de Q.200.00:

I. Relevancia social del contenido a comunicar

2. Funcionalidad, ventas y desventajas e la pieza a diseñar  
3. Incidencia del diseño gráfico editorial ene le contexto del proyecto.

Horas trabajadas  $3 \times 500 = 1500.00$

IVA incluido:  $1500.00 + IVA (180.00) = 1680.00$

Ganancia:  $1680.00 + 10\% (168) = 1848.00$

TOTAL: Q. 1848.00 por los 3 ensayos

TOTAL INDIVIDUAL: Q. 616.00

Toma de fotografías de la pieza gráfica:

Se tomaron las fotos de los platos que aparecen en el recetario de cocina, por cada foto se cobra Q.75.00. En total se tomaron 25 platos diferentes

Fotografías tomadas:  $28 \times 75 = 1875.00$

IVA Incluido  $2100.00 + IVA (210.00) = 2310.00$

TOTAL: Q. 2310.00

Pieza gráfica:

Este se cobrará por hoja, la hoja tendrá un valor de Q.80.00 y no se cobrará las hojas donde vayan las fotografías en la hoja completa, y donde va fotografía pero lleva el sabías que se cobrará la mitad Q.40.00

Páginas totales del recetario: 80 páginas

Páginas con fotografías: 14 páginas

Páginas con fotografía y diagramación: 66 páginas

66 páginas diagramadas

$66 \times 80 = 5280.00$

14 Páginas con fotografías y diagramación

$14 \times 40 = 560.00$

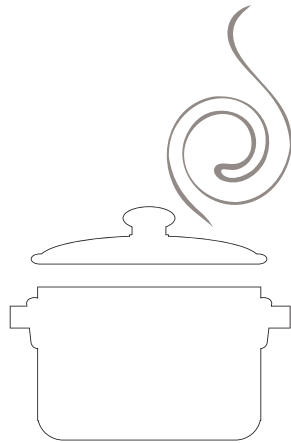
Totales de las páginas: 5840.00

IVA Incluido:  $5840.00 + IVA (700) = 6540.00$

Ganancia:  $6540 + 10\% (654) = 7194.00$

TOTAL: Q. 7194.00

TOTAL PIEZA FINAL: 9,504.00





**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de  
**Arquitectura**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

MSc. Arquitecto  
Byron Alfredo Rabe Rendón  
Decano Facultad de Arquitectura  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Señor Decano:

Por este medio hago constar que he leído y revisado el Proyecto de Graduación, de la estudiante **NURY GABRIELA SAGASTUME GARCÍA**, carné **200719236**, previo a conferírsele el título de Licenciada en Diseño Gráfico, Énfasis Editorial, titulado **“DISEÑO GRÁFICO DEL LIBRO DE COCINA DE LAS AMAS DE CASA DE LA ALDEA CUMBRES DE SAN NICOLÁS APOYADAS POR LA FUNDACIÓN AMIGOS DE SAN NICOLÁS”**.

Dicho trabajo ha sido corregido en el aspecto ortográfico, sintáctico y estilo académico; por lo anterior, la Facultad tiene la potestad de disponer del documento como considere pertinente.

Extiendo la presente constancia en una hoja con los membretes de la Universidad de San Carlos de Guatemala y de la Facultad de Arquitectura, a los veintisiete días de mayo de dos mil quince.

Agradeciendo su atención, me suscribo con las muestras de mi alta estima,

Atentamente,

Lic. Luis Eduardo Escobar Hernández  
Profesor Titular No. de Personal 16861  
Colegiado Activo 4,509

*Lic. Luis Eduardo Escobar Hernández*  
COL. No. 4509  
COLEGIO DE HUMANIDADES



**"Diseño gráfico del libro de cocina, de las amas de casa de la aldea Cumbres de San Nicolás para el apoyo de la Fundación Amigos de San Nicolás"**

Proyecto de Graduación desarrollado por:

Nury Gabriela Sagastume García

Asesorado por:

Lic. Marco Antonio Morales

Tomas

Licda. Miriam Isabel Meléndez

Sandoval

Licda. Claudia Susana Illesas

Galinde

Imprímase:

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

Arq. Byron Alfredo Rabe Rendón

Decano

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Fundación Amigos de San Nicolás

Guatemala, 2015



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

