

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



Proyecto de graduación presentado por:
Beatriz Arabella Velásquez Avila

Al conferírsele el Título de:
Técnico Universitario en Diseño Gráfico
Guatemala, septiembre 2016

Manual Gráfico Culinario de Fichas Técnicas Ilustradas para la Carrera Técnica de Formación para Chef de Fundación Junkabal

Manual Gráfico Culinario de fichas técnicas ilustradas dirigido a las alumnas de 1er. año de la Carrera Técnica de Formación para Chef de Fundación Junkabal en el área metropolitana. Proyecto de investigación realizado en la ciudad de Guatemala en el período de enero a julio del año 2015.

Proyecto de Graduación presentado por:
Beatriz Arabella Velásquez Avila

Al conferírsele el Título de:
Técnico Universitario en Diseño Gráfico

Guatemala, Octubre del 2016

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 de Guatemala.

Nómina de Autoridades

JUNTA DIRECTIVA

Msc. Arq. Byron Alfredo Rabe Rendón
Decano

Arq. Gloria Ruth Lara Cordón de Corea
Vocal I

Arq. Sergio Francisco Castillo Bonini
Vocal II

Arq. Marco Vinicio Barrios Contreras
Vocal III

Br. Gladys Jeanharie Chacón García
Vocal IV

Br. Carlos Rubén Subuyuj Gómez
Vocal V

Msc. Arq. Publio Alcides Rodríguez Lobos
Secretario Académico

TRIBUNAL EXAMINADOR

Msc. Arq. Byron Alfredo Rabe Rendón
Decano

Arqta. Alma Irene Hernández Luna
Asesora Metodológica

Licda. Miriam Isabel Meléndez Sandoval de Villalta
Asesora Gráfica

Licda. Yadira Lucrecia Aguilar Aguilar de González
Examinadora

Msc. Arq. Publio Alcides Rodríguez Lobos
Secretario Académico

Dedicatoria

A Dios,

Por todas las bendiciones recibidas, porque gracias a su presencia en mi vida tuve la fortaleza para culminar esta meta propuesta.

A mi hijo Carlos Eduardo,

Por ser mi inspiración y el motor que necesito para seguir adelante...hijo eres mi razón de ser, gracias por tus palabras y paciencia.

A mi esposo Miguel Angel,

Por ser mi compañero y apoyo en todo momento...¡Chato te amo!

A mis padres Carlos y Beatriz,

Por ser ejemplo de trabajo y perseverancia, por tener la paciencia al esperar que este momento llegara. Muchas gracias por su apoyo y valores inculcados en mi persona.

A mi hermano, sobrinos, familia, amigos y amigas,

Por estar presentes en mi vida, cada uno es especial.

A la Chef Carolina García de Camey,

Por su apoyo, porque gracias a su ejemplo y tenacidad he llegado a hacer de la cocina una parte importante en mi vida.

A mis amigas María del Carmen, Wendy y Mayra,

Por su amistad sincera de tantos años, por saberme escuchar y estar conmigo en las buenas y malas.

A mis asesoras,

Por su orientación en la elaboración de este proyecto, muchas gracias por sus conocimientos.

A la Facultad de Arquitectura y Escuela de Diseño Gráfico de la Universidad de San Carlos de Guatemala,

Por abrirme sus puertas y formarme como profesional.

A Fundación Junkabal,

Un especial agradecimiento porque en sus aulas descubrí el apasionante mundo de la gastronomía, así mismo por la confianza puesta en mi persona para el desarrollo de este proyecto.

Presentación

El siguiente informe de investigación, presenta la necesidad que tiene Fundación Junkabal en contar con un Manual Gráfico Culinario para la Carrera Técnica de Formación para Chef.

Se escogió este tema, ya que es necesario que se cuente con material gráfico que provea a la alumna de información técnica gastronómica (higiene y manipulación de alimentos, materias primas, tipos de cocción y cortes, elaboración de salsas y fondos, entre otros temas), el mismo deberá contribuir en su formación y capacitación.

Con dicho manual gráfico se pretende que la alumna adquiera y amplíe sus conocimientos, habilidades y destrezas con relación a los diferentes temas que debe estudiar para ser un profesional en el campo de la gastronomía, dichos conocimientos son de tal importancia, ya que los mismos deben ponerse en práctica tanto en el período de formación, así como en su vida profesional.

ÍNDICE

1. Nómina de Autoridades	5
2. Dedicatoria	7
3. Presentación	9
4. Introducción	19
5. Objetivos	21

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Planteamiento del Problema.	25
---------------------------------------	-----------

2. Justificación del Problema.	26
---------------------------------------	-----------

3. Antecedentes de Comunicación Visual.	27
--	-----------

3.1. Guía Completa de las Técnicas Culinarias.	27
--	----

3.1.1 Información general de la pieza de diseño gráfico.	27
--	----

3.1.2 Incidencia del Diseñador Gráfico.	27
---	----

3.1.3 Época en que se desarrollo.	27
-----------------------------------	----

3.1.4 Contexto en que se llevo a cabo.	28
--	----

3.1.5 Grupo objetivo al que se oriento la Guía.	28
---	----

3.2 Tecnología Culinaria.	28
---------------------------	----

3.2.1 Información general de la pieza de diseño gráfico.	28
--	----

3.2.2 Incidencia del Diseñador Gráfico.	28
---	----

3.2.3 Época en que se desarrollo.	28
-----------------------------------	----

3.2.4 Contexto en que se llevo a cabo.	28
--	----

3.2.5 Grupo objetivo al que se oriento el Manual.	29
---	----

3.3 Técnicas Culinarias.	29
--------------------------	----

3.3.1 Información general de la pieza de diseño gráfico.	29
--	----

3.3.2 Incidencia del Diseñador Gráfico.	29
---	----

3.3.3. Época en que se desarrollo.	29
------------------------------------	----

3.3.4 Contexto en que se llevo a cabo.	29
--	----

3.3.5 Grupo objetivo al que se oriento el Manual Digital.	29
---	----

3.4 Gran Manual de Técnicas del Maestro de la Cocina	30
--	----

3.4.1 Información general de la pieza de diseño gráfico.	30
--	----

3.4.2 Incidencia del Diseñador Gráfico.	30
---	----

3.4.3 Época en que se desarrollo.	30
-----------------------------------	----

3.4.4 Contexto en que se llevo a cabo.	30
--	----

3.4.5 Grupo objetivo al que se oriento el Libro.	30
--	----

4. Perfil de las Instituciones Relacionadas	31
--	-----------

4.1 CERCAP/Centro de Estudios Culinarios "Ariel Rodríguez Palacios"	31
---	----

4.1.1 Sitio web.	31
------------------	----

4.1.2 Propósito y actividades.	31
--------------------------------	----

4.1.3 Descripción de los manuales realizados.	31
---	----

4.1.4 Características generales de la población que atiende.	31
--	----

4.2 Escuela Superior de Gastronomía y Hostelería "Las Margaritas"	31
4.2.1 Sitio web.	31
4.2.2 Propósito y actividades.	32
4.2.3 Descripción de los materiales gráficos para capacitación.	32
4.2.4 Características generales de la población que atiende.	32
4.3 Chef's Center Escuela de Alta Cocina.	32
4.3.1 Sitio web.	32
4.3.2 Propósito y actividades.	32
4.3.3 Descripción de materiales gráficos para capacitación.	32
4.3.4 Características generales de la población que atiende.	32
4.4 Instituto Técnico de Capacitación y Productividad "INTECAP"	32
4.4.1 Sitio web.	33
4.4.2 Propósito y actividades.	33
4.4.3 Descripción de los materiales para capacitación.	33
4.4.4 Características generales de la población que atiende.	33
5. Grupo Objetivo	34
5.1 Perfil geográfico.	34
5.2 Perfil demográfico.	34
5.3 Nivel socioeconómico.	34
5.3.1 Clase Medio-Bajo C2	34
5.4 Perfil psicológico.	34
5.5 Cultura visual.	34
5.6 Medios visuales a los que se accede.	35
5.6.1 Periódico.	35
5.6.2 Revistas.	35
5.6.3 Televisión.	35
5.6.4 Internet.	35
5.7 Medios Visuales Complementarios a los que se accede	36
5.7.1 Medios exteriores.	36

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

6. Marco Teórico Conceptual	39
6.1 Escuelas de cocina en Guatemala.	39
6.2 Herramientas para enseñar a cocinar.	39
6.2.1 Clases teóricas.	39
6.2.2 Clases prácticas.	40
6.2.3 Recursos en línea.	40
6.2.4 Uniforme y presentación personal.	40
6.2.5 Recursos didácticos o medios de enseñanza aplicados en el arte culinario.	40
6.3 Material gráfico en el arte culinario.	40
6.4 La tecnología aplicada a los métodos de enseñanza y aprendizaje.	41
6.5 Características de un manual gráfico.	41
6.6 La importancia de los documentos digitales.	42
6.7 La importancia de los documentos impresos.	42

CAPÍTULO 3	
PROCESO CREATIVO Y PRODUCCIÓN GRÁFICA	45
7. Proceso Creativo PRIMERA FASE	47
7.1 Lluvia de ideas	47
7.2 Aspectos de la propuesta gráfica	47
7.3 Proceso de encuesta	48
7.3.1 Encuesta	48
7.3.2 Objetivo	48
7.3.3 Metodología	48
7.3.4 Perfil del informante	48
7.3.5 Selección y tamaño de la muestra	49
7.3.6 Diseño del material para realizar la encuesta	49
7.3.7 Puesta en práctica en trabajo de campo	49
7.4 Resultados estadísticos	49
8. Spice	52
8.1 Social	52
8.2 Físico	52
8.3 Identidad	52
8.4 Comunicación.	52
8.5 Emocional	52
9. Poems	53
9.1 Gente	53
9.2 Objetos	53
9.3 Ambiente	53
9.4 Mensajes y medios	53
9.5 Servicios	53
10. Insights y Concepto Creativo	54
11. Proceso Creativo SEGUNDA FASE	55
11.1 Estrategia de comunicación.	55
11.2 Medios	55
11.3 Soporte.	55
12. Proceso Creativo TERCERA FASE	56
12.1 Proceso de bocetaje	56
CAPÍTULO 4	
COMPROBACIÓN DE EFICACIA Y PROPUESTA GRÁFICA FINAL	61
13. Comprobación de Eficacia	63
13.1 Proceso de encuesta	63
13.1.1 Encuesta	63
13.1.2 Objetivo	63
13.1.3 Metodología	63
13.1.4 Selección y tamaño de la muestra	63
13.1.5 Perfil del informante	63

13.1.6	Diseño del material para realizar la encuesta	63
13.1.7	Puesta en práctica en trabajo de campo	63
13.2	Resultados estadísticos.	64
13.2.1	Interpretación de los resultados	65
14.	Propuesta Gráfica	67
14.1	Manual Gráfico	67
14.2	CD	105
14.3	Criterios de Lenguaje y Códigos de Diseño	106
14.3.1	Lingüístico	106
14.3.2	Tipográfico	106
14.3.3	Icónico	106
14.3.4	Composición visual	107
14.3.5	Cromático	107
15.	Técnicas y Soporte	109
15.1	Manual gráfico	109
15.2	CD	109
16.	Conclusiones	110
17.	Lecciones aprendidas	111
18.	Especificaciones técnicas y lineamientos	112
19.	Costos para la realización de la propuesta gráfica	114
19.1	Diseño y creatividad	114
19.1.1	Proceso de investigación	114
19.1.2	Proceso creativo	114
19.1.3	Proceso de bocetaje	114
19.1.4	Proceso de diseño	114
19.1.5	Proceso de validación	114
19.2	Impresión	114
19.2.1	Manual Gráfico	114
19.2.2	CD	115
20.	Bibliografía	116
21.	Glosario	117
22.	Anexo I	118
22.1	Primera encuesta	118
23.	Anexo 2	120
23.1	Segunda encuesta	120

Introducción

En toda profesión siempre se ve involucrado lo práctico y lo teórico, en la cocina es exactamente igual, pero lo práctico tiene mucha importancia, esto va de la mano a los conocimientos adquiridos durante la formación, a la extensa preparación y capacitación que debe tener toda persona que desea dedicarse a la gastronomía, indiferentemente sea su especialidad.

Ser cocinero es una de las profesiones que exige mucho esfuerzo y dedicación, ya que tener a cargo la preparación de alimentos conlleva una serie de compromisos tales como: buen sabor y cocción, la combinación de lo nutritivo con lo sano, la salud y seguridad alimentaria, la creatividad e innovación, además de un buen precio y que sea rentable para obtener ganancias, entre otros.

Cuando el estudiante de cocina está en el período de formación, debe estar consciente que tiene un largo camino por recorrer, entre más técnicas, destrezas y conocimientos (competencias) obtenga, los resultados en su desempeño laboral serán mejores.

El cocinero con su formación y experiencia debe conseguir ser un experto en el conocimiento de productos, administración, nutrición, costos; además de buenas prácticas en el manejo de alimentos, este último encierra una gran responsabilidad ya que el cocinero tiene en sus manos la salud del comensal. Las actividades o funciones dentro de una cocina se categorizan, esto de acuerdo a los conocimientos y experiencia de los cocineros, es por ello que la formación académica es muy importante, obtener conocimientos da la oportunidad de poder ubicarse en el área donde puede explotar sus destrezas.

Objetivos

GENERAL

- Diseñar material gráfico impreso y digital, para la Carrera Técnica de Formación para Chef de Fundación Junkabal.

ESPECÍFICOS

- Crear una herramienta gráfica, que refuerce los conocimientos, habilidades y destrezas (competencias) en las alumnas, con base en las diferentes técnicas culinarias.
- Desarrollar material de consulta y de apoyo para el Chef Instructor, el cual servirá como referencia para impartir las asignaturas de las diferentes unidades académicas.

A large, stylized number '1' outline in a dark teal color. The number is composed of several segments: a top horizontal line, a diagonal line sloping down to the right, a vertical line on the right side, a horizontal line at the bottom, and a vertical line on the left side. The word 'CAPÍTULO' is written vertically inside the left vertical segment. The words 'Planteamiento del' are written horizontally inside the bottom horizontal segment. The word 'Problema' is written in a cursive script below the bottom horizontal segment.

CAPÍTULO

Planteamiento del

Problema

1. Planteamiento del Problema

Fundación Junkabal es una Institución con fines sociales dedicada a la capacitación de la mujer. Al obtener conocimientos y herramientas de diferentes temas, las mujeres están en la capacidad de mejorar sus condiciones de vida, para desarrollarse de forma profesional y con ética en las áreas de su preferencia. En la actualidad la Institución ofrece formación técnica para todas aquellas mujeres que deseen dedicarse a ser cocinero profesional “chef”.

Los estudiantes de cocina en Guatemala y en cualquier parte del mundo, continuamente enfrentan retos prácticos, así como académicos. Estudiar gastronomía implica un vigoroso programa de exámenes y pruebas, la terminología es extensa, así como la historia.

Todos los conocimientos teóricos que obtienen durante su formación se consiguen a través de los métodos tradicionales de enseñanza, libros de texto, información audiovisual, internet entre otros. Los mismos les provee la capacidad de enfrentar el reto de poner en práctica sus conocimientos dentro de la cocina de un restaurante, hotel, o cualquier lugar donde la preparación de alimentos este presente, es por ello la necesidad de que Fundación Junkabal cuente con material gráfico, el cual provea de información y técnicas culinarias actualizadas, temas que son importantes en esta carrera.

2. Justificación del Problema

Fundación Junkabal cuenta un promedio de 65 alumnas inscritas cada inicio de ciclo escolar en el 1er. año de la carrera de Formación para Chef.

En la actualidad existe material de consulta donde se encuentra información de gastronomía, los cuales son de difícil acceso. Estos son: libros de texto, en su mayoría de editoriales internacionales con un alto costo, manuales elaborados por otras instituciones, los que no están de venta al público, diferentes sitios web, pero en algunos casos la información no es verídica, la que puede presentarse en diferentes idiomas, por tales dificultades de acceso Fundación Junkabal debe contar con su propio material gráfico que sirva de apoyo en la formación de las alumnas, es por ello que se ha identificado la necesidad de implementar un manual gráfico de capacitación, el cual proveerá información sobre gastronomía, procedimientos y técnicas en el arte de preparar alimentos. Toda esta información estará plasmada de forma gráfica y textual, la misma en concordancia con el proceso de enseñanza aprendizaje que se tiene dentro del pensum de la carrera.

El manual gráfico que se desarrolle deberá ser distribuido de forma impresa o digital en un disco compacto (CD en inglés), ambas opciones reproducidas en versión PDF, o bien impresa con una separación de forma digital en CMYK. En cualquiera de las opciones el formato deberá ser tamaño carta, full color, con imágenes y textos que describan la información teórica y práctica para una fácil comprensión, en idioma español y en algunos casos con terminología de origen. Así mismo deberá ser de fácil acceso físico y monetario, tomando en cuenta que una parte de la población estudiantil es de escasos recursos. La Institución facilitará su acceso a cualquiera de las opciones, así como la sala de computación para hacer uso del CD.

La importancia de contar con una presentación impresa, es la facilidad de que la alumna tenga el material gráfico de forma física, como si fuera un libro de texto. Esto permitirá que las que no cuentan con un computador, podrán acceder a la información de forma directa fuera de la Institución, pero contar también con un CD, tiene como facilidad que la Institución actualice la información de forma inmediata, desde el computador donde se encuentre el archivo original, además de ser elaborado en colores RGB a un bajo costo. La decisión final de cómo se llevará a cabo el material gráfico dependerá únicamente de la Institución, ya que deberán evaluar varios factores, como el presupuesto para su ejecución.

Fundación Junkabal al contar su propio material gráfico, estará garantizando que la información que se provea sea verídica, como lo hacen otras escuelas de gastronomía de Guatemala y del mundo con sus propios materiales.

Nota:

CMYK: colores cyan (cian), magenta, yellow (amarillo) y black o key (negro).

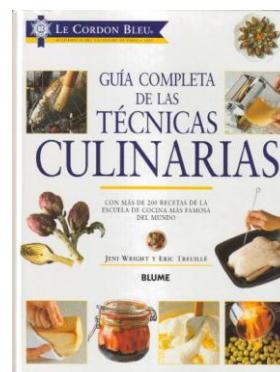
RGB: colores red (rojo), green (verde) y blue (azul).

3. Antecedentes de Comunicación Visual

3.1 GUÍA COMPLETA DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS.

3.1.1 Información general de la pieza de diseño gráfico.

- **Presentación:** Libro.
- **Editorial:** Blume.
- **Idioma:** Español.
- **Autores:** Jeni Wright y Eric Treuillé.
- **Número de páginas:** 351.
- **Formato:** Carta 8.5" X 11"
- **Orientación:** Vertical.
- **Tipo encuadernación:** Tapa dura.
- **Tipo de papel en portada y contraportada:** Couché 80.
- **Tipo de impresión en portada y contraportada:** CMYK.
- **Tipo de papel en interior:** Couché 80.
- **Tipo de impresión en interior:** CMYK.
- **Tipo de diseño gráfico:** Editorial.



3.1.2 Incidencia del Diseñador Gráfico.

Diseño y diagramación de un libro impreso sobre las más famosas técnicas culinarias de origen francés y de otras culturas gastronómicas. Catalogado como una pequeña enciclopedia ilustrada con más de 2,000 imágenes y una extensa literatura sobre el tema. Cuenta con el paso a paso de las diferentes técnicas culinarias, las mismas se muestran con imágenes y pie de página para una fácil comprensión, lo que demuestra al grupo objetivo que no es complicado cocinar siempre y cuando se sigan los procedimientos correctos.

Es un libro con una excelente calidad visual y de impresión, con un estilo clásico y elegante como su lugar de origen Francia, por lo que el concepto de diseño sí cumple un papel fundamental en la forma de comunicación visual que el diseñador gráfico desea transmitir al grupo objetivo. Esto se consigue a través de la combinación de colores empleados, tipografía usada en títulos, subtítulos y texto, además de las excelentes imágenes que se encuentran en el mismo. Lo descrito con anterioridad son características que lo hacen único en literatura gastronómica, ya que el mismo inspira a cocinar sin temor, además de ser una herramienta básica de conocimientos y una guía completa para la preparación de alimentos.

3.1.3 Época en que se desarrollo.

A lo largo del año 1997.

Nota:

Foto tomada de: <http://www.blume.net/catalogo/445-guia-completa-de-las-tecnicas-culinarias-9788498011104.htm>

3.1.4 Contexto en que se llevo a cabo.

La primera edición en español se llevo a cabo en Barcelona, España.

3.1.5 Grupo objetivo al que se oriento el Libro.

Hombres y mujeres, alumnos de la prestigiosa Academia Culinaria "Le Cordon Bleu" en Francia y de las diferentes sedes a nivel mundial (Londres, París, Tokio, Sydney y América), así mismo público en general con gran interés sobre la preparación de alimentos.

3.2 TECNOLOGÍA CULINARIA.

3.2.1 información general de la pieza de diseño gráfico.

- **Presentación:** Manual tipo libro.
- **Editorial:** Instituto Técnico de Capacitación y Productividad / INTECAP.
- **Idioma:** Español.
- **Autor:** División Técnica, Instituto Técnico de Capacitación y Productividad /INTECAP.
- **Número de páginas:** 330.
- **Formato:** Carta 8.5" X 11".
- **Orientación:** Vertical.
- **Tipo encuadernación:** Tapa blanda.
- **Tipo de papel en portada y contraportada:** Texcote 12.
- **Tipo de impresión en portada y contraportada:** CMYK.
- **Tipo de papel en interior:** Bond 80 gr.
- **Tipo de impresión en interior:** escala de grises.
- **Tipo de diseño gráfico:** Editorial.



3.2.2 Incidencia del Diseñador Gráfico.

Diseño y diagramación de un manual impreso sobre tecnología culinaria. Cuenta con literatura e imágenes de los ingredientes, utensilios y personal de cocina, así como los procedimientos a seguir en la preparación de alimentos. El mismo contiene el paso a paso de algunas técnicas culinarias, con su imagen y pie de página, para una fácil comprensión por el grupo objetivo.

Es importante mencionar que el manual es bastante completo en cuanto a información e imágenes, pero debido al tipo de impresión en su interior (escala de grises), el concepto de diseño no cumple un papel importante en la forma de comunicación visual que el diseñador gráfico desea transmitir al grupo objetivo, ya que el mismo pierde calidad visual en las imágenes, no es posible apreciar las características y conceptos básicos de gastronomía como: cortes, formas, colores, organización, etc.

3.2.3 Época en que se desarrollo.

A lo largo del año 2008.

3.2.4 Contexto en que se llevo a cabo.

La Edición No. 1 se llevo a cabo en la ciudad de Guatemala, Guatemala C.A.

3.2.5 Grupo objetivo al que se oriento el Manual.

Hombres y mujeres, alumnos de INTECAP "Instituto Técnico de Capacitación y Productividad" de las diferentes sedes en Guatemala.

3.3 TÉCNICAS CULINARIAS.

3.3.1 Información general de la pieza de diseño gráfico.

- **Presentación:** Manual digital.
- **Programa:** Adobe Reader.
- **Formato digital:** PDF
- **Idioma:** Español e inglés.
- **Autor:** Chef Mauricio Armendáriz .
- **Número de páginas:** 447.
- **Formato:** Carta 8.5" X 11".
- **Orientación:** Horizontal.
- **Colores utilizados:** RGB.
- **Tipo de diseño gráfico:** Editorial.



3.3.2 Incidencia del Diseñador Gráfico.

Diseño y diagramación de un manual digital que detalla temas sobre el origen de la cocina y de varias técnicas culinarias para la preparación de alimentos, cuenta con una amplia literatura e imágenes. Contiene el paso a paso de algunas técnicas culinarias, con su imagen y pie de página, en algunos casos en idioma inglés. Se considera que no es de fácil comprensión para algún sector del grupo objetivo, debido a que algunas personas no hablan dos idiomas. Dicho documento fue elaborado para un mercado de América del Sur, además carece de glosario, lo cual es importante para la comprensión de la terminología culinaria.

El manual es muy completo en cuanto a información e imágenes, pero estas últimas pierden calidad visual, ya que digitalmente no son apropiadas para este tipo de documento, por lo que el concepto de diseño no cumple un papel importante en la forma de comunicación visual que el diseñador gráfico desea transmitir al grupo objetivo.

3.3.3 Época en que se desarrollo.

A lo largo del año 2009.

3.3.4 Contexto en que se llevo a cabo.

Se llevo a cabo en Ecuador.

3.3.5 Grupo objetivo al que se oriento el Manual Digital.

Hombres y mujeres que forman parte de la Asociación de Chefs de Ecuador, sector laboral de la gastronomía.

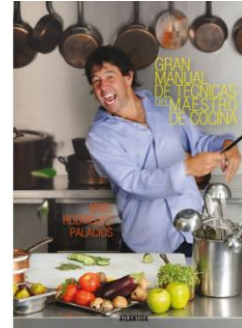
Nota:

Foto tomada de: https://ingulian.files.wordpress.com/2010/04/tecnicas_culinarias.pdf

3.4 GRAN MANUAL DE TÉCNICAS DEL MAESTRO DE COCINA.

3.4.1 información general de la pieza de diseño gráfico.

- **Tipo de documento:** Libro
- **Editorial:** Atlántida.
- **Idioma:** Español.
- **Autor:** Ariel Rodríguez Palacios.
- **Número de páginas:** 448
- **Formato:** Carta 8.5" X 11".
- **Orientación:** Vertical.
- **Tipo encuadernación:** Tapa dura.
- **Tipo de papel en portada y contraportada:** Couché 80.
- **Tipo de impresión en portada y contraportada:** CMYK.
- **Tipo de papel en interior:** Couché 80.
- **Tipo de impresión en interior:** CMYK.
- **Tipo de diseño gráfico:** Editorial



3.4.2 Incidencia del Diseñador Gráfico.

Diseño y diagramación de un libro impreso sobre técnicas básicas para la preparación de alimentos. El mismo presenta una amplia literatura e imágenes de los diferentes temas. Cuenta con el paso a paso para la preparación y manipulación de los alimentos, así como del montaje de platillos. Todos estos con su imagen y pie de página, para una fácil comprensión por el grupo objetivo.

Es un libro con una excelente calidad visual y de impresión. Moderno y vanguardista, por lo que el concepto de diseño sí cumple un papel fundamental en la forma de comunicación visual que el diseñador gráfico desea transmitir al grupo objetivo. Esto se consigue a través de la combinación de colores empleados, tipografía usada en títulos, subtítulos y texto, además del conjunto de imágenes que los expertos en el tema catalogan como espectaculares, por lo que este libro se convierte en una herramienta completa de conocimientos y una excelente guía para la preparación de alimentos.

3.4.3 Época en que se desarrollo.

A lo largo del año 2000.

3.4.4 Contexto en que se llevo a cabo.

Se llevo a cabo en Buenos Aires, Argentina.

3.4.5 Grupo objetivo al que se oriento el Libro.

Hombres y mujeres de profesión Cocinero Profesional, estudiantes de gastronomía del "Centro de Estudios Culinarios Ariel Rodríguez Palacios" y aficionados al arte culinario.

Nota:

Imagen tomada de: <http://www.atlantidalibros.com.ar/gran-manual-de-tecnicas-del-maestro-de-cocina?search=ariel%20rodriguez%20palacios&page>

4. Perfil de las Instituciones Relacionadas

4.1 CERCAP / CENTRO DE ESTUDIOS CULINARIOS "ARIEL RODRÍGUEZ PALACIOS".

La oficina central y centro de capacitación están ubicadas en Sarmiento 854, Morón, Pcia. de Buenos Aires, Argentina.



4.1.1 Sitio web.

www.cecarp.com.ar

4.1.2 Propósito y actividades.

Institución educativa a nivel internacional, de carácter privado. El Centro de Estudios ofrece un programa de estudios gastronómicos a través de cursos libres y carreras técnicas para formarse como Gastronómico Profesional, lo que permite integrar al alumno en el mercado laboral argentino o bien internacional, así mismo poder estar preparados para emprender sus propios negocios.

4.1.3 Descripción de los manuales realizados.

Su Director General y propietario el Chef Ariel López Rodríguez, conocido como el "Maestro de Cocina" a lo largo de su trayectoria ha desarrollado una gama de libros y manuales impresos en colores CMYK, en diferentes formatos y tipos de papel, con un excelente concepto de diseño por la tipografía empleada en los títulos, subtítulos y texto, la calidad visual de las imágenes, así como los colores apropiados al tema, por lo que se consideran que son excelentes materiales gráficos para transmitir conocimientos sobre el arte culinario. Los mismos son utilizados para la formación y capacitación de los alumnos en el Centro de Estudios. Son vendidos a nivel local e internacional en reconocidas editoriales y librerías, también es posible adquirirlos a través de compras por internet.

4.1.4 Características generales de la población que atiende.

Hombres y mujeres de 18 años en adelante que deseen formarse en el área culinaria de Argentina, así mismo atiende a personas del extranjero.

4.2 ESCUELA SUPERIOR DE GASTRONOMÍA Y HOSTELERÍA "LAS MARGARITAS".

Cuenta con dos sedes de capacitación, la oficina central y primera sede están ubicadas en la 15 calle 7-37 y la segunda sede se encuentra en la 4ta. calle 2-51, ambas en la zona 10 de la ciudad de Guatemala, Guatemala C.A.



4.2.1 Sitio web.

www.academiaculinarialasmargaritas.com.gt

4.2.2 Propósito y actividades.

Institución educativa nacional, de carácter privado que tiene como misión la formación de profesionales en el arte culinario a través de cursos libres y carreras técnicas. Los alumnos al terminar su formación están en la capacidad de crear sus propias empresas o bien integrarse al mercado laboral de la hostelería, restaurantes y/o cualquier empresa vinculada a la preparación de alimentos. También ofrece intercambios internacionales a escuelas de gastronomía del extranjero.

4.2.3 Descripción de los materiales gráficos para capacitación.

Las Margaritas elabora sus propios documentos de capacitación en formato hoja tamaño carta y/o oficio en escala de grises. Estos documentos no están bien desarrollados en cuanto a concepto creativo se refiere, pues solo se aprecia el encabezado (información de la Institución), título, subtítulo y texto, carecen de colores, tipografía e imágenes relacionados al tema. El sistema de distribución de dichos documentos es a través de la página web de la Escuela, el alumno tiene acceso a la misma con una clave que al inicio del curso y/o carrera se le otorga.

4.2.4 Características generales de la población que atiende.

Hombres y mujeres de 18 años en adelante que deseen formarse en el área culinaria.

4.3 CHEF'S CENTER ESCUELA DE ALTA COCINA.

La oficina y centro de capacitación se encuentra ubicada en la 3ra. calle 6-28 zona I, Ciudad de Guatemala, Guatemala C.A.



4.3.1 Sitio web.

www.chefscenter.net

4.3.2 Propósito y actividades .

Institución educativa nacional, de carácter privado que capacita en el área culinaria a través de cursos y carreras técnicas. Al concluir los estudios en esta Escuela, los alumnos están en capacidad de formar su propia empresa o bien integrarse al mercado laboral de la hostelería, restaurantes y/o cualquier empresa vinculada a la elaboración de alimentos.

4.3.3 Descripción de los materiales gráficos para capacitación.

Chef's Center elabora sus propios documentos de capacitación en formato hoja tamaño carta y/o oficio, impresa en escala de grises, regularmente fotocopia. Estos documentos no están bien desarrollados en cuanto a concepto creativo se refiere, pues solo se aprecia el encabezado (información de la Institución), título, subtítulo y texto, carecen de colores, tipografía e imágenes relacionados al tema. Los mismos son entregados a los alumnos al comienzo de cada clase.

4.3.4 Características generales de la población que atiende.

Hombres y mujeres de 18 años en adelante que deseen formarse en el área culinaria.

4.4 INSTITUTO TÉCNICO DE CAPACITACIÓN Y PRODUCTIVIDAD "INTECAP".

La sede central se encuentra ubicada en la Calle del Estadio Mateo Flores 7-51 zona 5, Ciudad de Guatemala, Guatemala C.A., así mismo cuenta con sedes en diferentes zonas de la ciudad y en el interior del país.



4.4.1 Sitio web.

www.intecap.edu.gt

4.4.2 Propósito y actividades.

Institución nacional, de carácter semiestatal que tiene como misión capacitar y formar a través de cursos, diplomados y carreras técnicas, siendo de las más reconocidas la del área culinaria. Los alumnos al adquirir conocimientos puedan integrarse al mercado laboral, o bien formar su propia empresa. Así mismo ofrece asistencia técnica y tecnológica en las diferentes actividades económicas del país.

4.4.3 Descripción de los materiales gráficos para capacitación.

El INTECAP elabora sus propios documentos de capacitación. En los cursos libres se utiliza una hoja formato tamaño carta y/o oficio impresa en escala de grises, regularmente una fotocopia. Estos documentos no están bien desarrollados en cuanto a concepto creativo se refiere, pues solo se aprecia el encabezado (información de la Institución, curso y/o carrera e instructor), título, subtítulo y texto, carecen de colores, tipografía e imágenes relacionados al tema. Queda a discreción del instructor de cada sede la forma de elaborar sus documentos, es decir que cada instructor tiene libertad de diagramar su documento, por lo que no existe un diseño establecido a seguir. Estos documentos son entregados al comienzo de cada clase o bien transmitidos por correo electrónico al alumno.

En el caso de los diplomados y carreras técnicas sí elaboran manuales y libros en formato tamaño carta, la portada y contraportada impresa en cartulina texcote 12, en colores CMYK y su interior impreso en papel bond 80 a escala de grises, además sí cuenta con imágenes para ampliar la información del tema. Debido al tipo de impresión en su interior, muchas veces no es posible apreciar las imágenes con claridad, aspecto importante en los materiales gráficos del arte culinario. Dichos documentos cuentan con la información general de la Institución, así como el logotipo impreso en cada hoja. Estos documentos son adquiridos únicamente por los alumnos. En ocasiones están a la venta del público, pero esto sucede cuando quedan algunos ejemplares rezagados en inventario o porque deciden elaborar una nueva versión.

4.4.4 Características generales de la población que atiende.

Trabajadores y personas en general que deseen obtener y ampliar sus conocimientos en áreas específicas, también presta el servicio de capacitación técnica a instituciones gubernamentales, empresas privadas, ONGS y Fundaciones.

5. Grupo Objetivo

Las estudiantes de Fundación Junkabal son mujeres que se caracterizan por ser emprendedoras y productivas, que buscan contribuir al bienestar de sus familias con su trabajo. A continuación se detallan los diferentes perfiles, nivel socioeconómico, cultura visual y medios de comunicación a los que acceden, para poder conocer el entorno en que viven, cómo piensan y sus gustos.

5.1 PERFIL GEOGRÁFICO.

- **Área:** Área Metropolitana, Ciudad de Guatemala.
- **Región:** República de Guatemala.
- **Extensión Territorial:** 108, 890 km²

5.2 PERFIL DEMOGRÁFICO.

- **Género:** Femenino.
- **Edad:** 18 a 45 años.
- **Idioma:** Español.
- **Estado civil:** indiferente.
- **Nacionalidad:** Guatemalteca.

5.3 NIVEL SOCIOECONÓMICO.

5.3.1 Clase Medio-Bajo C2.

Las personas poseen muebles y aparatos electrodomésticos populares, comprados en algunas ocasiones a plazos, como computadora, refrigeradora, radio, televisión y otros. Viven en casas modestas, pero no de lujo, en colonias donde las casas son todas de un mismo diseño, propias o alquiladas, de dos a tres habitaciones.¹

- **Nivel de Educación:** Diversificado.
- **Ocupación:** Estudiantes, comerciantes y ama de casa.
- **Transporte:** Vehículo propio de modelo no reciente o transporte urbano.

5.4 PERFIL PSICOLÓGICO.

Según mismo informe citado por la empresa de investigación de mercados Multivex Sigma Dos Guatemala, indica que son personas que viajan al interior de la república con frecuencia y en algún momento pueden realizar viajes al exterior, lo cuales son circunstanciales. La educación de sus hijos son en colegios que no necesariamente son de renombre, así mismo en la universidad pública del país. Les gusta salir de paseo con su familia y amigos a lugares públicos de moda. Utilizan teléfono celular y computadora, en la mayoría de los casos con internet para su comunicación. Se sienten atraídas por las redes sociales, en especial por Facebook. Regularmente hablan solo un idioma.

5.5 CULTURA VISUAL.

Este grupo se ve influenciado principalmente por los siguientes medios de comunicación:

¹ Multivex Sigma Dos Guatemala (2009)

5.6 MEDIOS VISUALES A LOS QUE SE ACCEDE.

5.6.1 Periódico.

Prensa Libre es el periódico de mayor interés, de preferencia los días miércoles y jueves por los suplementos Mujer, Vamos de Compras y Jueves de Ofertas. Se siente atraído por los diferentes artículos o secciones relacionados a la cocina y gastronomía, ya que muestran el procedimiento de cómo elaborar platillos, productos alimenticios o ingredientes, consejos para cocinar, promoción de restaurantes, todos estos con imágenes reales a color, así mismo dibujos o gráficas relacionados al tema. La información que obtienen visualmente es utilizada para el desarrollo de recetas y montaje de platillos.

5.6.2 Revistas.

En este caso la revista Amiga u otra revista que el tema principal sea la gastronomía. Los artículos o secciones de mayor interés son todos aquellos que hablan de la administración en la cocina, elaboración platillos, consejos de productos o alimentos para el cuidado de la salud, todos estos con imágenes reales a color, así mismo dibujos o gráficos relacionados con el tema.

La sección de mayor interés es el de recetas de cocina, ya que presentan el listado de ingredientes, el procedimiento e imagen del platillo final (montaje), lo cual es de mucho enriquecimiento para la puesta en práctica.

5.6.3 Televisión.

Este medio de comunicación es importante para el grupo, ya que es utilizado como medio de distracción y de información, debido a la variedad de series y programas en diferentes horarios. Sienten especial interés por los canales internacionales que ofrecen programas relacionados a la gastronomía, aquellos que son de competencia como Master Chef, así mismo por temas como la administración de restaurantes y la elaboración de platillos salados y dulces.

Su interés es basado en programas donde el cocinero elabora platillos con un acercamiento de la cámara en los diferentes procedimientos. A través de estos programas observan y escuchan sobre el manejo de utensilios, combinación de ingredientes, formas de cocción, montaje del platillo, etc. Toda esta información visual y auditiva les provee de conocimientos para innovar su propia forma de cocinar, así mismo para informarse sobre las nuevas tendencias de la gastronomía a nivel internacional.

5.6.4 Internet.

El uso del internet es utilizado como medio de comunicación para consultar algunas páginas y en especial la red social Facebook. Están unidos a sitios web relacionados en su mayoría a temas de gastronomía como la elaboración platillos, canales de televisión, chefs locales e internacionales, fabricantes de productos alimenticios etc.

Continuamente buscan información con imágenes para la creación de sus propios platillos, combinación de ingredientes, montaje, así como diferentes procesos dentro de la cocina. Se sienten visualmente atraídos por las imágenes reales, dibujos o gráficos a color relacionados con el tema, con mensajes de fácil comprensión para el seguimiento de procedimientos.

5.7 MEDIOS VISUALES COMPLEMENTARIOS A LOS QUE SE ACCEDE.

5.7.1 Medios exteriores.

En este caso las vallas publicitarias y mupis, son de mucho interés cuando muestran imágenes reales a color de algún servicio, en especial si está relacionado con la promoción de productos alimenticios y de restaurantes. Este medio despierta en el grupo objetivo sentimientos y sensaciones al observar las imágenes, ya que es una invitación a comer platillos llamativos e innovadores.

La psicología del color indica que existen colores que inciden en la apreciación del sabor y de esta manera influyen en el deseo de comer. Los colores más utilizados son el rojo, naranja, amarillo, verde y turquesa, por tal razón ahora se comprende el porqué la combinación de estos colores está presente en las publicaciones o anuncios de los medios de comunicación mencionados. Es importante mencionar que de no estar presente todos, por lo menos aparecen de uno a dos colores, siendo los más frecuentes el rojo y amarillo.

La tipografía utilizada en estas publicaciones o anuncios en su mayoría son de la familia San Serif o Palo Seco, en títulos, subtítulos y los textos interiores en Serif. Lo importante para el grupo objetivo es que la gama de tipos sean de fácil comprensión y de un tamaño adecuado para que el mensaje se comprenda fácilmente.

CAPÍTULO 2

Marco Teórico y

Conceptual

6. Marco Teórico y Conceptual

Ejecutivos del sector de alimentos y restaurantes de Guatemala afirman que el estudiar cocina está de moda y que la mayor población interesada en esta carrera son los jóvenes. En la actualidad ya no es moda, es una alternativa de estudio que da la oportunidad de obtener un título y laborar de forma profesional. La economía de este sector se ha vuelto muy dinámica, en la actualidad se ha visto en crecimiento debido a que continuamente se aperturan restaurantes.

Cada año se gradúan un promedio 500 jóvenes de las diferentes escuelas culinarias de Guatemala.² Estos estudiantes durante su formación se someten a un programa de estudio intenso, donde la teoría y la práctica van de la mano.

6.1 ESCUELAS DE COCINA EN GUATEMALA.

En Guatemala existen varias opciones donde las personas pueden formarse como cocinero profesional. Actualmente se cuenta con cinco universidades, veinte escuelas culinarias privadas, una fundación, así como un instituto técnico. Cada uno con su programa de estudios avalado por el Ministerio de Educación (MINEDUC).

Los estudiantes egresados de las universidades obtienen el grado de Licenciado o Técnico Universitario, en el caso de las escuelas culinarias privadas y la fundación únicamente se obtiene el grado de Técnico, a diferencia del instituto técnico que ofrece el grado de Técnico con una certificación.

Los programas de estudio del arte culinario son similares al de otras áreas educativas en cuanto a herramientas usadas para la capacitación de los estudiantes, así como en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo tanto una persona que desea desarrollarse en este campo debe enfrentar los mismos retos y dificultades que cualquier persona que esté estudiando otra carrera.

6.2 HERRAMIENTAS PARA ENSEÑAR A COCINAR.

No es posible introducir a los estudiantes dentro de una cocina, sin una previa capacitación. Las herramientas utilizadas por las escuelas culinarias son:³

6.2.1 Clases teóricas.

Al igual que en otras carreras, los estudiantes de cocina deben tomar clases teóricas, por lo que este proceso es una herramienta de enseñanza indispensable para obtener conocimientos. La teoría está presente todo el tiempo que dure la formación académica, por lo que continuamente hay una rigurosa capacitación según el tema que se desarrolle. Esto permite ampliar y afianzar los conocimientos, los cuales son aplicados en la práctica. Esta información teórica es proporcionada a través de manuales, presentaciones digitales, libros de texto, audiovisuales o cualquier otra opción que a criterio del instructor sirva como apoyo. La obtención y comprensión de esta información es evaluado por medio de exámenes teóricos.

² Larios, R. (2014) Página 37

³ Jassen, C. (2014)

6.2.2 Clases prácticas.

La cocina es el aula y lugar de entrenamiento para todo cocinero, es donde se pasa la mayor parte del tiempo para poner en práctica los conocimientos adquiridos en técnicas culinarias, higiene y seguridad, así mismo los estudiantes aprenden a utilizar los utensilios y equipo, además de llevar a la práctica la forma correcta de desengrasar, limpiar y desinfectar una cocina. La obtención y comprensión de esta información es evaluado por medio de exámenes teóricos y prácticos.

6.2.3 Recursos en línea.

Este tipo de recurso es una herramienta de apoyo que el instructor utiliza para que los estudiantes obtengan conocimientos a través de videos que pueden consultar por internet. Continuamente es posible chequear los procesos de las técnicas culinarias, así como la elaboración de recetas.

6.2.4 Uniforme y presentación personal.

El Instructor capacita al estudiante sobre los códigos de vestimenta, esto quiere decir que el uniforme debe de estar en buenas condiciones: sin manchas, sin agujeros y planchado. Estos códigos sirven para enseñar al estudiante sobre la importancia de la etiqueta y la presentación personal. Continuamente se evalúa al estudiante sobre este tema.

6.2.5 Recursos didácticos o medios de enseñanza aplicados en el arte culinario.

Se entiende por todos aquellos canales que facilitan el aprendizaje, por tal razón es importante que al momento de su elaboración y planificación se debe tomar en cuenta el tema, las características del curso y el grupo objetivo, para así lograr con mayor eficiencia que se adquieran los conocimientos necesarios.⁴

Los recursos que se usan con más frecuencia son: libros de texto, diagramas, pizarrones, ilustraciones etc., así como los recursos tecnológicos que han venido a marcar una nueva tendencia en el proceso de enseñanza, estos son: presentaciones audiovisuales, manuales digitales e interactivos, videos por internet etc., estos permiten que el alumno obtenga de una forma más rápida los conocimientos, además de ser medios más atractivos y de mucho interés para ellos.

Por lo anterior escrito, es importante indicar que el uso adecuado de los recursos didácticos o medios de enseñanza estimulan toda la actividad cognoscitiva de los estudiantes, quienes además de comprender mejor los contenidos también piensan de forma correcta.

6.3 MATERIAL GRÁFICO EN EL ARTE CULINARIO.

Cuando se elabora este tipo de material debe estudiarse muy bien la composición visual (colores, texturas, formas, contrastes, tipografía, etc.) hasta aspectos que van relacionados con el sentido del gusto y olfato, así mismo se debe analizar los diferentes conceptos que den soporte a la calidad visual, muchas veces esto se fundamenta con el uso de la psicología del color y conceptos básicos diseño. ***El papel del diseñador gráfico es fundamental en el desarrollo de estos recursos, ya que el concepto creativo que utilice debe despertar sensaciones como el apetito, sentimientos, inspiración e interés en los estudiantes para que consulten una, dos y varias veces el documento.***⁵

«El proceso de diseñar equivale al de cocinar. Un chef prueba cortes de carne, combinaciones de verduras, y métodos de preparación diversos para generar una obra culinaria única... El diseñador probando

⁴ Cañedo Iglesias, M. (2008) Páginas 78-80

⁵ Cifuentes Montalvo, A. (2014)

modelos de estructura de página, distintas retículas y opciones de ilustración, logra conceptualizar el contenido que desea transmitir, y sigue mediante una experimentación insistente, con la técnica de dibujo precisa, una paleta de colores más cálida o más fría... Un buen diseñador como un buen chef, no solo conoce las diferencias o semejanzas entre los distintos tipos de ingredientes, sino también cuáles de ellos transmiten determinado mensaje a diferencia de otros y cuáles se combinarán para dar lugar a experiencias que pueden ser armoniosas o discordantes, neutras o metafóricas, financieras o médicas». ⁶

6.4 LA TECNOLOGÍA APLICADA A LOS METODOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

Con la llegada de la Era Digital los recursos tecnológicos han tomado fuerza como apoyo en el proceso de enseñanza y aprendizaje, además de favorecer la comunicación entre las personas.

El propósito de la tecnología en la educación es mejorar la formación de los estudiantes y la creación de recursos didácticos que sean de interés y motivación, los que utilizados de forma adecuada potencialicen los conocimientos de los estudiantes. ⁷

La intervención de la tecnología en el proceso de enseñanza beneficia a los estudiantes en los siguientes aspectos:

- Mejor comprensión y acumulación de conocimientos.
- Capacidad y habilidad de usar la tecnología en su formación académica, profesional y personal.

Luego de analizar la información escrita en esta parte de la investigación es importante hablar sobre el **manual gráfico**, propuesta de material gráfico que se deberá desarrollar para Fundación Junkabál, el cual será parte de los recursos didácticos y medios de enseñanza que los instructores deberán tener para la capacitación y formación de las alumnas.

Entiéndase por manual como un tipo de medio gráfico que se diseña para ser usado con fines de consulta.⁸

6.5 CARACTERÍSTICAS DE UN MANUAL GRÁFICO.

- Debe contar con un índice y página de contenido.
- Cada página y capítulo deben identificarse con un número.
- Los capítulos deben contar con un título.
- Las secciones relacionadas deben identificarse con un solo color o imagen.
- Debe contar con un glosario que contenga los términos técnicos, para una mejor comprensión del usuario.
- Usar la tipografía adecuada en los títulos, subtítulos, texto, pies de páginas y notas.
- El concepto de diseño debe ser con un estilo uniforme y coherente basado en el tema, así como el grupo objetivo.

En conclusión y para una mejor comprensión un manual gráfico es: **un medio gráfico que contiene textos e imágenes, el cual es grabado de forma digital o reproducido de forma impresa para su consulta o lectura.**

⁶ Samara, T. (2010) Página 9

⁷ Barragán Sánchez, J., Páginas 4-5

⁸ Collier, D. y Cotton, B. (1992)

6.6 LA IMPORTANCIA DE LOS DOCUMENTOS DIGITALES.

- Ahorro en gasto de impresión, publicación y distribución.
- Mejor almacenamiento y portabilidad, ya que no ocupa un lugar físico.
- Al utilizar multimedia hay un mayor enriquecimiento del texto.
- Mayor facilidad de hacer cambios y actualización de la información.
- Facilidad de publicar en sitios web.
- De fácil integración en redes sociales.
- Se pueden imprimir, como si fueran libros de texto.

El diseño gráfico aplicado en los medios gráficos digitales tiene un rol importante, ya que permite elaborar materiales de apoyo para el proceso de enseñanza-aprendizaje, los cuales han venido a ser de mucha utilidad para el alumno e instructor.

Al elaborar este tipo de medios gráficos digitales es recomendable guardarlos en un formato de almacenamiento de documentos digitales (PDF en inglés), el cual no puede ser modificado libremente. Este tipo de formato debe leerse a través del programa Adobe Reader, su uso es fácil, versátil y se caracteriza por crear archivos pequeños, razones por las cuales es muy usado en internet.

¿Qué se consiguen cuándo se utiliza el formato PDF?

- Se dice que es multiplataforma, ya que es utilizado en sistemas operativos como Macintosh y Windows, sin que se modifique el aspecto y estructura original.
- Permite utilizar todos los tipos de letras, gráficas e imágenes como si se fuera a imprimir un libro.
- Son formatos seguros, ya que es posible asignar opciones de seguridad que los hace imposibles de abrir o realizar algún cambio. Si el documento necesita ser corregido o actualizado deberá hacerse en el formato original, para luego volver a guardarse en PDF.
- Los archivos pueden verse a través de un navegador, en una computadora, tablet o en un CD, este último es muy utilizado para guardar y/o compartir gráficos y textos, como por ejemplo: manuales o libros digitales, así como cualquier otro documento.
- Son de fácil distribución, ya que es posible hacerlo a través de e-mail.
- Estos archivos pueden contener elementos multimedia (videos y sonidos).
- Son archivos compactos, quiere decir que al guardar los documentos su tamaño se reduzca al mínimo.⁹

Por tales razones este tipo de formato se ha convertido en un patrón mundial de distribución, no importando cuál sea el tipo de plataforma para visualizarlo o imprimirlo, la apariencia de los documentos en todas la computadoras es idéntica y no cambia.

6.7 LA IMPORTANCIA DE LOS DOCUMENTOS IMPRESOS.

- La lectura en papel es más precisa, ya que se asimila mejor y se entiende más rápido lo que se lee, por el contrario la lectura en pantalla es más lenta.

⁹ Salvino, L. (2005)

- Se ha descubierto que los lectores en papel tienen la capacidad de aplicar los conocimientos obtenidos de una forma más rápida, porque queda grabada en la memoria y es más fácil de recordar la información.
- Permite que los lectores pasen las páginas de una en una, en el caso de los documentos digitales puede llegar a ser lento y desesperar al lector, ya que en algunos casos no se usa numeración.
- Existe un contacto directo con el documento, ya que el lector puede tocarlo y realizar anotaciones en el mismo, lo que hace una conexión directa del usuario.
- La piratería es mucho más difícil en documentos y libros de texto, con relación a los digitales.

CAPÍTULO

3

Proceso Creativo y

*Producción
Gráfica*

7. Proceso Creativo

PRIMERA FASE

Para encontrar el concepto creativo se utilizó como herramienta una encuesta que se encuentra en el Anexo No. 1 de este informe, la cual fue dirigida al grupo objetivo, con el fin de conocer su opinión y punto de vista con relación al tema. Luego de obtener la información se hizo una lluvia de ideas teniendo como base la investigación previa y los resultados de la encuesta, con el fin de tener claras las ideas y descubrir los insights que permitan desarrollar los diferentes aspectos de comunicación, para luego seleccionar uno y/o varios y tomarlos como base para trabajar la línea gráfica y el concepto de comunicación.

Luego del desarrollo de este proceso se seleccionó como concepto de comunicación **"ILUSTRATIVO"** debido a que el principal problema que encuentra el grupo objetivo en el material de teoría actual es la extensa información de los documentos basados únicamente en texto, con la ausencia de imágenes y color.

7.1 LLUVIA DE IDEAS:

- | | | |
|----------------------|----------------|---------------|
| * COMPRENSIÓN | * CONTENIDO | * LIBRO |
| * FOTOGRAFÍA | * COLOR | * HERRAMIENTA |
| * TIPOGRAFÍA | * IMAGEN | * GRÁFICO |
| * ILUSTRATIVO | * TRABAJO | * HABILIDADES |
| * IDEA | * COMPETENCIAS | * IMAGEN |
| * WEB | * CD | * LENGUAJE |
| * TEXTO | * USB | * CONSULTA |
| * COMUNICACIÓN | * MÉTODO | * DIGITAL |
| * MOTIVACIÓN | * DESEMPEÑO | * DESCRIPCIÓN |
| * TÉCNICAS | * INFORMACIÓN | * DISEÑO |

7.2 ASPECTOS DE LA PROPUESTA GRÁFICA.

De acuerdo a la investigación previa se determinaron los siguiente:

- **Formato:** Carta 8.5" X 11"
- **Orientación:** Vertical y horizontal (algunas páginas)
- **Retícula:** 5 columnas
- **Color:** CMYK y RGB
- **Tipografía:**

Familia San Serif, Paloseco o Palo Seco

Esta fuente se caracteriza por la ausencia de una terminación, remate o serifa. Transmite una imagen moderna y limpia. Se recomienda usar en documentos digitales por ser una fuente legible en pantalla.

De esta familia se utilizarán los siguientes tipos:

San Serif Geométricas:

Fuente con un trazo uniforme, con ausencia de serifa y modulación tipográfica (ángulo formado por algunas variaciones de grosor, que puede ser vertical o diversos grados de inclinación), con una estructura geométrica (trazos redondos y cuadrados).

- Para títulos en portada de cada tema: **star avenue**

San Serif Humanística:

Fuente con un trazo uniforme o levemente gradual, con ausencia de serifa, basada en estructuras clásicas, con trazos verticales y terminaciones rectas. La letra "a" con un trazado ascendente y la letra "g" con una cola cerrada y con oreja.

- Para título en portada, títulos de contenido, subtítulos y preposiciones (enlace o fusión de una o varias palabras): **Trebuchet MS**
- Para textos internos: **Gills Sans MT**

Familia Script

Esta fuente su característica principal es el trazo cursivo y creado a mano.

- Para títulos en contenido: *Before the Rain*

- **Códigos Visuales:**

Los códigos visuales a utilizar serán con el siguiente orden de importancia:

- **Texto** (indispensable para la comprensión de los siguientes códigos visuales)
- **Ilustraciones, dibujos o gráficos.**
- **Color.**
- **Textura.**

7.3 PROCESO DE ENCUESTA.

7.3.1 Encuesta.

Técnica de investigación que tiene como fin obtener información a través de un cuestionario que formula preguntas a un grupo de personas que se investigan, para saber sus gustos, opiniones, necesidades, actitudes y conocimientos.

7.3.2 Objetivo.

Saber qué pensaban las alumnas con relación al material de teoría existente, para determinar a través de sus opiniones cuál es el problema que está presente y desarrollar así el material gráfico conveniente, tomando en cuenta las características, línea gráfica y formas de uso a seguir.

7.3.3 Metodología.

Para este proceso de investigación se utilizó el sistema LQAS, son lotes de aseguramiento de calidad que consiste en encuestar de 20-25 personas con preguntas estratégicas. Las respuestas de ellas permiten inferir que si la muestra fuera mayor de 100 personas, la tendencia sería la misma.

7.3.4 Perfil del informante.

- **Género:** Femenino.
- **Edad:** 18 a 45 años.
- **Idioma:** Español.
- **Estado civil:** Indiferente.
- **Nacionalidad:** Guatemalteca.
- **Nivel de educación:** Diversificado

- **Nivel socio-económico:** Clase medio-bajo C2
- **Salario:** Q.2,644.40

7.3.5 Selección y tamaño de la muestra.

El grupo se conformo con 20 alumnas de la Carrera Técnica de Formación para Chef I, lo que corresponde a un 25% del grupo objetivo.

7.3.6 Diseño del material para realizar la encuesta.

La encuesta se elaboró en una hoja formato carta color blanco, impresa en blanco y negro, con preguntas directas y de selección múltiple. El cuestionario de la encuesta se encuentra en el Anexo No. 1, con título Primera Encuesta, llevada a cabo en el mes de noviembre del año 2014.

7.3.7 Puesta en práctica en trabajo de campo.

La actividad se llevo a cabo día jueves, en horario matutino. Se ubicó a las alumnas en mesas de trabajo de forma individual, con el siguiente proceso:

- Antes de realizar la encuesta se les informo el objetivo de la misma.
- Se informó que la encuesta era de carácter anónima, por lo que no deberían colocar su nombre.
- Se indicó que la respuesta que dieran sería de valiosa importancia, ya que los datos recabados se utilizarían con fines para la mejora continua del material gráfico de teoría que proporciona Fundación Junkabal.
- Por último, se dieron las instrucciones y se procedió a leer la encuesta, así como la resolución de dudas.

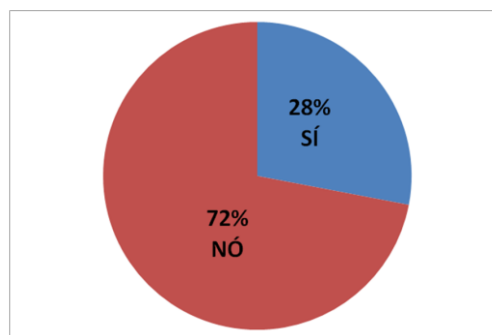
7.4 RESULTADOS ESTADÍSTICOS.

A continuación se detallan los resultados de las preguntas formuladas en la encuesta.

PREGUNTA No. 1

¿Consideras que el mensaje que se proporciona en las hojas de teoría es de fácil comprensión?

- El **28%** opina que **SÍ** son de fácil comprensión.
- El **72%** opina que **NÓ** son de fácil comprensión.
- comprensión.



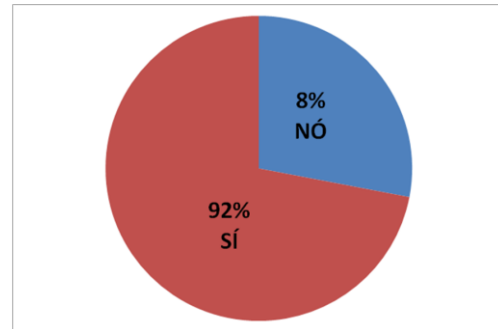
Comentarios hechos el rango del 72%:

- Carecen de imágenes y color para mayor comprensión.
- Demasiado texto e información.
- Algunos aspectos no son claros, por la cantidad de texto.
- Las fotocopias no se leen bien, pues algunas veces están borrosas.

PREGUNTA No. 2

¿Consideras que la Institución debería de proporcionar otro tipo de material gráfico que sirva de apoyo para reforzar los conocimientos teóricos durante tu formación?

- El 8% indico que NÓ es necesario que se proporcione otro tipo de material gráfico.
- El 92% indicó que SÍ es necesario que la Institución proporcione otro tipo de material gráfico.



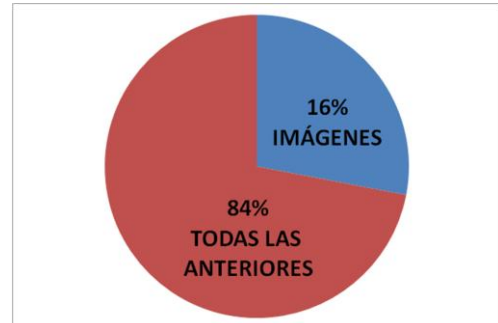
Comentarios hechos por el rango del 92%:

- Al tener un diseño nuevo con imágenes y color se logra una mejor comprensión.
- Al ser más llamativo es menos tedioso de leer.
- Al ser un libro, se evita tener muchas hojas sueltas.
- Facilita el método de estudio.
- Para motivar al alumno y despertar el interés por el tema.

PREGUNTA No. 3

¿Qué característica recomiendas que debería tener el material gráfico de apoyo?

- El 16% indicó que las imágenes.
- El 84% indicó que todas las anteriores, las cuales son: color, imágenes (dibujos relacionados al tema), varios tipos de letras, fotografías relacionadas al tema.



Comentarios hechos por el rango del 16%:

- Para una mejor comprensión.

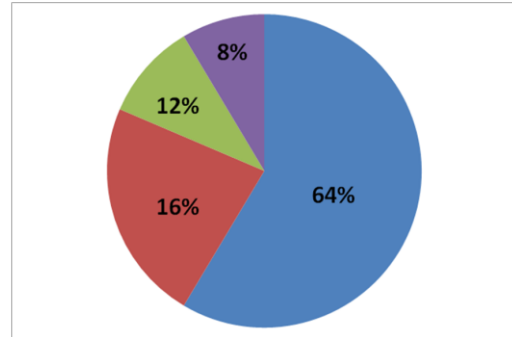
Comentarios hechos por el rango del 84%:

- Para tener una idea gráfica de lo que describe el texto.
- Para entender los temas vistos.
- La imagen y color en cocina es importante.
- Para sentir motivación en los temas.

PREGUNTA No. 4

Según tu criterio, ¿Qué uso le darías al material gráfico de apoyo?

- El 8% indica que sería una herramienta de apoyo en su trabajo.
- El 12% indica que sería de consulta durante la clase.
- El 16% indica que sería de consulta antes de la clase.
- El 64 % indica que sería para reforzar las competencias: conocimientos, habilidades y destrezas.



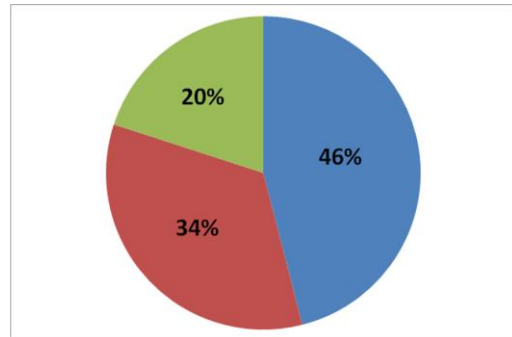
Comentarios hechos por el rango del 64%:

- Todas son importantes.

PREGUNTA NO. 5

Si la Institución desarrollara un nuevo material gráfico de apoyo, ¿Cómo prefieres acceder al mismo?

- El 20% indicó que a través del portal web.
- El 34% indicó que a través de un medio impreso.
- El 46% indicó que a través de un CD.



Dato importante:

Esta imagen muestra al grupo objetivo respondiendo la encuesta, sesión que se llevó a cabo en el mes de noviembre de 2014

8. Spice

SOCIAL, PHYSICAL, IDENTITY, COMMUNICATION, EMOTIONAL

Este método de investigación permite identificar aspectos relevantes y significativos del grupo objetivo por medio de cinco aspectos: social, físico, identidad, comunicación y lo emocional. Es posible conocer las necesidades más profundas por medio de la estrategia de enseñanza-aprendizaje, lo que permitirá establecer los insights y establecer el vínculo de comunicación con el grupo objetivo.

En este caso el grupo objetivo son las alumnas de 1er. año de la Carrera Técnica de Formación para Chef I, con un nivel socio-económico clase medio-bajo C2, de profesión estudiantes, comerciantes y amas de casa, usuarios del internet como parte de su comunicación diaria.

8.1 SOCIAL.

Las alumnas necesitan sentirse apoyadas por los Chefs Instructores e Institución, con relación a los conocimientos obtenidos durante su formación, ya que al momento de enfrentarse al mundo laboral, la competencia es fuerte y necesitan estar al mismo nivel de conocimientos y experiencia que los demás estudiantes de otras escuelas culinarias en Guatemala.

8.2 FÍSICO.

Las alumnas son mujeres con una buena condición física, ya que su actividad diaria se realiza de pie y en movimiento, por lo que necesitan tener cuidados en su alimentación, así como ejercitarse para rendir al 100% dentro de una cocina. Es necesario que cuenten con períodos de descanso en su formación, por lo que la Institución debe preocuparse en apoyarles en la implementación de programas de nutrición, manejo de stress y trabajo bajo presión, para evitar en la medida de lo posible que su salud se vea afectada y esto se refleje en su trabajo.

8.3 IDENTIDAD.

Las alumnas son personas altamente productivas, emprendedoras y comprometidas con su trabajo, ya que se desarrollan bajo objetivos diarios, por lo que muchas veces el factor tiempo no les impide seguir laborando hasta cumplir su tarea. La Institución debe motivarlas con materiales adecuados, charlas y capacitaciones para hacerlas crecer como personas y profesionales.

8.4 COMUNICACIÓN.

Las alumnas deben de estar siempre enteradas sobre las nuevas tendencias en cocina, por lo que la Institución debe preocuparse por la actualización de los diferentes materiales que sirven como apoyo para transmitir conocimientos, así como implementar nuevos procedimientos para impartir las clases, de manera que logren mayor interés y participación.

8.5 EMOCIONAL.

Son personas muy emocionales, ya que al cocinar transmiten sentimientos y sensaciones, por lo que el apoyo de los Chefs Instructores, la Institución y familia, les proveerán de seguridad para enfrentar cualquier reto o actividad laboral que se presente.

9. Poems

PEOPLE, OBJECTS, ENVIRONMENTS, MESSAGES AND MEDIA, SERVICES

Este método de investigación permite identificar aspectos relevantes y significativos del grupo objetivo: gente, objetos, ambiente, mensajes y medios, servicios; de manera que se pueda establecer la empatía con el grupo objetivo y conocer su entorno social.

9.1 GENTE.

Chefs Instructores, personal administrativo y compañeras de estudio de Fundación Junkabal, así como jefes generales y compañeros de trabajo, al igual que las personas de su entorno familiar.

9.2 OBJETOS.

Las alumnas están relacionadas continuamente con:

- UTENSILIOS DE COCINA (cuchillo, tabla para picar, termómetro entre otros).
- EQUIPO DE COCINA (estufa, refrigeradora, horno, parrilla, entre otros).
- UNIFORME DE COCINA (chaquetín, mandil, gorro, zapatos, entre otros.)
- INGREDIENTES DE COCINA (carnes, vegetales, frutas, entre otros.)
- HERRAMIENTAS DE TECNOLOGÍA PARA COMUNICACIÓN (computadora, impresora, celular, entre otros.)

9.3 AMBIENTE.

Las instalaciones de Fundación Junkabal, lugar de trabajo y su hogar.

9.4 MENSAJES Y MEDIOS.

La institución debe dar a conocer que se están desarrollando nuevos materiales de apoyo, los cuales serán de gran utilidad para reforzar las competencias de las alumnas (conocimientos, habilidades y destrezas). Este material será distribuido a través de un manual impreso, CD y también por medio de internet a través de la página web.

9.5 SERVICIOS.

Información por parte de la Institución, en este caso Fundación Junkabal.

10. Insights y Concepto Creativo

Luego de conocer al grupo objetivo a profundidad, se identifican y describen los **"Insights"**, que generan un concepto creativo.

- **INSIGHT No. 1**
Si no cuento con los suficientes conocimientos, no me siento segura para enfrentar los retos.
Concepto creativo:
Capacitarse.
Copy:
Deseo de superación.
- **INSIGHT No. 2**
Deseo prepararme aun más, para poder competir con los demás.
Concepto creativo:
Ampliar conocimientos.
Copy:
Debo ser el mejor.
- **INSIGHT No. 3** ✓
Entre más capacitada estoy, mejor son los resultados.
Concepto creativo:
Reforzar competencias (conocimientos, habilidades, destrezas)
Copy:
Cuento con los conocimientos necesarios para trabajar de manera profesional.

Luego del análisis correspondiente se escogió el **Insight No. 3**, ya que cumple los requisitos para ser el concepto creativo y poder así transmitir el mensaje al grupo objetivo.

11. Proceso Creativo

SEGUNDA FASE

11.1 ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN.

Diseñar un **manual gráfico culinario de fichas técnicas ilustradas**, el cual será utilizado como medio impreso, también a través de un CD o por medio internet, ya que estará disponible en el sitio web de la Institución, con la finalidad que sea un material de consulta, capacitación y apoyo, ya sea en la Institución, en casa, en el lugar de trabajo o cualquier sitio donde se encuentre la alumna.

11.2 MEDIOS.

- **Medio Masivo:** Internet e impreso.
- **Medio Alternativo:** CD

11.3 SOPORTE.

Pieza gráfica impresa y digital, con las cuales se logre comunicar al grupo objetivo el mensaje deseado a lo largo de su formación académica.

El grupo objetivo tendrá la oportunidad de informarse, capacitarse y empoderarse de conocimientos sobre gastronomía y las técnicas culinarias más importantes que le serán útiles en su vida profesional.

12. Proceso Creativo

TERCERA FASE

12.1 PROCESO DE BOCETAJE.

En esta parte de la investigación se evidencia cada nivel de bocetaje, lo que permite mostrar los procesos y evolución tanto en la parte gráfica como en lo conceptual de las piezas de comunicación.

1er.
nivel

de Visualización

Se muestra la importancia de la posición de títulos e imágenes, aspectos importantes para que el grupo objetivo se familiarice con los temas, así como el proceso de diseño para llegar a lograr la pieza final de diseño. En este nivel se hicieron varias propuestas en formato carta, posición vertical donde se comienzan a ubicar algunos textos e imágenes, que forman parte de las carátulas de los temas del manual gráfico.

1 ✓



2



3



4



5



6



En esta etapa se hizo el primer intento para plasmar las ideas del insight identificado para la pieza de diseño gráfico a través de bocetos a lápiz. Se empiezan a combinar posiciones de los elementos tipográficos, imágenes e ilustraciones. También se establece un margen al rededor del formato, el cual encierra la idea principal.

A continuación se presentan los resultados de la autoevaluación hecha a las versiones de los temas desarrollados en el proceso de bocetaje. Los mismos muestran los aspectos a evaluados, cada uno con cinco puntos asignados que al momento de la sumatoria dieron como resultado una calificación sobre los 50 puntos.

De esta forma se evaluó cada versión:

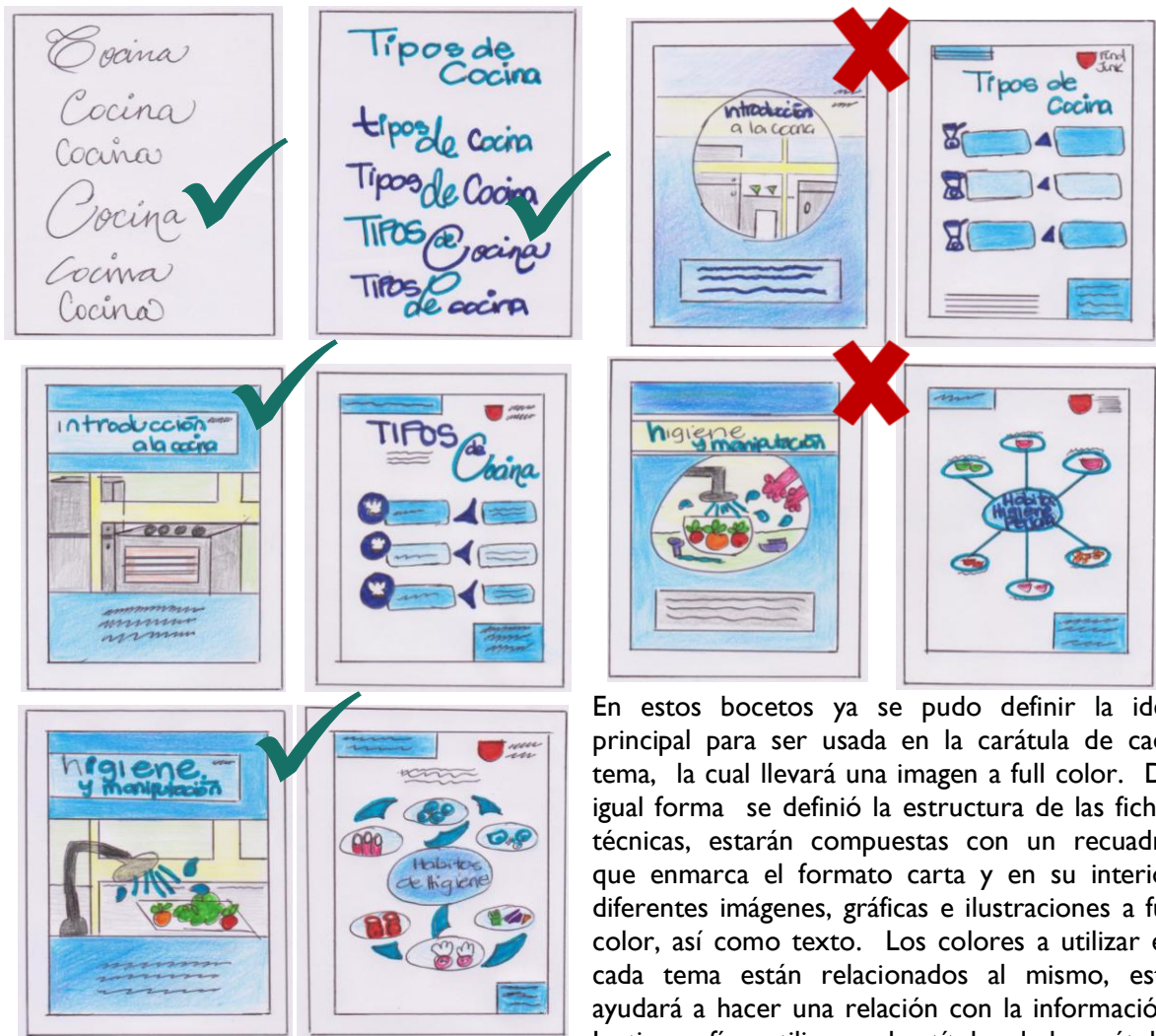
**AUTOEVALUACIÓN
DE LOS TEMAS DESARROLLADOS
EN EL PROCESO DE BOCETAJE**

NOMBRE DE LA VERSIÓN	Pertinencia	Memorabilidad	Fijación	Legibilidad	Composición	Abstracción	Estilización	Identidad visual	Diseño tipográfico	Uso de color	RESULTADO/50
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
✓ ① Introducción a la Cocina	4	5	4	4	5	2	5	5	5	3	42
② Manipulación e Higiene	4	3	3	3	3	2	4	5	2	3	32
③ Las Salsas	2	3	2	3	3	3	3	5	3	3	30
④ Las Hortalizas	3	4	4	3	3	2	3	5	3	3	33
⑤ Las Carnes	3	3	3	3	3	2	3	5	4	3	32

La versión No. 1, Introducción a la Cocina es el tema con el mayor resultado obtenido, por lo tanto la pieza de diseño gráfico será desarrollada en base a esta idea.

2do. nivel
de Visualización

En este nivel se depuraron las ideas y se procedió a escoger las piezas gráficas con mayor interés e impacto para el desarrollo del manual. Se utilizaron para la carátula del tema dos propuestas, así como para el desarrollo de los subtemas, también se empieza a definir la tipografía.



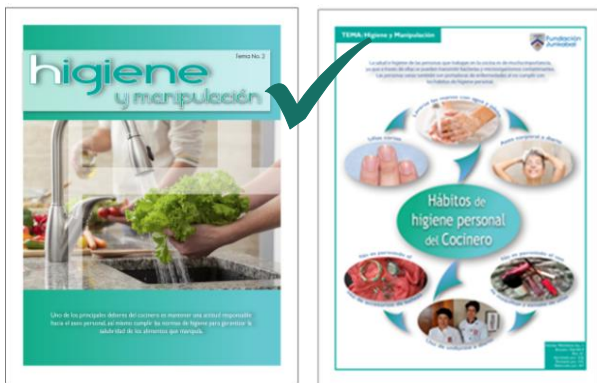
En estos bocetos ya se pudo definir la idea principal para ser usada en la carátula de cada tema, la cual llevará una imagen a full color. De igual forma se definió la estructura de las fichas técnicas, estarán compuestas con un recuadro que enmarca el formato carta y en su interior diferentes imágenes, gráficas e ilustraciones a full color, así como texto. Los colores a utilizar en cada tema están relacionados al mismo, esto ayudará a hacer una relación con la información. La tipografía a utilizar en los títulos de la carátulas

será una san serif geométrica. Los subtítulos de las fichas técnicas será una combinación de tipografías, siendo una script con una san serif humanística, esta última será también utilizada para los textos internos de la pieza de diseño. Toda esta composición pretende llamar la atención de la alumna, no solo por lo atractivo de la pieza, sino también por la lectura y fácil comprensión de la misma.

3er. nivel
de Visualización

En este nivel se realizó la validación de la pieza de diseño junto al grupo objetivo, es importante mencionar que se hicieron críticas y observaciones en dos de las propuestas presentadas, como el cambio o modificación del tamaño de la imagen en la carátula de los temas, la estructura y forma de los gráficos, la eliminación de la línea de borde en las imágenes, la combinación de los tipos de letras en los

títulos de las fichas técnicas. En esta etapa se define una línea de diseño a seguir.



En esta parte ya se muestran los bocetos de forma digital, se utilizan imágenes reales a full color, las cuales son los elementos de composición visual que dan el soporte a la idea y mensaje en la pieza de diseño, además se define la tipografía, la que es clara en cada uno de los en los textos. Otro aspecto importante a mencionar son los colores empleados, los cuales están relacionados al tema que se desarrolla.

CAPÍTULO 4

Comprobación de Eficacia y

*Propuesta Gráfica
Final*

13. Comprobación de la Eficacia

En esta parte de la investigación se detalla la técnica de investigación utilizada para la recolección de la información que se logró obtener durante la comprobación.

13.1 PROCESO DE ENCUESTA.

13.1.1 Encuesta

Técnica de investigación que tiene como fin obtener información a través de un cuestionario que formula preguntas a un grupo objetivo o personas que se investigan, para saber sus gustos, opiniones, necesidades, actitudes y conocimientos.

13.1.2 Objetivo.

Lo que se quiera saber, es qué pensaban las alumnas de la pieza de diseño gráfico que se desarrolló.

13.1.3 Metodología.

Para este proceso de investigación también se utilizó el sistema LQAS, son lotes de aseguramiento de calidad que consiste en encuestar de 20-25 personas con preguntas estratégicas. Las respuestas de ellas permiten inferir que si la muestra fuera mayor de 100 personas, la tendencia sería la misma.

13.1.4 Selección y tamaño de la muestra.

El grupo se conformó de 20 alumnas de la Carrera Técnica de Formación para Chef II, lo que corresponde a un 25% del grupo objetivo. Este grupo son las mismas alumnas de la primera encuesta, quienes están en el inicio del segundo año de formación.

13.1.5 Perfil del informante.

- **Género:** Femenino.
- **Edad:** 18 a 45 años.
- **Idioma:** Español.
- **Estado civil:** Indiferente.
- **Nacionalidad:** Guatemalteca.
- **Nivel de educación:** Diversificado
- **Nivel socio-económico:** Clase medio-bajo C2
- **Salario:** Q.2,644.40

13.1.6 Diseño del material para realizar la encuesta.

La encuesta se elaboró en una hoja formato carta color blanco, impresa en blanco y negro, con preguntas directas y de selección múltiple. El cuestionario de la encuesta se encuentra en el Anexo No. 2, con título Segunda Encuesta, llevada a cabo en el mes de agosto del año 2015.

13.1.7 Puesta en práctica en trabajo de campo.

La actividad se llevó a cabo día jueves, en horario matutino. Se les ubicó en mesas de trabajo por grupos, donde se llevó a cabo la siguiente actividad.

- Antes de realizar la encuesta se les informó el objetivo de la misma.

- Se les informó que en base a los resultados de la encuesta anterior se había desarrollado la pieza de diseño y que se les iba a mostrar para saber sus opiniones.
- A cada grupo se les entrego un ejemplar de la pieza de diseño impresa, con el fin que la observaran y leyeran parte del contenido. Esta actividad tuvo una duración de 10 minutos.
- Luego se recogió los ejemplares y se les mostro la pieza de diseño a través de una computadora, de igual forma tuvieron 10 minutos para ser observada y consultada.
- Al terminar estas dos actividades, cada alumna se le ubicó en una mesa de trabajo de forma individual y se le entregó la encuesta para que fuera contestada.
- Se informó que la encuesta es de carácter anónima, por lo que no deberían colocar su nombre.
- Se indicó que la respuesta que dieran sería de valiosa importancia, ya que los datos recabados se utilizarían con fines para la mejora continua del material gráfico de teoría que proporciona Fundación Junkabal.
- Por último, se dieron las instrucciones y se procedió a leer la encuesta, así como la resolución de dudas.

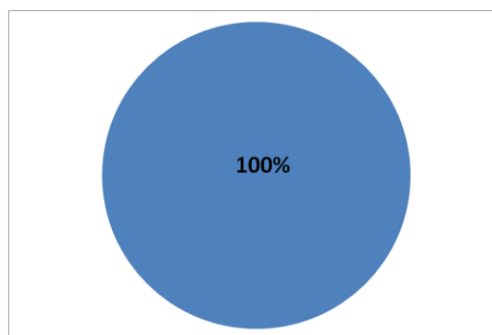
13.2 RESULTADOS ESTADÍSTICOS.

A continuación se detallan los resultados de las preguntas formuladas en la encuesta.

PREGUNTA No. 1

¿Consideras que los tipos de letras de la propuesta gráfica son de fácil comprensión?

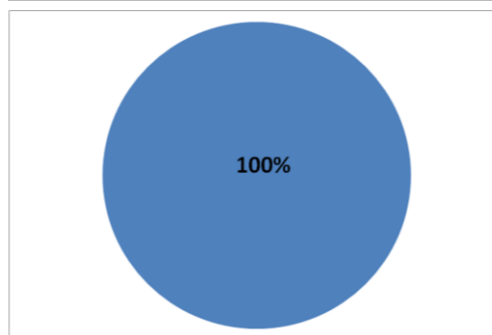
- El 100% indicó que Sí. →



PREGUNTA No. 2

¿Consideras que las imágenes de la propuesta gráfica están relacionadas con el tema?

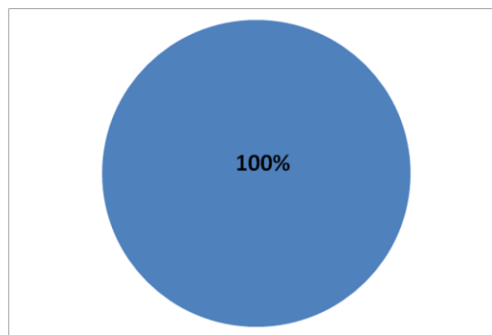
- El 100% indicó que Sí. →



PREGUNTA No. 3

¿Consideras que el mensaje de la propuesta gráfica se comprende?

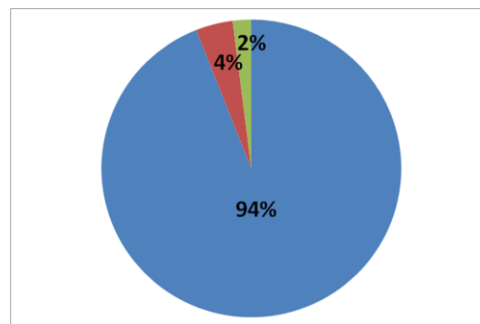
- El 100% indicó que Sí. →



PREGUNTA No. 4

¿Consideras que el tamaño de la propuesta gráfica impresa es el adecuado?

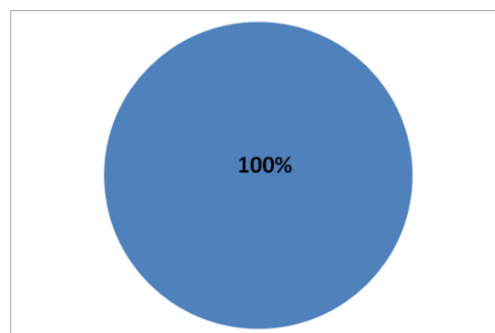
- El 2% indicó que formato tamaño 1/2 carta es el adecuado.
- El 4% indicó que formato oficio es el adecuado.
- El 94% indicó que formato carta es el adecuado.



PREGUNTA No. 5

¿Consideras que el mensaje de la propuesta gráfica es acorde al contenido teórico?

- El 100% indicó que Sí.



18.2.1 Interpretación de los resultados

- Luego de hacer un análisis de acuerdo a los resultados obtenidos se llegó a la conclusión que las piezas de diseño gráfico son atractivas en cualquiera de las versiones presentadas, el mensaje se comprendió y llegó de forma positiva al grupo objetivo.
- En cuanto al formato de la propuesta impresa algunas alumnas opinaron que en tamaño oficio o media carta debiera considerarse imprimir, por el contrario la mayoría del grupo consideró que el tamaño carta es el ideal.
- El uso de la pieza de diseño gráfico en formato PDF al momento de ser usada en el computador, no mostró dificultad, por lo que las opiniones fueron bastante positivas y de aceptación.
- Con relación a la tipografía usada, es importante mencionar que fue bien aceptada, ya que no mostró dificultad en la lectura; además coincidieron que el documento es una propuesta moderna y de interés para leer.
- Las imágenes, colores e íconos fueron de bastante aceptación, ya que los relacionan con facilidad al contenido de los temas.
- Al finalizar la actividad las alumnas hicieron comentarios positivos, por ejemplo que el contenido de cada ficha técnica encierra la idea principal de cada uno de los temas, lo cual no hace tediosa la lectura, lo que facilita la comprensión de la teoría extensa que presenta el material actual. También preguntaron si ambas propuestas serían utilizadas, lo que afirmó que las piezas gráficas cumplieron su objetivo, ya que crearon expectativa e interés en ellas



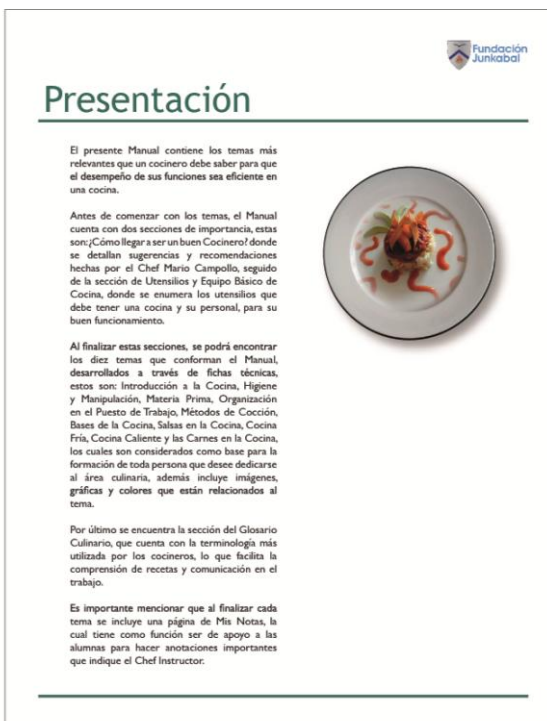
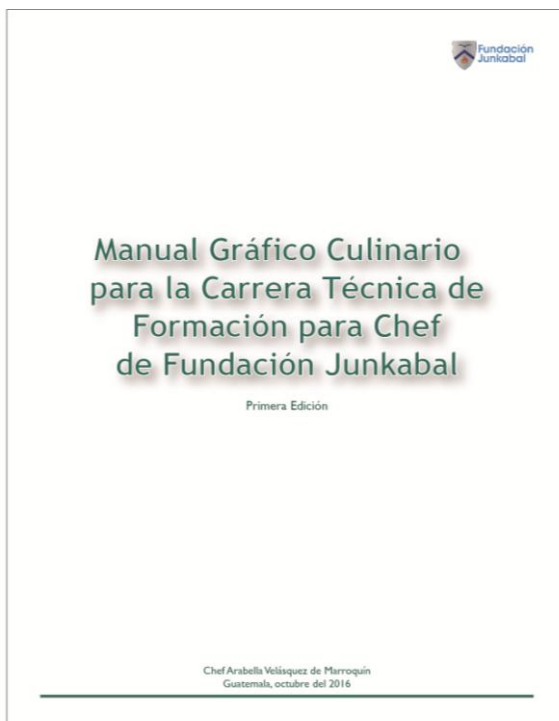
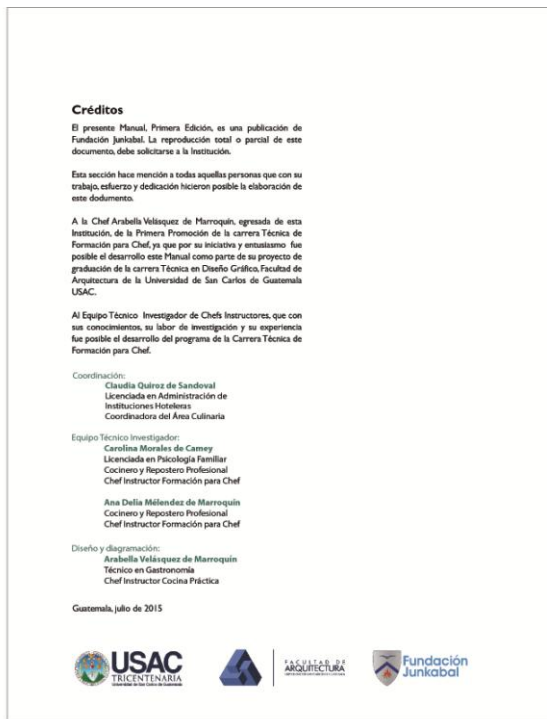
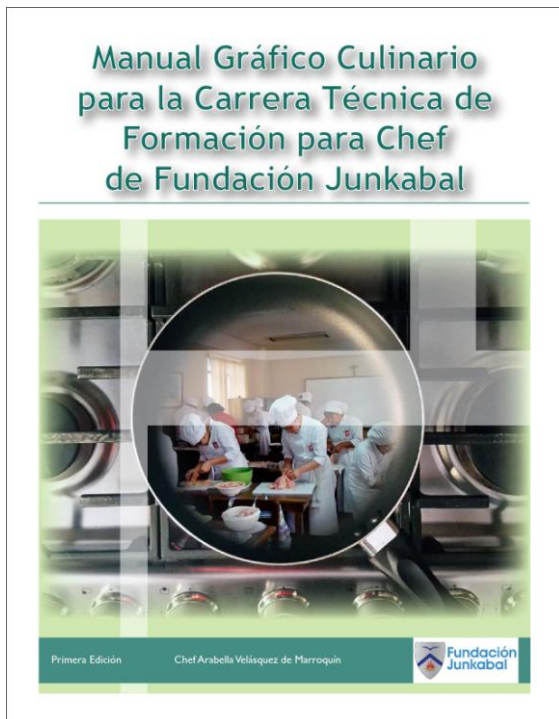
Dato importante:

En ambas imágenes el grupo objetivo está observando las dos piezas de diseño desarrolladas, actividad realizada en el mes de agosto de 2015.

14. Propuesta Gráfica

FUNDAMENTACIÓN

14.1 MANUAL GRÁFICO.



Índice

1. Introducción.....	9
2. ¿Cómo llegar a ser un buen Cocinero?.....	10
3. Utensilios básicos y equipo de cocina.....	11
4. Tema No. 1	
Introducción a la Cocina.....	13
Historia de la cocina.....	14
Tipos de cocina.....	15
Tipos de brigada.....	16
Organigramas de la brigada.....	17
Mis notas.....	18
5. Tema No. 2	
Higiene y Manipulación.....	19
Hábitos de higiene personal del Cocinero.....	20
El uniforme del Cocinero.....	21
Tipos de contaminación alimenticia.....	22
Contaminación biológica o de origen.....	23
Contaminación química.....	24
Contaminación física.....	25
Contaminación cruzada.....	26
Tipos de contaminación cruzada.....	27
Higiene de las instalaciones.....	28
Organización de los alimentos en el refrigerador.....	29
¿Cómo conservar los alimentos dentro del refrigerador?.....	30
¿Cómo conservar los alimentos fuera del refrigerador?.....	31
Mis notas.....	32
6. Tema No. 3	
Materia Prima.....	33
Clasificación de la materia prima.....	34
Alimentos de origen animal.....	35
Alimentos de origen vegetal.....	37
Alimentos de origen mineral.....	39
Mis notas.....	40
7. Tema No. 4	
Organización y Puesto de Trabajo.....	41
Mise en Place.....	42
El cuchillo y sus partes.....	43
Tipos de cuchillos.....	44

Cortes de vegetales.....	46
Cortes de vegetales en cebolla.....	48
Mis notas.....	49
8. Tema 5	
Métodos de Cocción.....	51
Clasificación de los métodos de cocción.....	52
Métodos simples en aire.....	53
Métodos simples en agua.....	54
Métodos simples en grasa.....	55
Métodos compuestos.....	56
Mis notas.....	58
9. Tema No. 6	
Bases de la Cocina.....	59
Clasificación de los fondos.....	60
Elementos de composición de los fondos.....	61
Fondos claros.....	63
Fondos oscuros.....	64
Guarniciones aromáticas.....	65
Clasificación de las sopas.....	67
Los consomés.....	68
Las potajes.....	69
Las cremas.....	70
Las sopas.....	71
Mis notas.....	72
10. Tema No. 7	
Las Salsas en la Cocina.....	73
Componentes de las salsas.....	74
Etapas de preparación de las salsas.....	75
Las salsas.....	76
Salsa base blanca.....	77
Salsa base oscura.....	78
Salsa base roja.....	79
Salsas compuestas.....	80
Salsa emulsionada en caliente.....	81
Salsa emulsionada en frío.....	82
Mis notas.....	84

11. Tema No. 8	
Cocina Fría.....	85
Las hortalizas.....	86
Las ensaladas.....	88
Los aderezos.....	90
Las entradas.....	91
Los aperitivos.....	93
Tipos de aperitivos.....	94
Mis notas.....	98
12. Tema No. 9	
Cocina Caliente.....	99
El huevo.....	100
Valor nutricional de el huevo.....	101
Partes de el huevo.....	102
Prueba de frescura de el huevo.....	103
El arroz.....	104
Beneficios y propiedades de el arroz.....	108
La pasta.....	109
Beneficios y propiedades de la pasta.....	110
Mis notas.....	111
13. Tema No. 10	
Las Carnes en la Cocina.....	113
Clasificación de las carnes.....	114
Características de las carnes.....	115
Carne de res.....	116
Términos de la carne de res a la parrilla.....	118
Carne de cerdo.....	119
Carne de pollo.....	121
Clasificación y tipos de pescados.....	123
Tipos de mariscos.....	126
Mis notas.....	128
14. Glosario de Cocina.....	129
15. Bibliografía.....	133

Introducción

Es de mucha satisfacción para esta Institución compartir el presente Manual Gráfico Culinario, como resultado de un arduo trabajo de investigación. Se tomó la decisión de elaborar el mismo, ya que el Equipo Técnico de Chefs Instructores expuso la necesidad de contar con recursos de enseñanza, prácticos y creativos.

Dicho documento está elaborado para uso de las alumnas de la Carrera Técnica de Formación para Chef y si fuera necesario podrá ser utilizado por el Equipo Técnico de Instructores y personal administrativo del Área Culinaría.

El Manual tiene como finalidad servir de apoyo al material existente de teoría. La profesión del cocinero es una de las más exigentes en la actualidad, por su dedicación, esfuerzo y la enorme responsabilidad de preparar los alimentos con las normas de higiene establecidas, buen sabor, cocción y combinación de ingredientes, para hacer de los mismos, platos nutritivos y creativos. Las alumnas deben estar conscientes que el camino por recorrer es largo, entre más técnicas, destrezas y conocimientos (competencias) obtengan durante su formación, estarán mejor capacitadas para la inserción al campo laboral.

El mismo está desarrollado por temas y cada uno cuenta con una serie de fichas técnicas que contienen teoría, ilustraciones y gráficas a color, así como un recuadro de información en la parte inferior derecha que hace constar el número de correlativo, fecha de emisión, número de revisión, iniciales de la persona que la aprueba, revisa y elabora. El Manual podrá ser utilizado de forma digital e impresa, de acuerdo al programa que llevará a cabo la Coordinación del Área Culinaría.

¿Por qué se elaboró este Manual?

¿Para quién se elaboró este Manual?

¿Cuál es el enfoque del Manual?

¿Qué ofrece el Manual?

¿Cómo llegar a ser un buen Cocinero?

Mario Campollo, Chef Ejecutivo de Hotel Casa Santo Domingo, profesional de la alta cocina y exponente de la cocina guatemalteca, con varios reconocimientos a nivel local e internacional, menciona en su libro "Cocinando Gourmet en Guatemala con Mario Campollo", seis recomendaciones importantes que el cocinero debe de tomar en cuenta para lograr ser creativo al momento de aportar sabor, textura y presentación a sus creaciones culinarias.

Estas son:

1. Adquirir productos frescos marca la diferencia entre lo bueno y lo excelente. Lo fresco permite descubrir aromas y sabores, que harán del platillo algo diferente.
2. Sugiere que al momento de pensar en un nuevo platillo hay que imaginarlo, escribirlo y probarlo. Recomienda que el combinar varios sabores en un mismo platillo puede llegar a perder el gusto y originalidad del mismo, por tal razón debe estudiarse la combinación de los sabores, texturas y contrastes para hacer del platillo algo único.
3. La cocina debe ser agradable tanto a la vista como al paladar, por tal razón recomienda tomar tiempo extra en algunos detalles del platillo:
 - * Cortar de manera correcta los vegetales.
 - * Cocer los alimentos por separado antes de hacer las combinaciones, esto permitirá cuidar la textura.
 - * Elaborar diferentes guarniciones en un mismo platillo, para lograr combinar las texturas.
 - * Blanquear los vegetales, para conservar su color y consistencia.

Es importante esforzarse un poco más de lo establecido, para conseguir buenos resultados.

4. Sugiere que al momento de emplatar (colocar los alimentos en el plato), es importante crear una conexión entre la vista y el paladar, para lograr una sensación de gusto y sabor tan solo con verlos.

Este paso debe estudiarse con anticipación y de preferencia imaginarlo y dibujarlo, para tener una idea clara de lo que se quiere lograr.

5. Recomienda conocer la terminología culinaria, esto permite comprender las recetas de una mejor forma.

6. Sugiere que para crear recetas propias, debe tomarse como base las existentes, pero es importante cambiar algunos ingredientes, combinar salzas, colores y texturas, lo que dará como resultado una preparación diferente a la original, en otras palabras aplicar un sello personal.¹



Chef Mario Campollo

Utensilios y equipo básico de cocina

Toda cocina debe contar con el equipo necesario para el buen desempeño del personal, así como el funcionamiento de la misma. Es importante que el cocinero vista siempre su uniforme, el mismo debe ser cómodo y de una teta adecuada. Se recomienda el uso de zapatos suaves y cerrados, con suela antideslizante para evitar accidentes.

Es indispensable contar con ollas para caldos bases y salsas, sartenes para freír, saltar y mezclar salsas, de preferencia en acero inoxidable, además es importante que tengan el agarrador de metal, ya que con regularidad se introducen en el horno.

El cocinero debe elegir un chuchillo que sea cómodo y de fácil manejo, además debe haber variedad de excelente calidad.

Son importantes las tablas plásticas para cortar en diferentes colores: verde para frutas y vegetales, rojo para carnes, amarillo para aves, café para limpiar mariscos y filetear pescados, celeste para cortar carnes ya preparadas y blancas para cortar quesos.

También deben haber bandejas para horno, licadoras, batidora, pelador de vegetales, abre latas manual o eléctrico, además utensilios en diferentes tamaños como: colador, rallador, tazas y cucharas medidoras, bowls, espátulas, pinzas, batidores de globo, paletas de madera y espátulas resistentes al calor.²

Es indispensable el refrigerador, estufa con hornillas y plancha, horno, horno microondas, mesas de trabajo, enfriador y extractor de olores.

Ollas y Sartenes

Cuchillos

Tablas para cortar

Otros utensilios

Equipo

Tema No. 1

Introducción a la cocina

Desde el puesto más alto o más bajo dentro del organigrama de una cocina, la responsabilidad de todos los miembros debe ser la misma, lograr dar al máximo para cumplir sus objetivos, es decir, satisfacer a los clientes que demandan sus servicios.

TEMA: Introducción a la Cocina

Fundación Junkabál

HISTORIA de la Cocina

La cocina se remonta desde los inicios del hombre y en cada época ha evolucionado con nuevas propuestas culinarias, para satisfacer a los paladares más exigentes.

- Pre Historia (antes del fuego)**: El hombre comía frutas, raíces, animales de caza y peces.
- Pre Historia (después del fuego)**: Nace la agricultura y domesticación de animales, esto permitió al hombre planificar su alimentación en épocas de escasez.
- Edad Antigua**: Florecimiento de los pueblos romano, griego, hebreo y egipcio.
- Edad Media**: Carlomagno fue el primer rey que sentó a las mujeres en la mesa. El uso de salvas y celdas era frecuente en los festines.
- Edad Moderna (Renacimiento)**: Catalana Demedevis introduce rasgos italianos a la cocina francesa.
- Nuevas Tierras**: Con el descubrimiento de América se conoce la papa, el tomate y cacao.
- Edad Contemporánea**: La cocina además de ser necesaria, se volvió un arte y el cocinero se convierte en un artista.

FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CO
Borrador por: AV

14 Foto tomada de: http://co.wikipedia.org/wiki/Archivo:El_caldado_de_la_Te_Xibcha_n_Sobremesa121_162.jpg

TEMA: Introducción a la Cocina

Fundación Junkabai

TIPOS de Cocina

Según el servicio que presta la cocina puede ser:

- Convencional**: Se utiliza para producción y término en el mismo lugar.
- De término**: Se utiliza únicamente para el montaje de platos y servicio.
- Fast food o de producción**: Se utiliza para producir alimentos pre-elaborados.
- A la vista**: Esta cocina es observada desde el comedor central, por lo tanto las personas pueden ver el movimiento en ella.
- Experimental**: Esta cocina es usada para testeo, formulación de recetas, ensayo de productos y como estudio fotográfico.

FICHA TÉCNICA Nú. 2
 Edición: Abril/2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CG
 Revisado por: CG
 Elaborado por: AV

15

TEMA: Introducción a la Cocina

Fundación Junkabai

TIPOS de Brigada

Según el volumen de producción se distinguen 3 tamaños:

- Pequeña**: Hasta 7 cocineros.
- Mediana**: Hasta 8 cocineros.
- Grande**: Hasta 15 cocineros.

FICHA TÉCNICA Nú. 3
 Edición: Abril/2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CG
 Revisado por: CG
 Elaborado por: AV

16



TEMA: Introducción a la Cocina



Lined writing area for notes.



Tema No.2

higiene y manipulación



Uno de los principales deberes del cocinero es mantener una actitud responsable hacia el aseo personal, así mismo cumplir las normas de higiene para garantizar la salubridad de los alimentos que manipula

TEMA: Higiene y Manipulación



La salud e higiene de las personas que trabajan en la cocina es de mucha importancia, ya que a través de ellas se pueden transmitir bacterias y microorganismos contaminantes. Las personas sanas también son portadoras de enfermedades al no cumplir con los hábitos de higiene personal.



FICHA TÉCNICA No. 1
Eresión: Abril 2015
Revisión: QJ
Aprobado por: CQ
Revisado por: CQ
Elaborado por: AV

TEMA: Higiene y Manipulación




EL UNIFORME del Cocinero

El traje de cocinero debe ser funcional, puede variar de acuerdo al lugar de trabajo. Contribuye a la limpieza y seguridad de quien lo usa.




FICHA TÉCNICA No. 2
Eresión: Abril 2015
Revisión: QJ
Aprobado por: CQ
Revisado por: CQ
Elaborado por: AV

TEMA: Higiene y Manipulación 

Los alimentos pueden contaminarse por varias razones y debido a esto ser causa de intoxicaciones y enfermedades en las personas.

Tipos de contaminación alimenticia



BIOLÓGICA O DE ORIGEN
QUÍMICA
FÍSICA
CRUZADA

FICHA TÉCNICA No. 3
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.

TEMA: Higiene y Manipulación 

CONTAMINACIÓN Biológica o de Origen

Es aquella provocada por microorganismos que no se ven a simple vista, sino a través de un microscopio, la misma no se puede evitar ya que procede del propio proceso de descomposición de los alimentos.



MICROORGANISMOS
DESCOMPOSICIÓN
MOHOS

FICHA TÉCNICA No. 4
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.

TEMA: Higiene y Manipulación 

CONTAMINACIÓN Química

Es provocada por el contacto de sustancias químicas y tóxicas tales como: insecticidas, pesticidas, desodorantes, perfumes, exceso de cloro, así como reacciones químicas en los alimentos mismos.



INSECTICIDAS
PESTICIDAS
REACCIONES QUÍMICAS
PERFUMES

FICHA TÉCNICA No. 5
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.

TEMA: Higiene y Manipulación 

CONTAMINACIÓN Física

Es provocada por objetos que se pueden observar dentro de los alimentos y ajenos a ellos como: cabellos, insectos, uñas, clavos de metal, grapas, residuos de madera, etc.



CABELLOS
INSECTOS
CLAVOS DE METAL
RESIDUOS DE MADERA

FICHA TÉCNICA No. 6
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.
Para acceder al <http://www.junkabál.com> consulte los documentos de acceso en línea.

TEMA: Higiene y Manipulación

Fundación Junkabai

CONTAMINACIÓN Cruzada

Es la transferencia de bacterias peligrosas de un alimento a otro. Esto se origina cuando un alimento cocido o lavado entra en contacto con alimentos crudos (carnes y pescados) o sin lavar (vegetales, frutas, etc.)

tips!

- * Separar siempre las carnes crudas de los alimentos cocidos o listos para consumir.
- * Lavarse siempre las manos con agua y jabón entre la manipulación de los alimentos crudos y cocidos o listos para consumir.
- * Cuando se realicen compras, las carnes deben guardarse en bolsas separadas al resto de los alimentos.
- * Separar los productos de limpieza de los productos comestibles.
- * Almacenar carnes crudas en recipientes, en el área destinada del refrigerador.
- * Usar recipientes y utensilios diferentes (tabla, cuchillos, fuentes y/o bowls) para manipular alimentos crudos y cocidos o lavarlos manusciosamente entre uso y uso.

FICHA TÉCNICA No. 7
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

26 [Foto tomada de: http://www.fundacionjunkabai.org/portal/contaminacion-cruzada](http://www.fundacionjunkabai.org/portal/contaminacion-cruzada)

TEMA: Higiene y Manipulación

Fundación Junkabai

TIPOS de CONTAMINACIÓN Cruzada

DIRECTA
Se produce cuando un alimento limpio entra en contacto directo con un alimento contaminado, por ejemplo: colocar verduras en el mismo recipiente donde se coloca carne cruda.

INDIRECTA
Es la más frecuente y difícil de controlar. Se origina cuando un alimento limpio entra en contacto con una superficie que anteriormente tocó un alimento contaminado, por ejemplo cortar alimentos con un cuchillo que se utilizó para cortar carne, el cual no fue lavado.

FICHA TÉCNICA No. 8
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

27 [Foto tomada de: http://www.fundacionjunkabai.org/portal/contaminacion-cruzada](http://www.fundacionjunkabai.org/portal/contaminacion-cruzada)
[Foto tomada de: http://www.fundacionjunkabai.org/portal/contaminacion-cruzada](http://www.fundacionjunkabai.org/portal/contaminacion-cruzada)

TEMA: Higiene y Manipulación

Fundación Junkabai

HIGIENE de las Instalaciones

Las instalaciones para el servicio de alimentos serán de acuerdo al local, diseñadas y construidas de modo que faciliten el trabajo y la limpieza.

- Superficies**: Pisos, paredes, techos y mesas de trabajo deben limpiarse continuamente, además de ser resistentes a productos químicos.
- Bodega y almacenes**: Estos lugares deben mantenerse limpios para evitar la presencia de insectos y roedores. Es importante impedir que se acumule polvo, humedad y desperdicios que son fuentes de contaminación.
- Utensilios y equipo de cocina**: Los utensilios deben lavarse cada vez que se usen, así como los paños y/o limpiadores. El equipo de cocina de forma periódica, según programación de trabajo.
- Extractor de olores**: Por su ubicación en la cocina arriba de la estufa, ayuda a eliminar el humo de los alimentos cocinados y quemados, permite el ingreso de aire fresco del exterior a la cocina.
- Zona de residuos**: El basurero debe permanecer tapado, así como lavarse y desinfectarse de forma periódica.

tip!
Se recomienda recoger la basura y sacar el agua cada vez que cagan al piso, de no hacerlo se pueden provocar accidentes por caídas.

FICHA TÉCNICA No. 9
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

28 [Foto tomada de: http://www.fundacionjunkabai.org/portal/higiene-de-las-instalaciones](http://www.fundacionjunkabai.org/portal/higiene-de-las-instalaciones)

TEMA: Higiene y Manipulación

Fundación Junkabai

ORGANIZACIÓN de los ALIMENTOS en el Refrigerador

- Almacenar los alimentos que requieran frío.
- Evitar colocar demasiados alimentos, para que el refrigerador no pierda capacidad de enfriamiento.
- Controlar que la temperatura del refrigerador sea de 4°C y del congelador -18° C.
- Organizar de forma correcta los alimentos, de acuerdo a las indicaciones del fabricante.
- Ordenar los alimentos de manera que se roten, es decir los alimentos que recién se adquieren deben colocarse hasta atrás y dejar por delante los que ya están por vencerse.

tips!
La refrigeración no mata los microorganismos, solo retarda la descomposición.
Se recomienda que los alimentos no toquen la pared de fondo del refrigerador ya que al hacerlo toman demasiada humedad, así mismo deben estar separados entre sí para que el aire fluya de manera correcta.

FICHA TÉCNICA No. 10
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

29 [Foto tomada de: http://www.fundacionjunkabai.org/portal/organizacion-de-los-alimentos](http://www.fundacionjunkabai.org/portal/organizacion-de-los-alimentos)

TEMA: Higiene y Manipulación Fundación Junkabai

¿CÓMO CONSERVAR los Alimentos?

Almacenar de forma correcta los alimentos **DENTRO** del refrigerador permite garantizar la inocuidad de los mismos, ya que se evita la propagación de bacterias y el contacto entre alimentos crudos y cocinados.

	ALIMENTO	EMPAQUE	TIEMPO DE VIDA
dentro del REFRIGERADOR	Queso fresco	Papel parafinado	2 semanas
	Carne y pescado	Bolsa plástica sin aire	1-4 meses en congelador
	Huevos	Área destinada.	3 semanas
	Hierbas (cilantro, perejil, etc.)	Bolsa plástica con agua	1 semana
	Cebolla cortada	Bolsa plástica con cierre automático	3-5 días
	Limón cortado	Envase plástico con ventilación	2-3 días
	Chile pimienta y brócoli	Bolsa plástica	5-7 días
	Uvas	Bolsa plástica perforada con cierre automático	1-2 semanas
	Moras y fresas	Envase plástico con ventilación	3-5 días
	Zanahoria, guisquil y puerros	Sin empaque	2 semanas
	Manzanas	Sin empaque	3 semanas
	Pan	Bolsa plástica	1 semana
	Alimentos con empaque de origen	Área destinada	Lo que indique el fabricante
	Alimentos cocinados	Envase hermético	En congelador 4 semanas y refrigerador 3 días

tip!

Se aconseja adherir al empaque o envase un sticker con el nombre del alimento y fecha de almacenaje para llevar un mejor control.

FICHA TÉCNICA No. 11
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

30

TEMA: Higiene y Manipulación Fundación Junkabai

¿CÓMO CONSERVAR los Alimentos?

Almacenar de forma correcta los alimentos **FUERA** del refrigerador permite garantizar la inocuidad de los mismos, ya que se evita la propagación de bacterias y el contacto entre alimentos crudos y empacados.

	ALIMENTO	EMPAQUE	TIEMPO DE VIDA
fuera del REFRIGERADOR	Tomates	En un contenedor ventilado	5 días
	Papas	En un contenedor ventilado	2 semanas
	Frutas tropicales	En un contenedor ventilado	1 semana
	Cebolla	En un contenedor ventilado	1 semana
	Ajo	En un contenedor ventilado	3 semanas
	Huevos	En un contenedor ventilado	Lo que indique el fabricante
	Cereales	Empaque de origen o envase hermético	Lo que indique el fabricante
	Granos	Empaque de origen o envase hermético	Lo que indique el fabricante
	Harinas	Empaque de origen o envase hermético	Lo que indique el fabricante
	Grasas (mantequilla, aceites, etc.)	Empaque de origen o envase hermético	Lo que indique el fabricante
	Pasta	Empaque de origen o envase hermético	Lo que indique el fabricante
	Condimentos	Empaque de origen	Lo que indique el fabricante

tip!

Se aconseja adherir al empaque o envase un sticker con la fecha de almacenaje para llevar un mejor control de los alimentos.

FICHA TÉCNICA No. 12
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

31

TEMA: Higiene y Manipulación

mis notas

FICHA TÉCNICA No. 13
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

32

Tema No. 3

materia prima

El éxito del manejo de la materia prima dentro de una cocina se consigue con una buena administración, conocimiento y uso de los productos. La función de un cocinero no es solamente cocinar, sino administrar de forma correcta los recursos que tiene a su cargo.

33

TEMA: Materia Prima Fundación Junkabai

El conocimiento de los productos exige del cocinero un riguroso estudio de los mismos, porque no solo debe conocer la procedencia, aspecto exterior y empleo, sino además la composición química y biológica si quiere conservarlos adecuadamente.

Clasificación de la materia prima

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

ALIMENTOS DE ORIGEN MINERAL

FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://www.gobierno.burkina.faso/7193/88/obras-abstractas-que-comparten-el-origen-de-la-vida-en-el-origen-de-la-vida>

TEMA: Materia Prima Fundación Junkabai

ALIMENTOS de ORIGEN *Animal*

Son alimentos variados que principalmente proporcionan proteínas al hombre para crecer, reparar y reponer los tejidos dañados y gastados.

Leche

De vaca, cabra, oveja y búfala, en sus diferentes tipos: polvo, líquida, evaporada, en presentaciones como: fresca, entera, descremada, semidescremada, sin lactosa, etc., además de el yogurt.

Quesos

De vaca, cabra, oveja y búfala, en sus diferentes tipos: frescos, maduros, blandos, duros, secos, para rayar, para fundir, de pasta blanda, dura e hilada, etc.

Huevos

Los de gallina son los más utilizados, hay en diferentes tamaños: extra grande, grande, mediano y pequeño, de cáscara blanca o roja, de granja o comerciales. También se consumen los de pata, pava y otros pajaros.

FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://www.gobierno.burkina.faso/7193/88/obras-abstractas-que-comparten-el-origen-de-la-vida-en-el-origen-de-la-vida>

TEMA: Materia Prima Fundación Junkabai

ALIMENTOS de ORIGEN *Animal*

Son alimentos variados que principalmente proporcionan proteínas al hombre para crecer, reparar y reponer los tejidos dañados y gastados.

Carnes

De res, cerdo, aves, pescado y de caza (conejo, venado, etc.).

Grasas animales

La manteca se obtiene de la grasa del cerdo, la mantequilla de la nata de la leche y la margarina de los tejidos grasos del buey y la vaca.

FICHA TÉCNICA No. 3
Emisión: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://www.gobierno.burkina.faso/7193/88/obras-abstractas-que-comparten-el-origen-de-la-vida-en-el-origen-de-la-vida>

TEMA: Materia Prima Fundación Junkabai

ALIMENTOS de ORIGEN *Vegetal*

Son los alimentos más saludables, ya que contienen sustancias nutritivas. La variedad es amplia, se pueden encontrar semillas, tallos, hojas, flores y frutos, los cuales contienen como nutrientes principales las vitaminas y minerales.

Legumbres

Este tipo de plantas presentan sus frutos o semillas en el interior de una vaina como los frijoles, las lentejas, los garbanzos, las habas, la soja, etc.

Frutas

Frutos comestibles que se obtienen de plantas cultivadas y silvestres, entre ellas: papaya, melón, piña, manzana, fresa, mora, naranja, mango, etc.

Verduras y hortalizas

Las verduras son alimentos de hojas verdes y tallos tiernos como el apio. Las hortalizas son cualquier tipo de planta herbácea que se puede comer cruda o cocida como el brócoli y la zanahoria.

FICHA TÉCNICA No. 4
Emisión: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://www.gobierno.burkina.faso/7193/88/obras-abstractas-que-comparten-el-origen-de-la-vida-en-el-origen-de-la-vida>

TEMA: Materia Prima

Fundación Junkabai

ALIMENTOS de ORIGEN Vegetal

Son los alimentos más saludables, ya que contienen sustancias nutritivas. La variedad es amplia, se pueden encontrar semillas, tallos, hojas, flores y frutos, los cuales contienen como nutrientes principales las vitaminas y minerales.

- Harinas y cereales**
La harina es un polvo procedente de la molienda, ya sea de cereales como el trigo, el centeno, la avena, la cebada, el arroz y el maíz. Dentro de las harinas se pueden encontrar la blanca, dura, suave, integral, maicena, sémola, etc.
- Condimentos**
Productos o ingredientes que aportan un sabor particular a los alimentos como: el té, café, azúcar, miel y cacao. Existen condimentos aromáticos como el perejil, albahaca, cilantro, orégano, etc.
- Grasas vegetales**
Los hay de diferentes tipos, como el aceite de girasol, canola, maíz y soja, pero el más utilizado en la cocina es el aceite de oliva. Este puede ser virgen o extra virgen.

FICHA TÉCNICA No. 3
Emisión: Abril 2015
Rev: 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Para leer más de <http://www.cocinasbasco.com/2015/01/10/10-ideas-creativas-y-origen-vegetales-en-la-cocina/>

38

TEMA: Materia Prima

Fundación Junkabai

ALIMENTOS de ORIGEN Mineral

Este tipo de alimentos se obtienen a través de las verduras, frutas y el agua, los cuales son necesarios para que los procesos metabólicos del cuerpo se lleven a cabo. Son de vital importancia y deben de consumirse de forma equilibrada, para que las funciones del organismo no se vean afectadas.

- Agua**
El agua se encuentra principalmente en las verduras, hortalizas y frutas. Su función en el cuerpo es mantenerlo hidratado, por tal razón se recomienda tomar al día 8 vasos de agua pura.
- Sales minerales**
En este grupo se encuentra el calcio, potasio, magnesio, manganeso, ascorbato, hierro, zinc, fósforo, etc.

FICHA TÉCNICA No. 4
Emisión: Abril 2015
Rev: 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Para leer más de <http://www.guestbook.com/guestbook/restaurant/restaurant.php>

39

TEMA: Materia Prima

mis notas

Blank lined area for notes.

FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Abril 2015
Rev: 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

40

TEMA: Materia Prima

Fundación Junkabai

organización y puesto de trabajo

Tema No. 4

El cocinero debe asegurarse que al momento de elaborar un platillo estén los utensilios e ingredientes dispuestos sobre la mesa de trabajo, organizados y listos para incorporarse a la preparación, con esto garantiza que su trabajo se llevará a cabo en el tiempo establecido.

FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Abril 2015
Rev: 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Para leer más de <http://www.kemping.com/2015/01/10/10-ideas-creativas-y-origen-vegetales-en-la-cocina/>

41

TEMA: Organización y Puesto de Trabajo

Fundación Junkabai

Mise en Place

Término francés que se traduce literalmente como **COLOCADO EN EL LUGAR**. Si se quiere trabajar bien y rápido, lo primero que se debe organizar es el puesto de trabajo, o sea el lugar donde se va a realizar la tarea.

A la izquierda

Producto que se va a preparar.

A la derecha

Producto ya preparado.

Al centro

La tabla para picar, cuchillo y recipiente de desechos.

FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Abr/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

TEMA: Organización y Puesto de Trabajo

Fundación Junkabai

El Cuchillo y sus PARTES

Es una de las primeras herramientas utilizadas por el hombre. Considerado la mano derecha del cocinero. Un adecuado uso, mantenimiento y buena calidad son imprescindibles para preparar platos de calidad.

Lámina

Empuñadura

Guarda

Talón

tips!

- *Se recomienda para mujeres el cuchillo de Cocinero No. 8 o 10 y para hombres del No. 10 en adelante.
- **Es importante mantenerlo fuera del alcance de los niños, guardado en un lugar seguro.

FICHA TÉCNICA No. 3
Emisión: Abr/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

TEMA: Organización y Puesto de Trabajo

Fundación Junkabál

Cortes de Vegetales

Los cortes son variados y el cocinero debe saber identificarlos.
La forma y tamaño tienen que ser parejos para una cocción uniforme y buena presentación.

Juliana



Tiras de 2 mm. de ancho por 2 mm. de espesor y 6 cm. de largo.

Brunoise



Cubos de 2 mm. de lado.

Chiffonade



Corte de hojas verdes y hierbas aromáticas. Rollos de 2 mm. de ancho.

Jardinera



Tiras de 4 mm. de ancho por 4 mm. de espesor y 4 cm. de largo.

Maceduan



Cubos de 4 mm. de lado.

Mirepoix



Corte irregular de 1.5 cm. de lado.

Las medidas dadas para los diferentes cortes son orientativas, no absolutas.

FICHA TÉCNICA No. 5
Emisión: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

46

TEMA: Organización y Puesto de Trabajo

Fundación Junkabál

Cortes de Vegetales

Los cortes son variados y se deben saber identificar.
La forma y tamaño tienen que ser parejos para una cocción uniforme y buena presentación.

Cubos medianos



Cubos de un 1 cm. de lado.

Cubos grandes



Cubos de 2 cm. de lado.

Siflets o En Bais



Rodajas oblicuas.

Perlas



Esferas que se obtienen con una cucharita No. 10 o 12.

Vichy



Rodajas de 2 mm. de espesor lisa o acanaladas.

Paisana



Cuadrados de un 1 cm. de lado y 1 mm. de espesor.

Las medidas dadas para los diferentes cortes son orientativas, no absolutas.

FICHA TÉCNICA No. 6
Emisión: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

47

TEMA: Organización y Puesto de Trabajo

Fundación Junkabál

Cortes de Vegetales en CEBOLLA

Ciselado




Se conoce también como corte juliana. Son láminas que se separan en tiras.

Eminzado



Se conoce también como pluma. Son láminas que quedan unidas por el núcleo.

Picado




Se realizan cortes horizontales y luego estos se cortan para obtener pequeños cubos.


Las medidas dadas para los diferentes cortes son orientativas, no absolutas.

FICHA TÉCNICA No. 7
Emisión: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CO
Revisado por: CO
Elaborado por: AV

TEMA: Organización y Puesto de Trabajo

mis notes






49

Tema No. 5

métodos de cocción



Cocer los alimentos crudos tiene como significado prepararlos con la ayuda del calor, ya que el objetivo es llegar a transformarlos para que se puedan digerir, esto conlleva una serie de pasos que todo cocinero debe conocer y manejar a la perfección, para hacer de los alimentos preparaciones con exquisito sabor y textura.

Foto tomada de <http://www.cualificadora.com/materia-de-cocina-tema-y-concepto/>

TEMA: Métodos de Cocción

Fundación Junkabai

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos, mediante la aplicación de calor para su consumo.

Clasificación de los métodos de cocción

SIMPLES
Una fuente de calor

COMPUESTOS
Varias fuentes de calor

FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://www.gutenberg.org/cache/epub/10000/10000-h/10000-h.htm>
Foto tomada de <http://www.fundacionjunkabai.com/temas-de-cocion>

TEMA: Métodos de Cocción

Fundación Junkabai

MÉTODOS SIMPLES en Aire

Es el método donde solamente existe una fuente de calor.
Se dividen en:

HORNEAR
La cocción por este método es a través del calor seco (aire caliente), introduciendo los alimentos al horno en bandejas para cocinarlos. La presencia de humedad abre los poros de la carne y facilita la salida de líquido en carne.

ROSTIZAR
En este método de cocción la pieza está suspendida, es decir no está en contacto directo con la parrilla. Esto hace que el aire caliente y seco circule libremente alrededor de él. Al estar girando todos sus lados reciben la misma intensidad calorífica.

ASAR
El conductor de cocción en este método es el aire caliente. Primero debe volarse el alimento con mayor proporción de calor, una vez cerrados los poros mediante el sellado, se recomienda reducir el calor para que pueda cocerse el interior.

FICHA TÉCNICA No. 2
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://www.fundacionjunkabai.com/temas-de-cocion>
Foto tomada de <http://www.fundacionjunkabai.com/temas-de-cocion>
Foto tomada de <http://www.fundacionjunkabai.com/temas-de-cocion>

TEMA: Métodos de Cocción

Fundación Junkabai

MÉTODOS SIMPLES en Agua

Es el método donde solamente existe una fuente de calor.
Se dividen en:

BLANQUEAR
Consiste en introducir los alimentos en agua hirviendo con sal durante pocos minutos y después se colocan en agua fría con hielo para evitar que se sigan cocinando.

HERVIR
Consiste en llevar a ebullición un líquido para que pase al estado gaseoso, es decir, a una temperatura de 100° C. También se le conoce como término de cocido, el cual se puede micar con agua fría como en el caso de papas, camote, frijol, maíz, garbanzos, etc.

POCHAR O ESCALFAR
Es una forma de cocción delicada que se efectúa a una temperatura entre 65° y 80° C, para escalfar se introducen las piezas en líquido hasta cubrirlos y se colocan al fuego evitando que el agua llegue a hervir.

FICHA TÉCNICA No. 3
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://www.fundacionjunkabai.com/temas-de-cocion>
Foto tomada de <http://www.fundacionjunkabai.com/temas-de-cocion>
Foto tomada de <http://www.fundacionjunkabai.com/temas-de-cocion>

TEMA: Métodos de Cocción

Fundación Junkabai

MÉTODOS SIMPLES en Grasa

Es el método donde solamente existe una fuente de calor.
Se dividen en:

SALTEAR
Consiste en lograr un dorado parejo en toda la superficie de los alimentos por medio de grasa en poca cantidad, removidos de vez en cuando. Debe evitarse que los alimentos se peguen o se quemen, por lo que se agregan cuando la grasa está caliente.

FREIR
Consiste en sumergir los alimentos en un recipiente con grasa hirviendo para proporcionarles un color dorado. Es necesario que la grasa esté muy caliente para evitar que los alimentos absorban gran cantidad de la misma.

FICHA TÉCNICA No. 4
Emisión: Abril/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://www.fundacionjunkabai.com/temas-de-cocion>
Foto tomada de <http://www.fundacionjunkabai.com/temas-de-cocion>
Foto tomada de <http://www.fundacionjunkabai.com/temas-de-cocion>

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

Los fondos son preparaciones líquidas más o menos concentradas que sirven de base para hacer otras composiciones más definidas. Consiste en extraer los jugos nutritivos de una cocción prolongada de diferentes ingredientes como huesos, restos de limpieza de carnes, espinazos de pescado, carcazas de aves, caparzones de crustáceos, hortalizas, hierbas aromáticas y especias.

Clasificación de los fondos

CLAROS OSCUROS

tips!

- * Todo fondo debe hervir de 5 a 6 horas, se recomienda espumar y desgrasar frecuentemente; luego colar y clarificarse, hasta enfriar.
- * Puede mantenerse en refrigeración hasta 2 días y debe hervirse antes de su uso.

FICHA TÉCNICA No. 1
 Edición: Abr/2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CQ
 Revisado por: CG
 Elaborado por: AV

Foto tomada de http://www.recetasdelosbosques.com/2011/01/01_01_01.html
 Foto tomada de http://www.recetasdelosbosques.com/2011/01/01_01_01.html

60

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

ELEMENTOS de COMPOSICIÓN de los Fondos

- Nutritivos** Son los huesos, carnes y despojos que aportan elementos de nutrición.
- Guarniciones aromáticas** Son mezclas de hortalizas, hierbas, y especias que se añaden a la preparación de alimentos para perfumarlas.
- De cocción** Es el agua pura, vino y/o leche que permiten la extracción de sabores.
- De ligazón** Son el roux, mantequilla amasada, yemas de huevo, crema, fécula de maíz, etc. Sirven para ligar los elementos con el fin de obtener una textura untuosa y de mejor apariencia.

FICHA TÉCNICA No. 2
 Edición: Abr/2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CQ
 Revisado por: CG
 Elaborado por: AV

61

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

ELEMENTOS de COMPOSICIÓN de los Fondos

- Sazonadores** Son la sal, pimienta y clavo. Hacen surgir y acentúan los sabores particulares de otros elementos.
- Grasos** Son el aceite, mantequilla, margarina y manteca. Permiten mezclar armoniosamente los elementos líquidos y sólidos.
- De clarificación** Es la clara de huevo y la mezcla verde de legumbres, estos aumentan los elementos nutritivos y permiten aportar limpieza y transparencia por coagulación.
- De clasificación** Se dividen en dos grandes grupos **LÍQUIDOS Y AUXILIARES**.

FICHA TÉCNICA No. 3
 Edición: Abr/2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CQ
 Revisado por: CG
 Elaborado por: AV

62

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

FONDOS Claros

Son líquidos de color blanquecino y pueden tener como base carne de buey, vaca, ave, cordero o caza. Sirven para elaborar sopas, consomés, potajes, salsas claras, jugo de asado y otras preparaciones más completas.

Se dividen en:

- Caldos** Son preparaciones más concentradas que los fondos y pueden tomarse en sí como un alimento y como base de veloutes, sopas y potajes, además por ser de mejor calidad si se sirven clarificados y se les llama consomés.
- Gelatinas** Es un concentrado claro o dorado que al enfriarse se hace sólido debido a sus elementos gelatinosos que lo componen. Se utilizan como base cuando se adicionan elementos que contienen gran cantidad de colágeno, como huesos de pollo y ternera.
- Esencias** Son fondos muy concentrados que se obtienen por la evaporación, pueden ser de carne, ave, trufas o champiñones y no se utiliza sal porque se concentra demasiado.
- Glasas** Son preparaciones obtenidas por ebullición lenta y prolongada que da como resultado una sustancia espesa. Sirven para ciertas salsas, jugos, etc.
- Fumets** Son preparaciones líquidas que dan sabor y cuerpo a las salsas, se obtienen por el jugado de los elementos nutritivos aromáticos para extraer los sabores. Su composición es de 3 partes de agua, 1 parte de pescado, mantequilla, puerro, cebolla, perejil, limón y vino blanco.

FICHA TÉCNICA No. 4
 Edición: Abr/2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CQ
 Revisado por: CG
 Elaborado por: AV

Foto tomada de http://www.recetasdelosbosques.com/2011/01/01_01_01.html

63

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

FONDOS Oscuros

Son preparaciones líquidas oscuras que sirven de base para hacer otras composiciones. Su característica principal es el color café oscuro, el que permite presentar platos con el mismo color como asados, braseados, salteados, etc.

Se dividen en:

- Ordinarios**: De color oscuro, algo transparentes, elaborados a partir de la cocción de restos de carnes. Sus elementos son huesos, mirepoix, bouquet garni, agua y cebolla claveteada.
- De sabor específico**: De sabor único, los cuales generalmente requieren de una ligazón. Los más usados son de caza y cordero. Su composición son huesos del sabor requerido, mirepoix, concentrado de tomate, ajo, bouquet garni, agua fría, sal, pimienta, fécula diluida y mantequilla de mani. Sirven para deglazar salteados y braseados de sabor específico, también para salsas oscuras del mismo sabor.

FICHA TÉCNICA No. 5
 Edición: Abril 2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CQ
 Revisado por: CC
 Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://fondosdecarne.com/recipe/fondo-oscura>

64

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

Guarniciones Aromáticas

Son mezclas de hortalizas, hierbas y especias que se añaden a las preparaciones con la finalidad de perfumarlas.

Se dividen en:

- Mirepoix**: Se compone de 2 partes de zanahoria, 1 de cebolla, 1 de puerro (parte blanca) y 1/2 parte de ajo. Estos vegetales se cortan en trozos irregulares que deben medir por lo menos 2 cm. de lado o se usan en mitades, incluso enteros. Todo esto depende del tiempo de cocción.
- Matignon**: Se compone de los mismos ingredientes del mirepoix, pero cortados en palmas. Se utiliza para perfumar cocciones cortas y se deja sudar siempre en manteca o aceite.
- Brunoise**: Son las hortalizas que componen el mirepoix y el bouquet garni. Se cortan en brunoise y se utilizan para perfumar cocciones breves. Como no intervienen en la presentación de los platos, los cortes no deben de ser rigurosamente parejos.

tips!
 * Los términos MIREPOIX y BRUNOISE también se refiere a un tipo de corte en los vegetales. (Tema 4 "Organización y Puesto de Trabajo", página 46)

FICHA TÉCNICA No. 6
 Edición: Abril 2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CQ
 Revisado por: CC
 Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://blog.gourmet.com/recipe/114121>

65

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

Guarniciones Aromáticas

Son mezclas de hortalizas, hierbas y especias que se añaden a las preparaciones con la finalidad de perfumarlas.

Se dividen en:

- Bouquet Garni**: Ramito aromático que en su composición clásica combina puerro, tomillo, laurel, perejil y ajo. Puede llevar otros perfumados como albahaca, romero, salvia, mejorana u orégano. Se prepara envolviendo en las hojas de puerro al laurel, tomillo, perejil y ajo. Se debe guardar firmemente en las puntas.
- Sachet aromático**: Es similar al bouquet garni, pero se hace con ingredientes secos. A veces en papel, los cuales se envuelven en una gasa muy fina para que no se dispersen.
- Cebolla claveteada**: Se prepara insertando clavos de olor en una cebolla en la parte del nudo para que no se desprendan durante la cocción.

FICHA TÉCNICA No. 7
 Edición: Abril 2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CQ
 Revisado por: CC
 Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://fondosdecarne.com/recipe/fondo-oscura>

66

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

Clasificación de las sopas

Son preparaciones líquidas o semilíquidas servidas al principio de una comida como primer platillo o después del entremés. Elaboradas a base de fondos blancos o caldos de verduras, carnes o pescados.

Clasificación de las sopas:

- CONSOMÉS
- POTAJES
- CREMAS
- SOPAS

FICHA TÉCNICA No. 8
 Edición: Abril 2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CQ
 Revisado por: CC
 Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://fondosdecarne.com/recipe/fondo-oscura>

67

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

LOS Consomés

Son caldos concentrados que se preparan a base de otro, los cuales siempre deben clarificarse. Los más usados son los de vaca, buey y ave. Se dividen en:



Rápida
De su preparación deben retirarse los trozos grandes de los diferentes elementos, luego batir las claras de huevo desmenuadas en un poco de agua fría. Debe añadirse el verde de legumbres (tallos picados) e incorporar al caldo hirviendo. Mezclar y dejar hervir, espumar cuando se formen las impurezas y colar en paño húmedo.

Tradicional
De su preparación deben retirarse los elementos aromáticos e inertes, dejar enfriar y desgrasar. Luego se agregan las claras y se ponen al fuego bañando sin parar, hasta que empieza la ebullición, en este momento se suspende el batido. Se deja hervir 5 minutos, luego se retira del fuego y se espuma con cuidado. Se recomienda pasarlo por paño húmedo.

COMPOSICIÓN de los CONSOMÉS
Elementos nutritivos como huesos y carne; elementos aromáticos como el bouquet garni y mirepoix; elementos de cocción como fondo frío; elementos sazonadores como pimienta en grano y así elementos de clarificación como la clara de huevo, verde de hortalizas, apio y puerro.

FICHA TÉCNICA No. 9
Edición: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CO
Revisado por: CC
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://mestizajefino.com/recipe/consomme-de-poule>


68

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

LOS Potajes

Son preparaciones líquidas que se caracterizan por tener como elemento base verduras o legumbres. Su elemento de cocción es el agua o un fondo claro. Se dividen en:



Pasados o colados
Son preparaciones elaboradas a base de legumbres mezcladas que contiene una gran cantidad de almidón. También se puede añadir arroz, si careciera de la cantidad de almidón necesaria.

Cortados o picados
Preparaciones simples, bañados con fondos blancos, consomé o leche. Son servidos con una guarnición de verduras. Su nombre se determina por el corte de verdura o por la adición de verduras verdes o papas.

COMPOSICIÓN de los POTAJES CORTADOS
Contienen fondo blanco, agua o consomé, verduras cortadas en formas diferentes, mantequilla y un elemento adicional. Las verduras deben sudar en la mantequilla para evaporar el agua, luego se añade el elemento líquido y debe hervir hasta que estén cocidas las verduras. Si la preparación lleva un elemento adicional puede agregarse tostadas, tocino, cuadros de carne, crutones, tallarines, arvejas frescas, etc.

FICHA TÉCNICA No. 10
Edición: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CO
Revisado por: CC
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://mestizajefino.com/recipe/colado-de-verduras>

69

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

LAS Cremas

Son preparaciones que contienen una mirepoix blanca, un roux o un blanco de ligazón. La leche es su elemento principal base y se termina con una crema. Se dividen en:



Vealutés
Término que significa atropelado. Se refiere a preparaciones teras y de texturas finas, que utilizan en su preparación un mirepoix, un roux, un blanco de ligazón, un fondo blanco y un elemento principal de base. Se finaliza con crema y yema de huevo.

¿CÓMO HACER una CREMA?
El mirepoix debe sudar en mantequilla, luego agregar la harina y hacer un roux. Enfriar y añadir la leche en el fondo caliente de la verdura o elemento seleccionado. Luego cocer lentamente, pasar por colador y terminar con crema.

FICHA TÉCNICA No. 11
Edición: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CO
Revisado por: CC
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://mestizajefino.com/recipe/crema-de-papas>


70

TEMA: Bases de la Cocina

Fundación Junkabai

LAS Sopas

Son preparaciones que no tienen una composición específica. Las más conocidas son las que se preparan a base de carne, pescado, moluscos, ostras, crustáceos y ciertas verduras como cebolla, col, arveja, etc. Se dividen en:



Bisques
Son preparaciones a base de crustáceos y se puede usar las diferentes clases de camarón, cangrejo, jaba, langosta, etc. Contienen mantequilla, mirepoix, harina, fumet de pescado, arroz, bouquet garni, safrán, cayena, sal, pimienta y crema.

¿CÓMO HACER una SOPA?
Las más conocidas son las que se preparan a base de carne, pescado, moluscos, ostras, crustáceos y ciertas verduras como cebolla, coliflor, arveja, etc., por lo general a base de agua o algún fondo y su composición queda al gusto del cocinero.

FICHA TÉCNICA No. 12
Edición: Abril 2015
Rev. 01
Aprobado por: CO
Revisado por: CC
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://mestizajefino.com/recipe/sopa-de-carne>

71



Lined writing area for notes.



Las salsas en la cocina



Una cocina no puede prescindir de las salsas, ya que están destinadas a ser parte de los platos, porque aumentan el sabor y proporcionan elementos nutritivos, así como aromáticos. Al usarlas, el cocinero tiene la oportunidad de convertir platos sencillos a platos sofisticados.



COMPONENTES de las Salsas

Las salsas están formadas de dos elementos básicos que son:



FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CC
Elaborado por: AV



ETAPAS de PREPARACIÓN de las Salsas

Las salsas juegan un papel muy importante en la cocina, son consideradas como un aporte esencial en la elaboración de recetas.

Las salsas requieren tres etapas para su elaboración, siendo estas:



FICHA TÉCNICA No. 2
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CC
Elaborado por: AV

TEMA: Las Salsas

Fundación Junkabai

LAS Salsas

Se dividen en:

- Madre o base**

Se elaboran a partir de dos fondos base, por lo general es un fondo líquido o elemento de cocción y un fondo de ligazón. Estas salsas casi siempre se sirven calientes.
- Compuestas**

Son salsas que tienen como elemento base una velouté de sabor específico a la cual se le añaden diferentes elementos que le dan un nombre especial.
- Emulsionadas**

Estas salsas son preparadas con una gran cantidad de elemento graso, mezclado con un agente emulsionante como ligazón.

FICHA TÉCNICA No. 3
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://www.fundacionjunkabai.com/tema/03>

76

TEMA: Las Salsas

Fundación Junkabai

SALSA BASE Blanca

Se dividen en:

- Bechamel**

Es un salsa color blanco y su elemento principal es la leche. Es muy versátil en su uso, puede ser empleada para recetas de carnes, pescados y verduras. **COMPOSICIÓN:** leche hervida, roux y sazonadores.

En un recipiente se hace un roux blanco, luego se agrega leche fría sin dejar de mover para evitar que se formen grumos, por último se sazona al gusto (sal, pimienta, nuez moscada etc.).

¿CÓMO HACER una SALSA BECHEMEL?
- Volouté**

De la sala bechamel se deriva:
Es un fondo blanco ligado con un roux dorado. Los fondos más utilizados son los de ave, ternera y pescado, por lo general se termina con mantequilla y/o crema.

En un recipiente se hace un roux dorado, luego se añade poco a poco el fondo sin dejar de mover para evitar que se forme grumos y se sazona, por último se termina con mantequilla y/o crema.

¿CÓMO HACER una SALSA VOLOUTE?

FICHA TÉCNICA No. 4
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://www.fundacionjunkabai.com/tema/04>

77

TEMA: Las Salsas

Fundación Junkabai

SALSA BASE Oscura

Se dividen en:

- Española**

Se deriva de un fondo oscuro ordinario el cual se liga con un roux oscuro. Se le puede añadir algunos elementos aromáticos y sazonadores que le dan a la salsa una excelente calidad, por lo general se termina con mantequilla y/o crema. **COMPOSICIÓN:** fondo oscuro, roux oscuro, tocino, mirepoix, concentrado de tomate, trazo de champiñones y bouquet garni.

Poner a hervir el fondo, agregar el roux oscuro, sudar el mirepoix con el tocino. Agregar el fondo y dejar cocer 1 hora. Agregar el tomate, bouquet garni y los champiñones. Hervir por 3 horas. Espumar frecuentemente y pasar por un colador fino.

¿CÓMO HACER una SALSA ESPAÑOLA?
- Media glasa**

De la sala española se deriva:
Es una reducción de la salsa española.

Colocar en un sartén caliente a temperatura media la salsa española, mover continuamente hasta lograr la reducción deseada.

¿CÓMO HACER una MEDIA GLASA?

FICHA TÉCNICA No. 5
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://www.fundacionjunkabai.com/tema/05>

78

TEMA: Las Salsas

Fundación Junkabai

SALSA BASE Roja

El tomate es el ingrediente principal y base en estas salsas. Son muy importantes en la cocina, ya que sirven en algunos casos como primer elemento en la elaboración de recetas completas y sofisticadas.

Se dividen en:

- Puré de tomate**

COMPOSICIÓN: mirepoix, tocino de pecho, ajo, harina, concentrado de tomate, azúcar, fondo blanco y bouquet garni.

En un recipiente se pone a sudar el mirepoix, el tocino y el ajo. A esta mezcla se agrega la harina dorada, el concentrado de tomate y azúcar. Luego se incorpora el fondo blanco y el bouquet garni, se sazona y se deja hervir lentamente por 1/2 hora con el recipiente tapado, por último se pasa por un colador.

¿CÓMO HACER un PURÉ de TOMATE?
- De tomate o italiana**

COMPOSICIÓN: tomate triturado, tomate concentrado, azúcar, sal, pimienta, ajo, cebolla, tocino de pecho, bouquet garni.

En un recipiente se saltea la cebolla, el ajo y el tocino. Luego se agrega el tomate picado, el concentrado, azúcar, sal, pimienta y bouquet garni. Se cocina lentamente hasta que el agua de los tomates se evapore.

¿CÓMO HACER una SALSA de TOMATE?

FICHA TÉCNICA No. 6
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de: <http://www.fundacionjunkabai.com/tema/06>

79

TEMA: Las Salsas

Fundación Junkabai

SALSAS *Compuestas*

Son salsas que tienen como elemento base un velouté de sabor específico, a las cuales se le añaden diferentes elementos que le dan un nombre especial. Se dividen en:

0,2

Suprema

COMPOSICIÓN: velouté de ave, crema y yemas.

0,2

Alemana

COMPOSICIÓN: velouté de ternera, fumet de champiñones, jugo de limón y yemas.

0,2

Al vino blanco

COMPOSICIÓN: velouté de pescado, vino blanco y champiñones.

FICHA TÉCNICA No. 7
Emisión: Mayo/2015
Rev: 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://www.cocinacolor.com/recipe/4-pollo-en-salsa-de-turkey>

TEMA: Las Salsas

Fundación Junkabai

SALSA EMULSIONADA *en Caliente*

Se dividen en:

0,2

Holandesa

Esta salsa es la base de muchas salsas emulsionadas calientes, por su sabor es el acompañamiento ideal para pescados escalfados (poché), huevos y algunas verduras. **COMPOSICIÓN:** yemas de huevo, agua, mantequilla clarificada, sal, pimienta, cayena y jugo de limón.

0,2

Bearnesa

De la sala holandesa se deriva:
Esta salsa es ideal para acompañar carnes y pescados asados. **COMPOSICIÓN:** yemas de huevo, vinagre de estragón, escalonias, mantequilla, estragón, perejil, perillito, pimienta en grano, sal y cayena.

FICHA TÉCNICA No. 8
Emisión: Mayo/2015
Rev: 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://fundacionjunkabai.com/2011/04/10/guarniciones-sala-bearnesa/>

TEMA: Las Salsas

Fundación Junkabai

SALSA EMULSIONADA *en Frio*

Se divide en:

0,2

Mayonesa

Es la base de todas las salsas frías. **COMPOSICIÓN:** es una emulsión de aceite con yema de huevo.

0,2

Vinagreta

Salsa de emulsión inestable, porque cuando esta en reposo todos sus ingredientes se separan. Se recomienda agitarla siempre antes de servir. **COMPOSICIÓN:** 1/3 parte de vinagre, 2/3 partes de aceite, sal y pimienta.

FICHA TÉCNICA No. 9
Emisión: Mayo/2015
Rev: 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://www.cocinacolor.com/recipe/2-mayonesa/>

TEMA: Las Salsas

Fundación Junkabai

SALSA EMULSIONADA *en Frio*

Se divide en:

0,2

Mayonesa

Es la base de todas las salsas frías. **COMPOSICIÓN:** es una emulsión de aceite con yema de huevo.

0,2

Vinagreta

Salsa de emulsión inestable, porque cuando esta en reposo todos sus ingredientes se separan. Se recomienda agitarla siempre antes de servir. **COMPOSICIÓN:** 1/3 parte de vinagre, 2/3 partes de aceite, sal y pimienta.

FICHA TÉCNICA No. 10
Emisión: Mayo/2015
Rev: 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://www.cocinacolor.com/recipe/2-mayonesa/>



Handwriting practice lines for the topic 'Las Salsas'.



cocina fría



Los vegetales son de vital importancia en la dieta de toda persona, por tal razón el cocinero tiene la responsabilidad de ser un artista al crear platillos con este tipo de alimentos.



LAS Hortalizas

De nombre también verduras, son plantas herbáceas que tienen partes comestibles, ricas en sales minerales asimilables, vitaminas y celulosa, con un bajo aporte calórico, graso y proteico. Se dividen en:

Hojas verdes

El color verde se debe a la presencia de la clorofila, como la lechuga, espinaca, repollo, maqui, berro, acelga, espinaca, etc. Aportan pocas calorías y tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (especialmente A, C, el complejo B, E y K), minerales (en especial el calcio y el hierro) y fibra. Además dejan en el organismo un residuo ácido.

Hojas amarillas

Hortalizas ricas en caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A. En este grupo se encuentra la zanahoria que contiene sales minerales (calcio, hierro, silicio, potasio, sodio, fósforo y magnesio) y vitaminas A, B, B2, C, D, E y K. Tiene propiedades alcalinizantes. El apio, guisante y calabaza son alimentos ricos en vitaminas, fósforo y calcio.

¿CÓMO SE DEBEN COCINAR?

• Cocinarlas con aceite aumenta la disponibilidad de vitamina A y E.
 • No es conveniente el recalentamiento.
 • La sal se debe agregar al final de la cocción, pues contribuye a endurecer el agua.

FICHA TÉCNICA No. 1
 Emisión: Mayo/2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CQ
 Revisado por: CC
 Elaborado por: AV



LAS Hortalizas

De nombre también verduras, son plantas herbáceas que tienen partes comestibles, ricas en sales minerales asimilables, vitaminas y celulosa, con un bajo aporte calórico, graso y proteico. Se dividen en:

Otros colores

Contienen poco caroteno pero son ricas en vitamina C y la del complejo B. En este grupo se encuentra la remolacha, hortaliza rica en azúcar y en sales minerales (hierro, magnesio y potasio). Su color es debido a una sustancia llamada antocianina. Sus hojas son comestibles crudas o cocidas. El tomate es rico en vitaminas A, B, C, es un alimento catalizador y remineralizador. Su color es debido al compuesto llamado licopina. Es uno de los vegetales que contiene mayor riqueza de sales minerales asimilables (contiene alta proporción de potasio). La cebolla además de vitaminas y sales minerales (calcio, fósforo, silicio, hierro, calcio, magnesio y sodio) contiene una hormona vegetal que actúa de forma similar a la insulina.

Tubérculos y raíces

En este grupo se encuentra la papa o patata, que contiene abundante fécula y en menor cantidad almidón, que es de fácil digestión, además de vitamina C y un poco de A y B. También se encuentra el camote o batata, que en su composición y valor alimentario es similar al de la papa, el de color amarillo contiene más vitamina A. La yuca o mandioca es más rica en hierro que la papa y contiene un bajo contenido de calcio, además contiene bastante vitamina C.

¿CÓMO SE DEBEN COCINAR?

• Las hortalizas deben ser introducidas directamente en agua hirviendo y para conservar su frescura, sabor y nutrientes deben quedar al dente.
 • De preferencia ser cocidas al vapor, o asadas con su cascara.

FICHA TÉCNICA No. 3
 Emisión: Mayo/2015
 Rev. 01
 Aprobado por: CQ
 Revisado por: CC
 Elaborado por: AV

TEMA: Cocina Fría

Fundación Junkabai

LAS Ensaladas

Son la mezcla de vegetales crudos o cocidos, sazonados con sal, vinagre y aceite. Su base principal es la lechuga y representan al arte culinario donde las texturas, colores y sabores se unen para estimular al paladar más exigente. Se dividen en:



- Simples**

Se compone de un elemento, un herbáceo (lechuga, espinaca), una legumbre (coliflor, calabacín), una verdura o fruta, las cuales pueden ser crudas o cocidas y por lo general se sazona con una vinagreta.

De la ensalada simple se deriva:

 - Verde**

Se le da este nombre cuando se utiliza solamente un tipo de lechuga, como la romana y escarola.
 - De una verdura o legumbre**

Se elaboran a base de una sola verdura o legumbre. Casi siempre se sirven sobre un fondo de lechuga y se sazonan con vinagreta, mayonesa o crema.

RECOMENDACIONES PARA su CONSERVACIÓN

- Comprar productos frescos y de buena calidad.
- Lavar las verduras, frutas y hierbas con agua. En el caso de las hojas verdes, brócoli, coliflor, fresas y moras dejarlas en agua con sal por diez minutos aproximadamente, luego volver a lavar para retirar la sal.

FICHA TÉCNICA No. 3
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV


88

TEMA: Cocina Fría

Fundación Junkabai

LAS Ensaladas

Son la mezcla de vegetales crudos o cocidos, sazonados con sal, vinagre y aceite. Su base principal es la lechuga y representan al arte culinario donde las texturas, colores y sabores se unen para estimular al paladar más exigente. Se dividen en:



- Compuestas**

Este tipo de ensaladas son elaboradas con muchos elementos (legumbres, huevos, carnes, pescado, frutas, etc.) crudos o cocidos, sazonados de diferentes formas. En ocasiones ligadas con mayonesa.
- Completas**

Elaboradas con más de un elemento como frutas, legumbres, carnes, pescados, mariscos etc. Se sirven sobre lechugas sazonadas y se acompañan de salsas o preparaciones especiales. Este tipo de ensaladas es considerado una comida completa.
- De acompañamiento**

Son preparaciones simples que sirven como entrada o para acompañar un plato fuerte.

RECOMENDACIONES PARA su CONSERVACIÓN

- Añadir unas gotitas de limón a los ingredientes que se oxidan, como la manzana.
- El aderezo o vinagreta debe mezclarse y aplicarse a la ensalada antes de servir.

FICHA TÉCNICA No. 4
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV


89

TEMA: Cocina Fría

Fundación Junkabai

LOS Aderezos

Es una mezcla de ingredientes que sirven para condimentar o dar sabor a los alimentos. Se dividen en:



- Simple o común**

Tipo de aderezo que se elabora a base de sal, vinagre, limón y aceite. En algunos países también se utiliza la pimienta.
- Compuestos o salsas**

Tipo de aderezo o salsa de amplia variedad. Los más utilizados son: vinagreta, mayonesa, de crema, de yogurt, de chile, mostaza a la crema, mil islas, ranch, etc.

VINAGRES más UTILIZADOS

Vinagre de vino, vinagre de jerez, vinagre balsámico, vinagre aromatizado (con hierbas, ajo, frambuesas, alcázaras, etc).

ACEITES más UTILIZADOS

De girasol y de oliva. Existen tres niveles de aceite de oliva: extra virgen, virgen y el aceite de oliva. Su aroma y el carácter son distintos, según la procedencia. Los aceites deben de estar siempre protegidos de la luz y bien cerrados.

FICHA TÉCNICA No. 3
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

90

TEMA: Cocina Fría

Fundación Junkabai

LAS Entradas

Son platillos que se sirven antes del plato principal, con la finalidad de abrir el apetito, ya que son ligeros y se pueden elaborar con variedad de ingredientes como: quesos, verduras, carnes, pescados etc. Los más clásicos son:



- Galantinas**

Son fambres que se elaboran con un ingrediente principal y un relleno, con los cuales siempre se utilizan un elemento que los compacta para poderlos moldear y luego rebanar. Siempre se sirven frías y en rebanadas finas.
- Terrinas**

Es una mezcla de ingredientes que se cuecen en recipientes de barro cocido de porcelana refractaria. Se pueden hacer de carne, caza o ave y para elaborarlos se forra el molde con lonchas delgadas de tocino, se llena con una farsa y se cuecen a baño de María.

ENTRADAS CLÁSICAS

Quiche Lorraine, crepes, caracoles al vino blanco, ostiones al gratin, timbales, buñuelos, budines y arroces.

FICHA TÉCNICA No. 4
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

91

TEMA: Cocina Fría

Fundación Junkabai

LAS Entradas

Son platillos que se sirven antes del plato principal, con la finalidad de abrir el apetito, ya que son ligeros y se pueden elaborar con variedad de ingredientes como: quesos, verduras, carnes, pescados etc. Los más clásicos son:



Aspic

Es una gelatina firmada de ave, carne o pescado, con caldo clarificado o consomé y gelatina. Es utilizado como base de platos moldeados o como glacéado de platos fríos.

Mousses

Es una preparación ligera, dulce o salada, donde la clara de huevo se bate y se mezcla a otros ingredientes de forma envolvente. Se coloca dentro de un molde decorativo y se puede servir desmoldado, caliente o frío.

ENTRADAS CLÁSICAS

Pastas, patés, mariscos empanillados o en salsa, también aves o pescados en salsas diversas.

FICHA TÉCNICA No. 7
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

92

TEMA: Cocina Fría

Fundación Junkabai

LOS Aperitivos

Son pequeñas porciones de alimento que se sirven antes de sentarse a la mesa, acompañados de bebidas alcohólicas. El tamaño es de acuerdo a la ocasión en que se sirvan. Su función no es saciar el apetito, sino estimularlo. Se dividen en:



Para cocteles

Reuniones que no necesitan invitación a una comida formal, por tal motivo los aperitivos deben ser de tamaño un tanto mayor que los comunes, pero nunca exagerados. También se acompañan con bebidas alcohólicas.

Servidos en la mesa

Son de mayor tamaño y se sirven antes de los platos principales, en un té o refacción. En algunos casos los aperitivos se consideran parte de la comida, se deben cuidar los sabores de manera que no se repitan.

ALGUNOS APERITIVOS

Canapés, tartarlets, nueces, almendras saladas, aceitunas, pequeñas porciones de quesos, antipasto, corazones de apio en vinagreta, tomates y carnes frías.

FICHA TÉCNICA No. 8
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

93

TEMA: Cocina Fría

Fundación Junkabai

TIPOS de Aperitivos

La variedad más conocida son:



Verduras y vegetales

Una o varias verduras crudas o cocidas servidas frías con una mayonesa, un dip o una salsa fina.
Ejemplos:
PLATÓN DE VEGETALES CRUDOS: se acompañan de dips o vinagretas.
PEPINOS CRUDOS: servidos con vinagreta, mayonesa, cebolla y eneldo.
TOMATES RELLENOS: de atún o vegetales. Se acostumbra a decorarlos con una aceituna.
ZANAHORIAS: servidas con una vinagreta y picadillo de huevo duro.

Pescados y mariscos

Ejemplos:
ANCHOAS: forman parte de la preparación de muchos aperitivos, tales como canapés, en hojaldre, rebozadas, etc.
ATÚN: en pastas y dips. Se acompaña con galletas soda.
MEJILLONES, OSTRAS Y SARDINAS: se presentan tal como vienen en la lata, con galletas soda.
MARISCOS: según receta fríos o calientes, en cócteles, rebozados y en ceviche, etc.

FICHA TÉCNICA No. 9
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

94

TEMA: Cocina Fría

Fundación Junkabai

TIPOS de Aperitivos

La variedad más conocida son:



Carnes frías

Se sirven en azafates rodeados de huevo hilado, con tostadas o pequeños panes emantequillados. Se pueden combinar con diferentes clases de quesos.
Ejemplo: espejo de jamones y quesos.

Cocteles

Son porciones de alimentos cortados en trozos pequeños y generalmente ligados con una salsa emulsionada.
Ejemplo: cóctel de camarones, de langosta o de pescado, con distintos tipos de verdura.

Canapés

Son pequeñas cantidades de alimentos servidos sobre una base de pan tostado salteado en mantequilla. Su preparación y presentación se recomienda hacerla con mucho cuidado. Los canapés calientes se gratinan en el horno y los fríos son cubiertos por aspic.

FICHA TÉCNICA No. 10
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

95

TEMA: Cocina Fría

Fundación Junkabál

TIPOS de Aperitivos

La variedad más conocida son

Dips
Se pueden elaborar calientes o fríos y se sirven siempre con galleta de soda, nachos o chips (papalina, yuca etc.) Ejemplos: de cebolla, aguacate, queso con cebolla.

Entradas frías o calientes
Son alimentos en porciones pequeñas sobre una base o salsas. Ejemplos: huevos duros y tomates rellenos, también la tortilla de papa.

Barquitas y tartaletas
A base de una pasta quebrada, hojaldre y otra pasta similar, rellenas de vegetales, pollo, atún y queso crema. También se pueden gratinar al horno. Ejemplos: tartaletas de queso crema y chile pimiento, pollo y vegetales con crema.

FICHA TÉCNICA No. 11
Edición: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

96

TEMA: Cocina Fría

Fundación Junkabál

TIPOS de Aperitivos

La variedad más conocida son:

Pinchos o brochetas
Tipo de aperitivo que se elabora con diferentes ingredientes, pueden ser calientes o fríos, de carnes o camarones, de vegetales o frutas. Se sirven con una salsa. Ejemplos: de pollo con salsa de barbacoa, de frutas con salsa de chocolate.


Fritos
Son porciones de alimentos recubiertos de fritura o empanizados de harina, huevo y miga de pan. Deben servirse en papel especial con un palillo insertado. Ejemplos: camarones empanizados, deditos de pollo o queso mozzarella, y croquetas de arroz.

FICHA TÉCNICA No. 11
Edición: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

97

TEMA: Cocina Fría

mis notas



Handwriting practice lines.


FICHA TÉCNICA No. 11
Edición: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

98

TEMA: Cocina Fría

cocina caliente

Tema No. 9



Escoger el tipo de alimentos para elaborar un platillo no es una tarea fácil para el cocinero. Debe estudiar cada uno de los elementos a combinar, para lograr un balance y equilibrio entre los ingredientes, una buena combinación de colores, texturas y sabores para hacer de ese platillo único.

FICHA TÉCNICA No. 11
Edición: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

99

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

EL Huevo

El huevo es un ingrediente que está presente en la alimentación del hombre desde su origen. Con un alto contenido nutritivo, por lo que es un elemento básico a nivel culinario.



Características

De forma oval. Los huevos de mayor consumo son los de gallina, luego están los de pato y los de codorniz, así mismo los de avestruz, al igual que los huevos de pescado, como los del caviar. El consumo de esta clase de huevos dependerá del país y cultura. Los huevos de gallina se encuentran en dos colores: blanco y marrón. Las personas expertas en el tema avícola indican que el color no influye en la calidad. Existen varios tamaños: pequeño, mediano, grande y extra grande, características que determinan su precio de venta en el mercado.

Uso culinario

Los huevos son preparados de muchas maneras, fritos en varios medios grasos como: mantequilla, aceite de oliva y vegetales, en plancha, cocidos, pochados o deshidratados, los cuales son clásicos de la cocina china. En muchas preparaciones su función es ser ligante de otros ingredientes. Es un alimento muy versátil, ya que se le pueden adicionar otros ingredientes como vegetales, carnes, líquidos y harinas, que permiten elaborar recetas clásicas de la cocina.

PREPARACIONES CLÁSICAS con HUEVO

Tortilla española, omelette, sulfes, panqueques, crepes, quiches, flanes, ensaladas, empanizados, croquetas, salsas, biscochos, panes, etc. Es un ingrediente básico en todas las áreas culinarias: pastelería, panadería, repostería etc. ya que permite elaborar variedad de recetas.

FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

100

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

VALOR NUTRICIONAL de EL Huevo

Los huevos son ricos en **VITAMINAS A, D y B** (B1 tiamina, B2 riboflavina, B9 ácido ascórbico y B12 cianocobalamina). En conjunto ayudan al desarrollo del sistema nervioso, los huesos y tejidos; además ayudan a absorber las proteínas que dan energía al cuerpo.

Los huevos aportan **PROTEÍNAS** de muy buena calidad, que proveen al cuerpo de energía y al desarrollo del sistema muscular, además contienen líquido como el **AGUA**.

Los huevos contienen **LECITINA**, la cual se encuentra en la yema. Este nutriente mejora la memoria y ayuda en el desarrollo del cerebro.

Los huevos aportan **MINERALES** (sodio, potasio, calcio, hierro y fósforo), en conjunto protegen las células y sus membranas; además contribuyen al desarrollo de los huesos.

Los huevos tienen un alto contenido de **COLESTEROL**. Se recomienda consultar a un médico especialista para su consumo diario.

Los huevos contienen **ENERGÍA CALÓRICA, ÁCIDOS GRASOS POLINSATURADOS, ÁCIDOS GRASOS SATURADOS**.

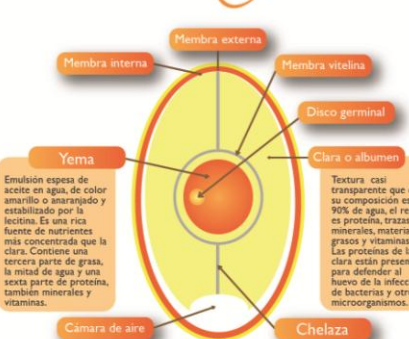
FICHA TÉCNICA No. 2
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

101

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

PARTES de EL Huevo



Membra externa

Membra interna

Membra vitelina

Disco germinal

Yema

Emulsión espesa de aceite en agua, de color amarillo o anaranjado y estabilizado por la lecitina. Es una rica fuente de nutrientes más concentrada que la clara. Contiene una tercera parte de grasa, la mitad de agua y una sexta parte de proteína, también minerales y vitaminas.

Clara o albúmen

Textura casi transparente que en su composición es el 90% de agua, el resto es proteína, trazas de minerales, materiales grasos y vitaminas. Las proteínas de la clara están presentes para defender al huevo de la infección de bacterias y otros microorganismos.

Cámara de aire

Chelaza

Cáscara

De textura porosa y fuente de calcio, ya que es comestible. Su consumo necesita mucho cuidado en el manejo, porque existe un riesgo de sufrir infecciones gastro-intestinales, por el excremento de gallina.

FICHA TÉCNICA No. 3
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

102

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

PRUEBA DE FRESCURA de EL Huevo

Para saber si el huevo está fresco se coloca en un recipiente con agua y se siguen los siguientes pasos:



1 Si se hunde, está fresco.

2 Si se levanta, aun está fresco.

3 Si flota, NO está fresco.

CUIDADO Y CONSERVACIÓN

NO se deben lavar los huevos y luego guardarlos por varios días, ya que la cáscara pierde propiedades y esto permite que ingresen gérmenes que los contaminen.

Los huevos se lavan ANTES de su uso, ya que algunos pueden contener excremento de gallina en la cáscara, lo que puede originar una salmonelosis infecciosa a la persona que lo consume.

Se pueden almacenar hasta tres semanas dentro del refrigerador con la punta hacia abajo.

Si la cáscara del huevo presenta grietas, no se recomienda su consumo.

FICHA TÉCNICA No. 4
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

103

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

EL Arroz

Considerado una de las plantas más antiguas, originario de la India. Perteneció al grupo de alimentos llamados almidones, ya que proporciona energía y calor al cuerpo.
Los tipos más comunes son:



- Americano de grano largo**: De poco aroma, pero de muy buena calidad. Se usa con frecuencia en los PILAFS (platos lujosos del Medio Oriente). Puede freírse para platos de arroz que no se apelmace.
- Risotto Italiano**: Arroz blanco tradicional con un alto contenido de almidones, cuyas variedades más populares son el Arborio, Carnaroli y Vialone.

FICHA TÉCNICA No. 5
Evaluación: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

104 Foto tomada de: <http://repositorio.cepal.org/nivel/tipo-de-arroz>

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

EL Arroz

Considerado una de las plantas más antiguas, originario de la India. Perteneció al grupo de alimentos llamados almidones, ya que proporciona energía y calor al cuerpo.
Los tipos más comunes son:



- Silvestre o Indio**: Grano de color negro, originario de América del Norte y sur de Canadá. Requiere de mayor tiempo de cocción. Tiene un sabor entre nuez y humo, combina bien con los platos de carnes y aves.
- Basmati**: Es un tipo de arroz fino y blanco, originario de la India.

FICHA TÉCNICA No. 6
Evaluación: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

105 Foto tomada de: <http://repositorio.cepal.org/nivel/tipo-de-arroz>

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

EL Arroz

Considerado una de las plantas más antiguas, originario de la India. Perteneció al grupo de alimentos llamados almidones, ya que proporciona energía y calor al cuerpo.
Los tipos más comunes son:



- Valenciano**: Arroz característico de la paella. Al momento de su cocción pareciera que se infla.
- Mexicano**: Arroz de color blanco, originario de México desde el tiempo de la colonia.

FICHA TÉCNICA No. 7
Evaluación: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV


106 Foto tomada de: <http://repositorio.cepal.org/nivel/tipo-de-arroz>

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

EL Arroz

Considerado una de las plantas más antiguas, originario de la India. Perteneció al grupo de alimentos llamados almidones, ya que proporciona energía y calor al cuerpo.
Los tipos más comunes son:



- Pre-cocido**: Tipo de arroz de color amarillo oscuro, que se lleva a cocción previa en las fábricas productoras, con el objetivo de reducir el tiempo de cocción cuando se cocina.
- Integral**: Es un arroz de color cacao, que contiene mucha más fibra, lo que permite un mayor aporte de vitaminas y minerales. Su tiempo de cocción es largo.

FICHA TÉCNICA No. 8
Evaluación: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

107 Foto tomada de: <http://repositorio.cepal.org/nivel/tipo-de-arroz>

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

BENEFICIOS y PROPIEDADES de EL Arroz

Rica fuente de energía para el cuerpo, por la cantidad baja de carbohidratos que contiene. Es de beneficio para el cuidado de la piel, así como para mantener bajos los niveles de azúcar. El arroz blanco contiene **MINERALES** como el calcio y el hierro, así como **VITAMINAS D, B1** (tiamina) y **B2** (riboflavina).

El arroz contiene poca cantidad de grasas saturadas, por tal razón es un alimento saludable para las personas que padecen del corazón.

El arroz es ideal para las personas que desean perder peso, por su bajo contenido de carbohidratos.

Por su alto contenido nutricional, el arroz forma parte de todas las cocinas del mundo, ya que es una fuente de fibra natural. Ayuda en los procesos de la digestión y regulariza el movimiento intestinal.

El arroz es un alimento sin colesterol. Ayuda a mantener bajos los niveles, lo que favorece al corazón y sistema circulatorio.

El arroz no contiene gluten, por lo que es un alimento ideal para las personas que padecen de enfermedad celíaca y de alergias a causa de las proteínas que están en la avena, trigo etc.

FICHA TÉCNICA No. 9
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CC
Elaborado por: AV

108

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

LA Pasta

Las pastas son alimentos preparados a base de una masa compuesta por agua, harina de trigo, sal y huevos, las cuales se hierven en agua para comerlas. La variedad es amplia de acuerdo a su forma, relleno y uso.

Pasta larga

Pasta corta

Pasta rellena (pasta fresca para hacer)

SPAGUETTI: alargados con sección circular.
TAGLIATELLE: (tallarines): similar al espagueti, pero con sección rectangular y plana, con una medida aproximada de 7 mm o 8mm de ancho.
FETTUCCINE: alargados y planos de 6 mm de ancho.
CAPELLI d'ANGELO: (cabello de angel): alargados y muy delgados. Son de rápida cocción.

PENNE (plumitas): con forma de tubo corto, estriado en su cara exterior y cortado de forma seçada.
FARFALLE: con forma de mariposa y bordes.
RIGATONI: pasta tubular con estrías paralelas, ligeramente curvo de 3.5 cm de largo.

RAVIOLI: forma de paqueto cuadrado, relleno de queso, carne y otros.
TORTELLINI: forma de rolito cuadrado, relleno de queso, carne y otros.
PANZOTTI: forma media luna, relleno de queso, jamón y otros.
LONCHAS: utilizadas para elaborar lasagna y canelones.

FICHA TÉCNICA No. 10
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CC
Elaborado por: AV

109

TEMA: Cocina Caliente

Fundación Junkabai

BENEFICIOS y PROPIEDADES de LA Pasta

La pasta por ser un alimento a base de harina tiene una mayor cantidad de carbohidratos, los cuales proporcionan aproximadamente 370 Kcal, lo que representa el 15% de la actividad normal de toda persona, acompañada con ejercicio físico.

La cantidad de grasas es bajo y no contiene colesterol, sino grasas vegetales en pocas cantidades (110 gramos de pasta contienen menos de 1 gramo de grasa).

La pasta aporta fibra vegetal y en mayor cantidad las de grano integral. Esto favorece el funcionamiento del sistema digestivo y ayuda a asimilar el colesterol y triglicéridos.

El contenido de las vitaminas y minerales que se encuentran en las pastas es bajo. Esto es a consecuencia que en su elaboración se utiliza el endospermo (parte intermedia de los granos ricos en almidón y gluten). Los minerales quedan en la parte externa del grano. Las vitaminas que contiene son del grupo E y B, considerados como antioxidantes celulares.

La pasta no es un alimento completo, ya que aporta pocas proteínas y grasas, se recomienda adicionar otra clase de alimentos como carnes, vegetales, aceite de oliva, quesos etc.

La pasta integral aporta más fibra, vitaminas y minerales que una pasta normal.

FICHA TÉCNICA No. 11
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CC
Elaborado por: AV

110

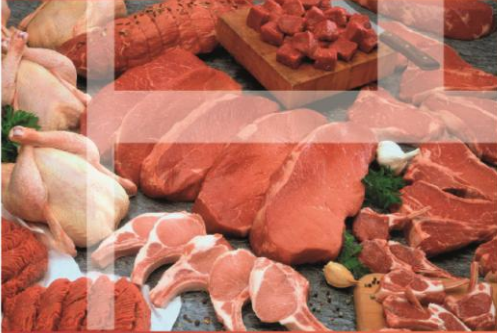
TEMA: Cocina Caliente

mis notas

111

Tema No. 10

Las carnes en la cocina



Las carnes son de los alimentos más utilizados en la cocina, además de ser importante en la alimentación del hombre por su aporte nutricional. El cocinero debe saber elegir las carnes y saber solicitarlas a su proveedor. Es importante que tenga conocimientos sobre la manipulación, almacenaje y preparación de las mismas.

Foto tomada de: <http://stockphoto.com.es/stockphotos/stockphoto.com.es>

Fundación Junkabai

TEMA: Las Carnes

La carne es el tejido animal, principalmente muscular del ganado bovino o vacuno (vacas, toros y bueyes), ovino (ovejas), porcino (cerdo), así como de las aves y el pescado, consumido como alimento por el ser humano.

Clasificación de las carnes

ROJA



VACA, CORDERO Y BUEY

BLANCA



POLLO, PAVO, CERDO Y PESCADO

FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CQ
Elaborado por: AV

114

Fundación Junkabai


TEMA: Las Carnes

CARACTERÍSTICAS de las Carnes



Color

El color de la carne es una característica de calidad. El consumidor relaciona calidad=frescura y calidad=color. La hemoglobina depende del tipo de animal, por ejemplo la res tiene mayor concentración que un cerdo o cordero. Los animales jóvenes tienen menor concentración de hemoglobina, por tal razón el color de su carne es de menor intensidad. También influye la actividad física del animal, esto puede originar mayor o menor intensidad de color.



Aroma

El olor es la característica más importante en las carnes y junto al sabor es lo más difícil de definir. El aroma de la carne cruda es débil, esto depende de la especie del animal. El olor se origina debido a la degradación de los lípidos. En la carne de oveja y vaca, el olor y sabor dependen de la especie.



Textura

Esta característica depende del tamaño de la fibra que se encuentra en el tejido muscular. La textura se relaciona estrechamente a la dureza de la carne, la facilidad con la que se divide cuando se mastica, o la cantidad de residuos que quedan en la boca luego del proceso de masticación.

ASPECTOS que INFLUYEN en la SUAVIDAD de la CARNE

- *La especie: El tamaño del animal influye en la textura de los músculos.
- *La alimentación: En la misma raza se pueden dar diferentes texturas, esto depende del tipo de alimentación que tuvo el animal.
- *La edad: Los animales jóvenes tienen una carne más suave, los de mayor edad tienen las fibras musculares más crecidas.
- *El sexo: Los animales machos tienen una textura más basta.

FICHA TÉCNICA No. 2
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CQ
Elaborado por: AV

115

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabál

CARNE de Res

Nº.	CORTE	CONSISTENCIA	USO
1	Nuca y/o marrano	Dura	Moída, usar picar, cocer y guisar
2	Tesbal	Regular	Cocer y guisar
3	Cachito	Suave	Guiso, bistec y guisar
4	Alleta de centro	Regular	Bisteque, usar y cocer
5	Centro y/o bola de centro	Regular	Bisteque, guiso, machar y asar
6	Costilla	Regular	Cocer, guisar y asar
7	Pecho	Dura	Cocer
7-A	Punta de pecho	Dura	Cocer
8	Camote	Dura	Cocer y guisar
9	Costilla con falda	Regular	Cocer, guisar y asar
10	Falda	Suave	Cocer, asar y asar
10-A	Entraña	Suave	Cocer, asar y asar
11	Viada	Suave	Asar, bistec y hornear
11-A	Punta de lomo	Suave	Asar, bistec y hornear
11-B	Deltomónico	Suave	Asar, bistec y hornear

Nº.	CORTE	CONSISTENCIA	USO
12	Caña	Regular	Asar, guisar y cocer
12-A	Papazo	Regular	Bisteque, asar y hornear
13	Pieza	Suave	Asar, machar y hornear
14	Bolovique	Regular	Cocer, machar, guisar y guisar en rodajas

Nº.	CORTE	CONSISTENCIA	USO
15	Camote de pieza	Duro	Guisar, asar, cocer
16	Badilla	Suave	Asar, machar, hornear y guisar
17	Martita de rochey	Suave	Asar, hornear, guisar y machar
18	Lorrito	Extra suave	Asar, bistec y hornear

FICHA TÉCNICA No. 1
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

116

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabál

CARNE de Res

¿CÓMO LLEVAR a COCCIÓN por LIBRA?

TERMINO	CONSISTENCIA	COCCIÓN con HUESO	COCCIÓN sin HUESO	TEMPERATURA HORNO del * NÚCLEO
Rojo	Blanda y flácida	20 minutos	15 minutos	40° a 50° C (justo tibia)
Medio rojo	Poco más firme, ligeramente apelmazado a la superficie.	25 minutos	20 minutos	50° a 55° C
Bien cocido	Firme	30 minutos	25 minutos	70° a 80° C

* Núcleo: centro de la carne.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DETERMINAN la CALIDAD?

Olor	Color rojo vivo	Consistencia firme	Huesos brillantes
Carne jaspeada	Carne sin nervios	Grasa bien distribuida	Grasa color crema
Grano fino	Grano elástico	Grano compacto	

FICHA TÉCNICA No. 4
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

117

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabai

TÉRMINOS de la CARNE de Res a la PARRILLA

Los términos de cocción dependen de la temperatura que se toma del centro o núcleo de la carne, el corte y tamaño. El término lo define el comensal, ya que es a su gusto.

1 Rojo inglés



Este corte se sella de ambos lados con fuego alto. La capa externa debe quedar bien cocida con el centro crudo y frío. La temperatura que alcanza es de 55°C y 130°F.

2 Medio



Término recomendable, porque la carne mantiene su jugosidad y se conserva firme al tacto. La misma se sella o se marca en la plancha o parrilla y al centro queda rojo. La temperatura que alcanza es de 63°C y 145°F.

3 Tres Cuartos



Término donde la carne empieza a perder su sabor, jugosidad y su consistencia es muy firme. El color café claro se presenta en el centro del corte, con las orillas bien cocidas. La temperatura que alcanza es de 71°C y 160°F.

4 Bien cocido



Término que no se recomienda, pues la carne pierde en un 70% su jugosidad, ya que queda dura. La pieza de carne se vuelve color café-gris y sin jugo. Alcanza una temperatura de los 77°C y 170°F.

APORTE NUTRICIONAL
Proteína, grasa (saturada, polisaturada, monoinsaturada), colesterol, minerales (potasio, yodo, calcio) y vitaminas del grupo B (B1, B12).

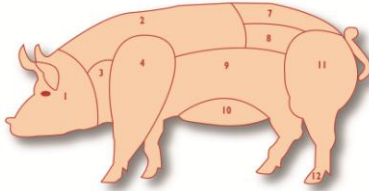
FICHA TÉCNICA No. 5
Emisión: Mayo 2015
Rev. 05
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://elcomensal.com/>

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabai

CARNE de Cerdo



No.	CORTE	USO
1	Cabeza	Cocer.
2	Chuleta	Asar, hornear y bistec.
3	Pecho	Cocer.
4	Paleta	Asar, hornear y cocer.
5	Codillo	Cocer.
6	Manita	Cocer y estofar.
7	Lomo	Asar, hornear, bistec, cocer y estofar.
8	Solomillo	Asar, hornear, bistec, cocer y estofar.
9	Costilla	Asar, hornear y estofar.
10	Panceta o tocino	Sofrito y hornear.
11	Pierna o jamón	Asar, hornear y estofar.
12	Patita	Asar, hornear y estofar.

CARACTERÍSTICAS de un BUEN CERDO

- De cuerpo ancho y largo.
- Perriles finos y cortos.
- Cuello graso y corto.
- La grasa en la espalda no excesiva.
- Su grasa debe ser firme y de color blanco.

APORTE NUTRICIONAL
Proteína, vitaminas liposolubles (A, D, E, K), del complejo B (B1, B6, B12), minerales (hierro, magnesio, fósforo), omega 3, grasa monoinsaturada (ácido oleico) y carbohidratos (en baja cantidad).

FICHA TÉCNICA No. 6
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabai

CARNE de Cordero

¿CÓMO LLEVAR a COCCIÓN?

ASAR en HORNO	ASAR en PARRILLA	COCIDA	FREÍR	TEMPERATURA HORNO al "NÚCLEO"
350° F y 180° C (30 minutos por libra)	15 minutos de cada lado (chuletas)	2 horas	7 y 8 minutos de cada lado en cortes delgados.	160° F y 72° C

* Núcleo: centro de la carne.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DETERMINAN la CALIDAD?

Suavidad	Jugosa	De buen sabor
Grasa blanca	Consistencia firme	De color rosado o rojo claro

RECOMENDACIONES LUEGO de su COCCIÓN

La carne debe utilizarse en un tiempo de dos horas; el sobrante tiene que guardarse en recipientes con tapadera y almacenarse en el refrigerador. Luego consumirse en un término de 3 a 4 días; esto evitará la transmisión de enfermedades.



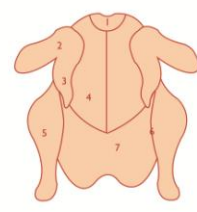
FICHA TÉCNICA No. 7
Emisión: Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

Foto tomada de <http://www.fagnoli.com/contenidos/programa-educativo/charque-en-la-cocina/como-cocinar-cordero/> (2013) carne-cerdo-proceso-forno-1023.html

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabai

CARNE de Pollo



No.	CORTE	USO
1	Cuello	Asar, rostizar, hornear y cocer.
2	Ala entera	Asar, rostizar, hornear y cocer.
3	Punta de ala	Asar, rostizar, hornear y cocer.
4	Pechuga	Asar, rostizar, hornear y cocer.
5	Pierna	Asar, rostizar, hornear y cocer.
6	Muslo	Asar, rostizar, hornear y cocer.
7	Cuadril	Asar, rostizar, hornear y cocer.

APORTE NUTRICIONAL

Proteína, grasas insaturadas (insoluble), vitaminas del complejo B (B1 y B2), minerales (sodio y zinc) y bajo contenido calórico.

CARACTERÍSTICAS de un POLLO NO FRESCO

- Reflejos color violeta o verde en la carne.
- Alas oscuras.
- Decoloración color verde en cuello.
- Textura pegajosa.
- Olor poco agradable.

La SALMONELA

Es una bacteria común que se encuentra en el pollo crudo y aumenta su riesgo de convertirse en una infección (salmonelosis) por la falta de cocimiento o cocción del pollo. Los síntomas son: malestar general entre 12 y 72 horas después de haber comido pollo, diarrea, dolor de estómago y fiebre.

FICHA TÉCNICA No. 8
Emisión Mayo 2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabai

CARNE de Pollo

ASPECTOS IMPORTANTES PARA COCINAR

- *La carne de un pollo joven es ideal para hornear, ya que es suave; por el contrario la carne de un pollo con más edad es ideal para guisos y estofados por ser una carne más dura, por lo que se requiere mucho más tiempo de cocción.
- *La pechuga a la parrilla es ideal para menús bajos en grasa, ya que está considerada una carne magra por el bajo contenido calórico que aporta.
- *La piel, cuello y muslos son ideales para enriquecer el sabor de los caldos, consomés y sopas.
- *Los muslos y alas son ideales para presentar como entradas (empanizadas o en alguna salsa como barbacoas).
- *Las vísceras que sirven como alimento son: molleja, hígado y corazón.

CONSERVACIÓN

- *El pollo cocido puede conservarse hasta cuatro días en el refrigerador.
- *El pollo crudo debe congelarse hasta 4 semanas.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DETERMINAN la CALIDAD?

- Patas color amarillo
- Piel lisa y tersa
- Color uniforme
- Cuello fuerte
- Muslos gruesos
- Pechuga rolliza

COCCIÓN

TEMPERATURA HORNO Y TIEMPO:

- Pollo:** 200°C por 18 minutos por cada 450 gr más 18 minutos.
- Pavo:** 180°C por 20 minutos por cada 450 gr si pesa menos de 10,5 lb / 180°C por 16-18 minutos por cada 450 gr si pesa más de 10,5 lb.
- Galina:** similar al pavo.



FICHA TÉCNICA No. 9
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

122

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabai

CLASIFICACIÓN y TIPOS de Pescados

Por su forma

- ROMBOIDAL:** pescado plano, eje longitudinal y rasa. Clasificados por 4 filetes por pescado.
- FUSIFORMES:** pescado de 2 filetes. Salmón, atadaje, atún, róballo, sierra y otros.

Por su obtención en el mercado

Al igual que otro tipo de carne, el pescado tiene sus propias cortes, ya que es necesario racionar el tamaño del mismo. Estos son:

- FILETE:** corte horizontal, rebanada larga sin espina.
- EN RUEDA:** corte transversal con espina en forma redonda.

Por su asimilación

- BLANCOS:** pescados de fácil digestión y poca grasa. Se encuentran en ríos y mar. En este grupo está el róballo, merluza, mero, salmón, rape, lenguado, besugo, gallo, bacalao fresco y raya.
- AZULES:** pescados ricos en minerales (magnesio, fósforo y potasio). En este grupo se encuentra el atún, lubina, pez espada, trucha, anguila, trucha, sardina, salmónete.

APORTE NUTRICIONAL

Minerales (fósforo, potasio, magnesio, yodo, calcio), vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B12), las liposolubles A y D (sobre todo en los pescados grasos), proteínas y omega 3 (ácido graso poliinsaturado).

FICHA TÉCNICA No. 10
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

123

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabai

CLASIFICACIÓN y TIPOS de Pescados

Por su origen

- DE AGUA DULCE:** pescados ricos en fósforo, potasio y magnesio. En este grupo se encuentra la trucha, esturión, carpa, salmón, anguila y lucio.
- DE AGUA SALADA:** pescados ricos en yodo. En este grupo se encuentra el mero, boquerón, atún, lenguado, sardina, róballo y merluza.

Por la cantidad de grasa que contienen

- MAGRO O BLANCO:** menos de un 5% de grasa, como la trucha, merluza y rape.
- SEMIMAGRO:** entre un 5% y un 10% de grasa, como el arenque, salmónete o caballa.
- MUY GRASO:** más del 10% de grasa, como el atún o salmón.

APORTE NUTRICIONAL

Minerales (fósforo, potasio, magnesio, yodo, calcio), vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B12), las liposolubles A y D (sobre todo en los pescados grasos), proteínas y omega 3 (ácido graso poliinsaturado).

FICHA TÉCNICA No. 11
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CG
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

124

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabai

EL Pescado

¿DE QUÉ FORMA COCINARLOS?

COCIDOS: para este tipo de cocción se necesita caldo elaborado con vino blanco. Se debe hervir de forma lenta. Al finalizar la cocción se coloca en agua fría, esto evita que la piel se rompa. Se sirven enteros, sobre una base de hierbas o verduras, con una salsa por aparte.

EMPARRILLADOS: en este caso los pescados deben untarse con aceite y colocarse en una parrilla bien caliente. Se sirven con aceite, vinagre, limón o mantequilla derretida.

FRITOS: en esta cocción es indispensable el uso de aceite bien caliente y de forma abundante. Su preparación es variada: envuelto en harina y huevo, en huevo batido, en pan rallado o en harina.

AL HORNO: En este caso **NÓ** se agraga líquidos, ya que el pescado se cuece en su propio jugo. Únicamente se adiciona un medio graso como la mantequilla o aceite, así mismo condimentos y hierbas aromáticas. Es importante bañarlo con el jugo que se origina de la cocción de forma frecuente.

¿CÓMO CONSERVARLOS?

En refrigerador En salazón Enlatados Secos Ahumados

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DETERMINAN la CALIDAD?

Firmeza de la carne Cuerpo terso Ojos brillantes, saltones y vivos

Olor agradable a mar Agallas color rojo vivo Bronquios color rojo vivo



FICHA TÉCNICA No. 11
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

121

TEMA: Las Carnes

Fundación Junkabai

TIPOS de Mariscos

Todos los mariscos son de mar a excepción del cangrejo de río y alguna variedad de camarón.

Los crustáceos
Son los mariscos que su cuerpo está cubierto con una caparazón dura y en algunos casos tienen pinzas. En este grupo se encuentra el langostino, langosta, bogavante, camarón, buoy de mar, gambas, percebe, nécora, centolla, carabinero, etc.

Los moluscos
Son los mariscos que su cuerpo está envuelto con una concha o dos valvas. En este grupo se encuentra el mejillón, almeja, vieira, ostra, bigaro, berberecho etc.

Los cefalópodos
Son los mariscos que su cuerpo tiene forma de una bolsa. Están rodeados de tentáculos, sin caparazón y concha. En este grupo se encuentra el calamar, pulpo, sepia, chipirón, chupitos o puntillas.

APORTE NUTRICIONAL
Minerales (hierro, fósforo, potasio, magnesio, yodo, calcio),
vitaminas del grupo B (B1, B2, B12),
proteínas y grasa en poca cantidad.

FICHA TÉCNICA No. 13
Emisión: Mayo/2015
Rev. 01
Aprobado por: CQ
Revisado por: CG
Elaborado por: AV

126

17. **BRIDAR:** Técnica que se refiere a atar las carnes con cáñamo o hilo para cocinarlas.
18. **CALDO / FONDO:** Se refiere al líquido aromático que se obtiene de los alimentos que se cuecen en agua a fuego lento.
19. **CARAMELIZAR:** Técnica que permite caramelizar el azúcar, la cual se transforma en almidar. Este término también es utilizado para caramelizar cebollas o puerros en grasa a fuego lento.
20. **CÁSCARA:** Se refiere a la piel de algunos cítricos, sin la membrana blanca.
21. **CLARIFICAR:** Técnica que refiere a la eliminación de las impurezas de un líquido, también se refiere cuando se calienta lentamente la manteca para eliminar los sólidos lícteos.
22. **COMPOTA:** Mezcla de frutas que se cuecen lentamente en un almidar de azúcar, especias o licor.
23. **CONGELAR SIN TAPAR:** Término que se refiere a congelar algunas legumbres en una sola capa sin taparlas.
24. **COULIS:** Se refiere a un puré o salsa tamizada, generalmente de frutas con azúcar y una pequeña cantidad del zumo de un cítrico.
25. **CURAR:** Técnica que permite la conservación de alimentos salándolos, almidándolos, sumergiéndolos en salmueras ácidas o mediante algunas bacterias.
26. **DADO DE TOCINO:** Grasa de cerdo o tocino que se cortan en cubos pequeños, los cuales se utilizan para condimentar guisos, sopas o ensaladas.
27. **DARNE:** Se refiere a una rodaja gruesa de un pescado redondo grande, como el atún o salmón.
28. **DÉGORGER:** Técnica que permite extraer las impurezas y sangre de las carnes a través de remojarlas en agua fría con sal o vinagre.
29. **DERRETIR:** Técnica que permite refinar la grasa de la carne cocinándola a fuego lento, hasta destruir el tejido conectivo. Esta grasa puede utilizarse para freír.
30. **DESGLASAR:** Técnica que permite que después de saltar los alimentos, éstos y el exceso de grasa se retiren del recipiente y se añade una cantidad pequeña de líquido, los cuales se mezclan con los fondos de cocción y da como resultado una salsa.
31. **DESMENUZAR:** Técnica que permite separar los alimentos en trozos o tiras pequeñas con un tenedor, rallador y cuchillo.
32. **EMULSIÓN:** Término que se refiere a mezclar líquidos mediante la dispersión de uno en el otro. En cocina emulsionar significa unir un líquido a otro a través de otro y removerlos vigorosamente o por medio de un chorrito lento.
33. **ENTALLAR:** Técnica que permite realizar pequeñas incisiones en la piel, carne o grasa de los alimentos antes de cocinarlos. También se entiende por marcar líneas sobre la superficie de los alimentos, para que los mismos absorban adobos, marinadas, o

- que escurran el exceso de grasa. En el caso de los mangos es utilizado para eliminar la cáscara de una forma más rápida.
34. **ENTRECOTE:** Palabra francesa que tiene como significado: entre costillas.
35. **ESCALFAR:** Técnica que permite cocinar algunos alimentos sumergidos en líquidos como agua, almidar de azúcar o alcohol, justo antes del punto de ebullición.
36. **ESCALOPE:** Se refiere a una loncha fina de carne, pollo, pescado o ternera.
37. **FARSA:** Término que indica una mezcla de carne finamente picada y pan rallado.
38. **FLAMEAR:** Técnica que se refiere a prender fuego en un licor, mientras está a fuego. También es utilizado para indicar que se quemó el contenido del alcohol en un platillo.
39. **GLASEAR:** Técnica que se refiere a cubrir los alimentos con un líquido poco denso, este puede ser salado o dulce. La consistencia suele quedar lisa y brillante al solidificarse.
40. **GLUTEN:** Agente gelificante y emulgente, que liga las moléculas de agua, por lo tanto funciona como elemento estructurador. Proteína que se encuentra en la harina, permite que la misma se vuelva elástica.
41. **HERVIR:** Técnica que permite llevar a ebullición una preparación y cuando está caliente empiezan a salir burbujas que rompen la superficie.
42. **HIGIENE:** Término que refiere a la limpieza del cuerpo y objetos que rodean a una persona, para mejorar la salud y prevenir enfermedades.
43. **INFUSIONAR:** Técnica que se refiere cuando se aromatizan los líquidos con ingredientes aromáticos como hierbas, especias y cáscara de cítricos.
44. **INOCCUO:** Que no hace daño.
45. **LEVADURA:** Sustancia que se utiliza para aumentar el volumen en las masas de pan o bizcochos que deben de ser horneados.
46. **LIGAZÓN:** Mezcla de yema de huevo y crema de leche para espesar guisos, sopas y salsas.
47. **MACERAR:** Técnica que permite remojar los alimentos en un líquido generalmente en alcohol o licor, lo que permite ablandar su textura y darles sabor.
48. **MARINAR:** Técnica que se refiere a colocar los alimentos en un líquido aromatizado, lo que permite aumentar el sabor, jugosidad y en algunos casos los ablanda.
49. **MARIPOSA:** Técnica que se refiere a cortar la carne sin llegar a atravesar el centro. Las mitades se abren y parecen mariposa. Este corte se utiliza en el filete de pechuga de pollo, pierna de cordero y langostinos.
50. **MECHAR:** Técnica que se refiere en hacer orificios a la carne para introducir tiras o bastones de hortalizas y tocino, lo que permite aumentar sabor y jugosidad.
51. **MEDALLÓN:** Trozo de carne pequeño y

- redondo, generalmente tierno y magro, el cual necesita un tiempo de cocción corto.
52. **MOUSSE:** Preparación ligera y esponja, salada o dulce de ingredientes batidos y mezclados. Se coloca en un molde y se sirve frío o caliente.
53. **PICAR:** Técnica que se refiere a cortar alimentos, generalmente carne en trozos pequeños con cuchillo o picadora.
54. **PINCHAR:** Técnica donde se agujeran los alimentos (piel de hortalizas y frutas) para que se desprenda el aire y jugos durante el periodo de cocción.
55. **PURÉ:** Término que se refiere a los alimentos que han sido batidos o tamizados para formar una papilla.
56. **QUENELLES:** Término que se refiere a los óvalos de una mezcla de textura blanda como la mousse de pescado o helado formado por dos cucharas.
57. **REBOZADO:** Pasta que se utiliza para cubrir los alimentos que se serán fritos.
58. **REDUCIR:** Técnica que permite hervir muy rápido los líquidos en un recipiente sin tapadera. El líquido se evapora y se obtiene un sabor más concentrado.
59. **REMOJAR:** Técnica que permite sumergir ingredientes secos en un líquido caliente para rehidratarlos o para dar sabor líquido. También es cuando se empapa un bischocho con un almidar o licor utilizando una brocha o pincel.
60. **ROCIAR:** Técnica que se refiere al proceso de mojar con una cuchara o pincel los alimentos durante la cocción, con caldo, grasa o algún fondo de cocción, lo que permite adicionar sabor y jugosidad.
61. **SOASAR:** Técnica que permite dorar carne, pescado o ave de forma rápida a fuego vivo, dejando el centro ligeramente crudo.
62. **TIBIO:** Término que se utiliza para describir la temperatura de un líquido cuando está templado o a la temperatura del cuerpo a 37°C.
63. **TIMBAL:** Molde pequeño que se utiliza para dar forma a cremas, arroces y purés.
64. **TORNEAR:** Técnica clásica de origen francés que consiste en recortar hortalizas como zanahorias y nabos en forma de pequeños barriles.
65. **TROMCO:** Término que se refiere para describir un filete de pescado plano y grande.

Bibliografía

- Buena Salud. (2012). *Tipos de alimentos: animal, vegetal y mineral*. Obtenido el 30 de abril de 2015 en <http://www.buena salud.net/2012/08/19tipos-de-alimentos-animal-vegetal-y-mineral.html>
- Buenas Prácticas Higiénicas. (2013). *Buenas prácticas de manufactura*. Obtenido el 03 de abril de 2015 en <http://buenaspracticashigienicas.blogspot.com/>
- Carnicería Alborada. (2013). *Términos de cocción de la carne*. Obtenido el 20 de mayo de 2015 en <http://carniceriasalborada.com/2013/07/terminos-de-coccion-de-la-carne/>
- Home Food Safety. (2015). *La contaminación cruzada*. Obtenido el 13 de abril de 2015 en <http://www.homefoodsafety.org/espanol/la-contaminacion-cruzada>
- Aceros Hispania. (2015). *Cuchillos Tres Cúchillos*. Obtenido el 22 de abril de 2015 en <http://www.aceros-de-hispania.com/infer.aspx?ac=12&trabajo=1&tarifa=cuchillos-tres-cúchillos&ag=cuchillos-tres-cúchillos>
- Campollo, M. E. (2010). *Cocinando Gourmet en Guatemala con Mario Campollo*. Guatemala: Artemis Edinter.
- Cvita, A. (2014). *5 cosas que TIENES que hacer para mantener siempre ordenado el refrigerador*. Obtenido el 7 de abril de 2015 en http://quemasmamaslatinas.com/home/1272845_5cosas_que_tienes_que
- Cocina Semana. (2015). *Clases de cuchillos y tips de uso*. Obtenido el 22 de abril de 2015 en <http://www.cocinasemana.com/tips-de-cocina/articulo/clases-cuchillos-tips-uso/29396>
- Gottau, G. (2011). *Los diferentes tipos de carne y su influencia en la salud*. Obtenido el 20 de mayo de 2015 en <http://www.directoalpladar.com/salud/los-diferentes-tipos-de-carne-y-su-influencia-en-la-salud>
- Im Chef. (2011). *Historia de la cocina, un buen resumen*. Obtenido el 4 de abril de 2015 en <http://www.imchef.org/historia-de-la-cocina-un-buen-resumen/>
- INCA-CEA Escuela de Artes Culinarias y Gastronomía. (2012). *Manual de Cocina Profesional*. Obtenido el 16 de marzo de 2015 en <http://ips.sing.com/files/ZnqxUwVEim83vYT+D3ub8T5q7XmMURJUPz-665v-WdJ99vVL4Wdmz4TQURIKMmpq8SgV8eVqNuz28ATKcmWvdINCACAEAMaualdeGastronomia.pdf>
- INTECAP Instituto Técnico de Capacitación y Productividad. (2002). *Cocina Básica*. Guatemala: INTECAP.
- INTECAP Instituto Técnico de Capacitación y Productividad. (2008). *Tecnología Culinaria*. Guatemala: INTECAP.

INTI. (2015). *Medidas preventivas en control de plagas: moscas*. Obtenido el 14 de abril de 2015 en <http://www.inti.es/medidas-preventivas-en-control-de-plagas-moscas/>

Jeni Wright, E. T. (1997). *Guía Completa de las Técnicas Culinarias*. Barcelona: Blume.

Laboratorio Gourmet. (2009). *El uniforme de un chef*. Obtenido el 03 de abril de 2015 en <http://laboratoriogourmet.blogspot.com/2009/02/el-uniforme-de-un-chef.html>

Palacios, A. R. (2000). *Técnicas Básicas*. Argentina: Atlántida.

VISIÓN

Contribuir a formar integralmente – espiritual, moral, técnica y profesional – a las niñas y jóvenes de la sociedad guatemalteca, a fin de que ella sea un agente de cambio positivo en su familia, en el ambiente en el que se desenvuelve y en toda la sociedad.

MISIÓN


Adoptar y crear técnicas y métodos de enseñanza a nivel medio, ricos en conocimientos técnicos y humanos, con el fin de formar mujeres capaces de integrarse a la fuerza del trabajo – ya sea ocupando un puesto dentro de una empresa o trabajando como microempresaria –, con el consiguiente beneficio para su familia y la sociedad.



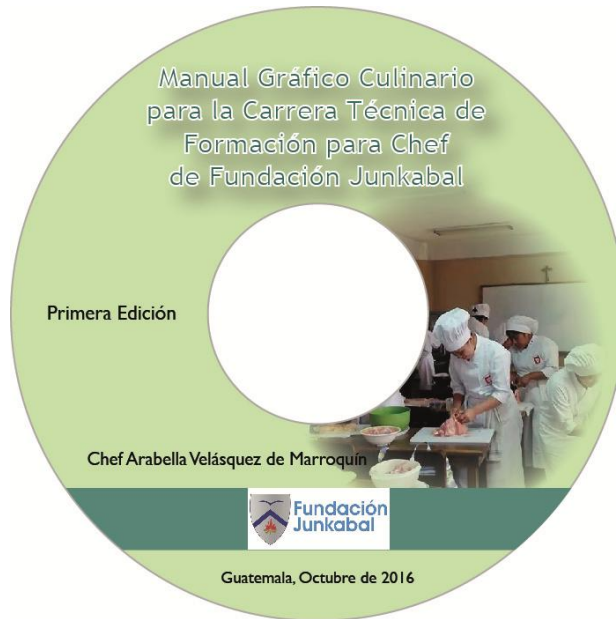
*Formamos mujeres, cambiamos vidas,
forjamos realidades.*

6ta. Avenida 31-29 zona 3
Teléfono: 2462-9300

Guatemala, Guatemala
E-mail: informacionjunkabal@junkabal.edu.gt
Sitio web: <http://junkabal.edu.gt>

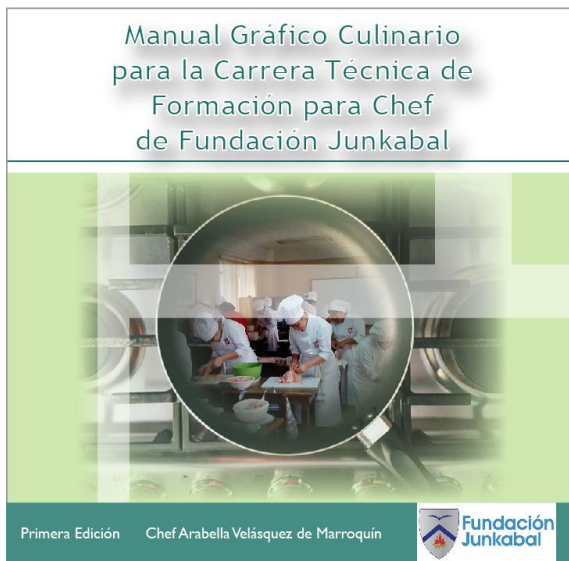
 Fundación Junkabal CyC

14.2 CD.



Carátula CD

TIRO



Etiqueta estuche

RETIRO

Temas

- * No. 1 Introducción a la Cocina.
- * No. 2 Higiene y Manipulación.
- * No. 3 Materia Prima.
- * No. 4 Organización y Puesto de Trabajo.
- * No. 5 Métodos de Cocción.
- * No. 6 Bases de la Cocina.
- * No. 7 Salsas en la Cocina.
- * No. 8 Cocina Fría.
- * No. 9 Cocina Caliente.
- * No. 10 Las Carnes en la Cocina.



14.3 CRITERIOS DE LENGUAJE Y CÓDIGOS DE DISEÑO.

14.3.1 Lingüístico.

Se dirige al usuario de una forma directa, con un lenguaje simple y fácil de comprender, el cual se familiariza con los temas del manual, lo que genera interés para su lectura. En algunos casos se utiliza terminología de origen, que pueden ser nombres o expresiones que están asociados a cada tema, los cuales son parte del día a día del usuario.

Se utilizan palabras claves en los títulos, los cuales informan de que se tratará el contenido.

14.3.2 Tipográfico.

Se utilizó la tipografía de la familia san serif o palo seco (sin serifa) del estilo humanística, tipo Trebuchet MS. El mismo fue empleado en el título de la portada y como parte de las palabras que conforman los títulos de cada ficha técnica, en ambos casos con el fin de acentuar con claridad y jerarquía del mensaje del contenido. Otro tipo de este mismo estilo es el Gills Sans MT, el cual fue empleado para palabras que se encuentran dentro los botones y textos internos del manual, ya que permite leer con claridad y rapidez los documentos impresos y de forma digital. De esta misma familia también se utilizó el estilo geométrica, tipo Star Avenue, para los títulos en las portadas de cada tema.

Otra familia que se utilizó es la script, el tipo Before the Rain, que se combinó con el tipo Trebuchet MS para formar algunas preposiciones en los títulos de las fichas técnicas, esta propuesta acentúa la importancia del título de forma moderna y atractiva.

- Trebuchet MS
- Gills Sans MT
- star avenue

- *Before the Rain*

El uso de estas tipografías permiten conseguir una estética adecuada en la estructura de cada una de las partes que componen el manual.

14.3.3 Icónico.

Se utilizaron varios íconos, algunos como parte de los botones que aparecen en las fichas técnicas, como por ejemplo la silueta de un cocinero, la cual tiene como significado identificar plenamente la presencia del cocinero. De igual manera se puede mencionar el ícono de un jabón con burbujas, que forma parte de la ficha técnica Higiene de las Instalaciones, de esta misma forma se desarrollaron la mayoría de los temas, utilizando íconos que están relacionados la tema central.

Se utilizaron otra serie de íconos, que no forman parte de los botones, como el del frío que aparece en las fichas técnicas que tienen relación al temperaturas bajas o de hielo. En la sección de Mis Notas aparece un lapicero con la misma silueta del cocinero que se menciona antes, el mismo connota un sentido de pertenencia, ya que siempre es indispensable contar con un lapicero para hacer anotaciones; así mismo en esta sección se observan utensilios y equipo de cocina, los cuales tienen relación con una cocina.

14.3.4 Composición visual.

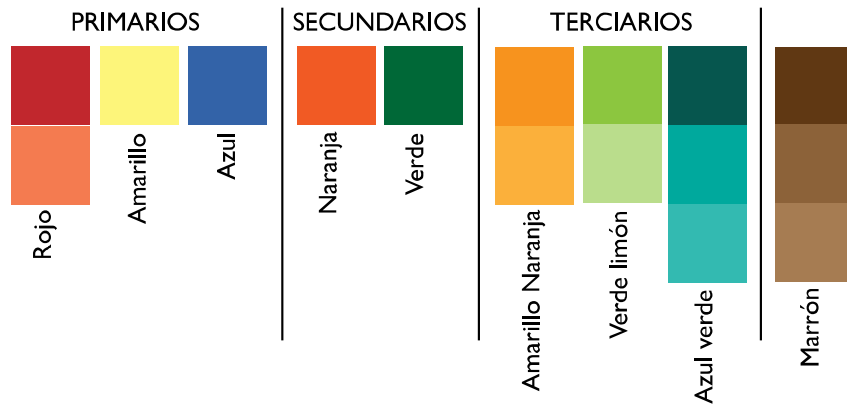
En la portada del manual se utilizó una imagen real de las alumnas en el laboratorio de práctica, la misma incrustada dentro de un zartén sobre una estufa, estos dos elementos de gran importancia para llevar a cabo las tareas diarias en la cocina. Con esta composición se quiere lograr que el grupo objetivo se identifique con la pieza de diseño, ya que al observar la imagen sabrán que el contenido del manual tiene relación con la gastronomía y de esta forma conseguir así el interés de leerlo y manipularlo. Se hace énfasis en el tema central con una serie de palabras que forman el título, para así conseguir el impacto visual en la composición. Otros elementos que se utilizaron en todo el manual gráfico son botones en diferentes tamaños y colores, que contienen los textos de información, así mismo se podrán observar imágenes reales, dibujos, gráficas con colores que están relacionados a los diferentes temas.

14.3.5 Cromático.

Para el desarrollo de la pieza de diseño se utilizaron varios colores en diferentes tonalidades, los que están relacionados a los alimentos. El objetivo fue crear una asociación con el tema, con el fin de despertar emociones en el usuario. Se determinó una paleta de colores y en algunos casos se mezclaron entre sí con un degradado. Estos son:

- **Rojo:** estimula el apetito y es bastante utilizado en las diferentes propuestas de los cocineros, casi siempre están presentes en las salsas, postres y carnes. Es un color que genera pasión.
- **Amarillo:** es un color que está presente en muchos alimentos, ya que denota energía, por tal razón despierta fuertemente el apetito y atención. Se le asocia con sopas, cremas, arroz, legumbres, lácteos, pastas, pasteles y postres.
- **Azul:** es un color que transmite calma y tranquilidad, también está asociado a la organización y productos de limpieza en el hogar e industria, por tal razón está presente en los dos primeros temas, los cuales requieren mucha mayor atención a la lectura y comprensión de conceptos teóricos.
- **Azul verde o turquesa:** están considerados colores neutros en cocina, ya que aportan balance, los mismos aparecen en combinación al color azul en los dos primeros temas.
- **Naranja:** es un color que se asocia a los cítricos y a una vida sana, por lo que estimula al organismo a la acción de comer más cantidad de estos alimentos. El mismo se utilizó como parte de una combinación de colores, ya que está presente en muchas preparaciones alimenticias, que no precisamente pueden presentarse de este color, ya que es utilizado como complemento de otros ingredientes que dan como resultado aderezos, pasteles, salsas, betunes, cremas.
- **Verde:** también estimula el apetito e invita a comer sano, en este caso está asociado a los alimentos de hojas verdes como las hortalizas, frutas y ensaladas.
- **Marrón:** este color también está asociado a la naturaleza y a los deliciosos sabores a café, cacao (chocolate) y a lo tostado, por tal razón se tomó la decisión de utilizarlo, ya que forma parte de la cocina salada y dulce.

COLORES



15. Técnicas y Soporte

15.1 MANUAL GRÁFICO.

Es una publicación o guía que contiene información con textos e imágenes relacionados a un tema, el cual es grabado de forma digital o reproducido de forma impresa para que sirva de apoyo al usuario en el seguimiento de instrucciones y también al fortalecimiento de conceptos, por tal razón se considera como uno de los medios a ser visto y usado por el grupo objetivo, ya que es de uso frecuente en cualquier formación académica, porque facilita la transmisión de los mensajes, así como su recepción.

- **Formato:**
Ancho: 8.5"
Altura: 11"
- **Material:**
Impresión full color, en portada y contra portada en papel husky 12 con barniz UV y para hojas interiores papel bond 80 alta blancura, con encuadernación espiral.

15.2 CD.

Es un disco óptico que sirve para almacenar información digital de cualquier tipo, se considera que la mejor opción será usar el CD-R, (disco compacto grabable), ya que permite no modificar o borrar la información que se almacena, solamente se puede adicionar de acuerdo al espacio disponible en el mismo. El tamaño de la pieza es el adecuado para un fácil manejo, así como para garantizar que la información no será modificada y reproducida ilegalmente.

- **Formato disco:**
Diámetro: 12 centímetros.
Espesor: 1.2 milímetros.
- **Material disco:**
Policarbonato de plástico.
Impresión de la carátula del disco a full color, en proceso Inkjet (inyección de tinta).
- **Formato etiqueta :**
Ancho: 4 7/8
Alto: 4 3/4"
- **Material etiqueta:**
En papel opalina, con impresión a full color.

16. Conclusiones

- A través de un intenso y largo trabajo se logró elaborar el material gráfico impreso y digital, el cual transmite de forma efectiva el mensaje que se quiere hacer llegar al grupo objetivo, ya que se consiguió captar su atención e interés, además de sentirse plenamente identificadas con los temas, colores, imágenes y textos de las piezas de diseño.
- Con la realización del material gráfico impreso y digital se logró transmitir el mensaje de varias formas, ya que al investigar y tomar en cuenta la opinión del grupo objetivo, se hizo una buena selección de las piezas de diseño a desarrollar, así como la línea gráfica a seguir con los colores, imágenes y textos, para poder cumplir con los objetivos planteados.
- Además de haber comprobado que el grupo objetivo se sintió atraído hacia las piezas de diseño, también es importante mencionar que se captó la atención de los chefs instructores, no solamente por su composición y estructura, sino también por la forma y secuencia en que se desarrollo cada tema, lo cual facilita la comprensión.
- Para el grupo objetivo el tema central del material gráfico, tanto impreso como digital, representó una parte importante de su formación como cocineros, ya que es la información base que manejan en el día a día, por lo tanto al haberse planteado de una forma clara, concisa y creativa, permite que la comprensión de los diferentes temas y conceptos sean de una forma más fácil de como actualmente lo venían haciendo.

17. Lecciones Aprendidas

- Elaborar un manual gráfico culinario para Fundación Junkabal fue una experiencia enriquecedora, pero a su vez de mucha satisfacción, ya que como alumna y docente de esta Institución he podido notar la necesidad que se tiene de innovar la forma de transmitir conocimientos con nuevas herramientas. El hacer llegar los conocimientos teóricos de una forma innovadora, donde la creatividad y tecnología están presentes es algo positivo, ya que como se ha podido comprobar se logra el interés de leer y consultar el documento por parte del grupo objetivo.
- Tomar en cuenta que los cocineros son personas bastante gráficas y que continuamente consultan medios escritos e internet para ampliar sus conocimientos, fueron factores que ayudaron a la selección de los elementos de diseño para la creación de las piezas. Está comprobado que si la información se presenta de forma clara, concisa y además creativa, el mensaje llega más rápido, el cual genera interés y tiene como resultado la comprensión efectiva.
- Considerar la opinión y gustos del grupo objetivo fue de beneficio para crear las piezas de diseño, ya que despertaron un sentimiento de pertenencia, algo que antes no se tenía. Las piezas de diseño desarrolladas son versátiles, porque son medios de difusión que se adaptan a diferentes usos. Ambas piezas transmiten el mismo mensaje, pero de diferente forma, uno de una manera tradicional, como lo es un medio escrito y el otro a través de la tecnología, que en estos tiempos es el medio de comunicación más usado por las personas en cualquier ámbito.
- La decisión de usar colores que están asociados a los alimentos, algunos íconos e imágenes que se relacionan con la cocina fue de beneficio, ya que estos elementos mantuvieron el interés del grupo objetivo. La combinación de estos y los conceptos teóricos lograron una conexión entre el grupo objetivo y las piezas de diseño, lo cual es satisfactorio para todo creativo.
- Se logró generar el impacto deseado en el grupo objetivo, esto debido al diseño gráfico y tipo de piezas desarrolladas, ya que se observó el interés y comprensión del mensaje al momento de observarlas y manipularlas. Esto es importante mencionarlo ya que se logra con satisfacción la aceptación por parte del grupo objetivo, lo cual es enriquecedor en la investigación.

18. Especificaciones Técnicas y Lineamientos

A continuación se presenta el programa anual, para abordar cada uno de los temas del manual gráfico, con el cual se llevarán a cabo varias actividades de acuerdo a la planificación del chef instructor, algunas serán:

- Trabajo individual o en grupo para análisis y discusión.
- Ensayos y puesta en práctica.
- Exámenes teóricos y prácticos.
- Como apoyo al chef instructor al impartir las clases teóricas.
- Como ayuda visual en sitio web o en aula.

TEMA	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Introducción a la Cocina		X										
Manipulación e Higiene		X	X									
Materia Prima		X	X									
Organización y Puesto de Trabajo			X	X								
Métodos de Cocción					X			X	X	X	X	
Bases de la Cocina				X	X		X	X	X	X	X	
Las Salsas en la Cocina				X	X		X					
Cocina Fría					X	X				X	X	
Cocina Caliente					X	X	X					
Las Carnes en la Cocina								X	X	X	X	
		INICIO CICLO ESCOLAR 2DA. QUINCENA										
		VACACIONES FIN DE AÑO										

MANUAL GRÁFICO

ESPECIFICACIONES	DESCRIPCIÓN
Número de páginas	135
Tamaño	Ancho: 11" x Alto: 8.5"
Tipo de encuadernación	Espiral
Material	Portada y contraportada: Husky 12 con barniz UV Interior: bond 80 alta blancura
Color	CMYK
Medio de difusión	Manual
Costo	Unitario Q.149.25 200 piezas Q.29,850.00

CD

ESPECIFICACIONES	DESCRIPCIÓN
Formato	CD-R
Tipo de formato digital	PDF
Color	RGB
Material CD	Policarbonato de plástico
Material etiqueta CD tiro y retiro	Opalina
Color etiqueta	CMYK
Medio de difusión	CD
Costo	Unitario Q.16.00 50 piezas Q.800.00

19. Costos para la realización de la Propuesta Gráfica

19.1 DISEÑO Y CREATIVIDAD.

19.1.1 Proceso de investigación.....	Q. 600.00
Incluye las horas de investigación, así como las visitas al grupo objetivo.	
19.1.2 Proceso creativo.....	Q. 500.00
Incluye las horas de trabajo para definir el concepto de diseño y las estrategias de comunicación a tomar.	
19.1.3 Proceso de bocetaje.....	Q. 300.00
Incluye las horas de trabajo para el desarrollo del bocetaje de las piezas de diseño.	
19.1.4 Proceso de diseño.....	Q.6,800.00
Incluye las horas de trabajo para elaborar las piezas de diseño, cambios y asesorías.	
19.1.5 Proceso de validación.....	Q. 500.00
Incluye las horas de visita al grupo objetivo para la validación de las piezas de diseño.	

TOTAL..... Q. 8,700.00

19.2 IMPRESIÓN.

Para esta parte de la investigación se conto con la colaboración de dos empresas, la primera es Litograf Comsera, quien cotizo el valor de la impresión del manual gráfico.



19.2.1 Manual gráfico.....	Q.29,900.00
8.5" x 11" Husky 12 con barniz UV para portada y contraportada. Bond 80 alta blancura para interiores. 200 piezas,	

La segunda empresa es CompuClub, quien cotizo el valor de la reproducción del CD, así como la impresión de la etiqueta del estuche en tiro y retiro.



19.2.2 CD

Q. 800.00

Diámetro 12 centímetros,
Quemado e impresión de carátula del CD.
Opalina para etiqueta.
Incluye estuche plástico.
50 piezas.

20. Bibliografía

Barragán Sánchez, J. (2014). *Integración de Tecnología en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje*. Obtenido el 11 de septiembre del 2014 en

http://bibliotecadigital.conevyt.org.mx/concurso/tematica_e/0132.pdf

Cañedo Iglesias, Carlos Manuel. (2015). *Fundamentos Teóricos para la Implementación de la Didáctica en el Proceso Enseñanza-aprendizaje*. Obtenido el 6 de septiembre del 2014 en <http://es.slideshare.net/jmlp2609/fundamentos-tericos-para-la-implementacin-de-la-dicctica-en-el-proceso-enseanza-aprendizaje>

Cifuentes Montalvo, A. M. (4 de 4 de 2014). *Diseño gráfico con sabor*. Obtenido el 10 de septiembre del 2014 en <http://foroalfa.org/articulos/disenio-grafico-con-sabor>

Cotton, D. C. (1992). *Diseño para la Autoedición*. Barcelona: Gustavo Gili.

Dabner, D. (2006). *Diseño Gráfico. Fundamentos y Prácticas*. Barcelona: Blume.

Editores Madrid. (2014). *Edición de Libros Digitales*. Obtenido el 18 de agosto del 2014 en <http://www.editoresmadrid.org/media/36706/seminario-1.pdf>

Eguaras, M. (2014). *¿Qué tipografía usar para libros impresos y digitales?* Obtenido el 22 de septiembre del 2014 en <http://marianaeguaras.com/que-tipografia-usar-para-libros-impresos-y-digitales/>

Historia de los medios. (2010). *Clasificación de los medios*. Obtenido el 14 de agosto del 2014 en <https://lahistoriadelosmedios.wordpress.com/2010/02/14/clasificacion-de-los-medios/>

Jassen, C. (2014). *El arte de enseñar artes culinarias*. Obtenido el 09 de septiembre del 2014 en http://www.ehowenespanol.com/herramientas-ensenar-artes-culinarias-info_281372/

Larios, R. (2014). Interés por el sector de alimentos crece. *Prensa Libre*, pág. 37.

M Graphics Designer. Artes visuales y diseño gráfico. (2010). *Clasificación del diseño gráfico*. Obtenido el 19 de agosto del 2014 en <http://mgraphicdesigner.blogspot.com/2010/11/clasificacion-del-diseno-grafico.html>

Mongrell, V. (18 de 6 de 2010). *Los colores y el apetito*. Obtenido el 25 de septiembre del 2015 en <http://www.imujer.com/salud/2010/06/18/los-colores-y-el-apetito>

Multivex Sigma Guatemala Dos. (2009). *Definición de Niveles Socio Económicos*. Obtenido el 01 de agosto del 2014 en <https://mtjerez62.files.wordpress.com/2014/06/estudio-nse-guatemala-multivex-2009.pdf>

Salvino, L. (5 de enero de 2005). *¿Qué es el formato PDF?* Obtenido el 17 de septiembre del 2014 en <http://www.desarrolloweb.com/articulos/1764.php>

21. Glosario

1. Asignatura:

Materia que se imparte en un curso, la cual forma parte de un programa de estudio.

2. Cocción:

Procedimiento en el cual se lleva un alimento a temperatura alta, para que pueda ser digerido. Generalmente se hace con un líquido en ebullición.

3. Comensal:

Persona que come con otras en el mismo lugar, casi siempre en una mesa.

4. Cognoscitiva:

Adjetivo que significa conocer.

5. Conocimiento:

Conjunto de datos relacionados con algo que corresponde a una materia o ciencia.

6. Cortes:

División de vegetales en varias partes que son hechos con un cuchillo.

7. Culinaria:

Técnica que tiene una persona para cocinar.

8. Destrezas:

Habilidades que se tienen a una actividad especial, las cuales pueden ser inconscientes o automáticas debido a una rutina.

9. Fondos:

Preparaciones líquidas más o menos concentradas que sirven de base para hacer otras composiciones más definidas.

10. Gastronomía:

Son todos aquellos conocimientos y actividades relacionados a recetas de cocina, ingredientes, técnicas culinarias, así como su historia.

11. Habilidades:

Es la capacidad que tiene una persona de hacer una cosa de forma correcta y con facilidad.

12. Terminología:

Conjunto de palabras que se utilizan para una técnica, especialidad o autor.

22. Anexo 1

22.1 PRIMERA ENCUESTA

Encuesta dirigida a las alumnas de 1er. año de la Carreta Técnica de Formación para Chef, elaborada para descubrir los diferentes insights y determinar la línea gráfica y piezas de diseño gráfico a desarrollar.



ENC-001-2014

FECHA: _____

CARRERA: _____ EDAD: _____

NIVEL DE ESCOLARIDAD: _____

El presente cuestionario es de carácter anónimo. Tu respuesta es de valiosa importancia, los datos recabados se utilizarán con fines para la mejora continua del material gráfico que proporciona la Institución para tu formación.

INSTRUCCIONES:

A continuación se presenta una serie de preguntas, marca con una **X** la que creas conveniente.

1. Consideras que el mensaje que se proporciona en las hojas de teoría es de fácil comprensión?

a. _____ SÍ

b. _____ NO

Por qué?

2. Consideras que la Institución debería de proporcionar otro tipo de material gráfico que sirva de apoyo para reforzar los conocimientos teóricos durante tu formación?

a. _____ SÍ

b. _____ NO

Por qué?

3. Qué característica recomiendas que debería tener el material gráfico de apoyo?, marca con una **X** solo una opción.

- a. _____ color.
- b. _____ imágenes y dibujos relacionadas al tema.
- c. _____ varios tipos de letras.
- d. _____ con fotografías relacionadas al tema.
- d. _____ todas las anteriores.

Por qué?

4. Según tu criterio, qué uso le darías al material gráfico de apoyo?

- a. _____ para consulta antes de la clase.
- b. _____ para consulta durante la clase.
- c. _____ como herramienta de apoyo en mi trabajo.
- d. _____ para reforzar mis competencias: conocimientos, habilidades y destrezas.

e. Otros, especifique:

5. Si la Institución desarrollara un nuevo material gráfico de apoyo, cómo prefieres acceder al mismo?

- a. _____ por el portal web de la Institución.
- b. _____ a través de un medio impreso.
- c. _____ a través de un CD (disco compacto).
- d. Otros, especifique:



23. Anexo 2

23.1 SEGUNDA ENCUESTA

Encuesta dirigida a las alumnas de 1er. año de la Carreta Técnica de Formación para Chef, elaborada para evaluar la eficacia de la piezas de diseño gráfico.



ENC-002-2015

FECHA: _____

CARRERA: _____ EDAD: _____

NIVEL DE ESCOLARIDAD: _____

El presente cuestionario es de carácter anónimo. Tu respuesta es de valiosa importancia, los datos recabados se utilizarán con fines para la mejora continua del material gráfico que proporciona la Institución para tu formación.

INSTRUCCIONES:

A continuación se presenta una serie de preguntas, marca con una **X** la que creas conveniente.

1. Consideras que los tipos de letras de la propuesta gráfica son de fácil comprensión?

a. _____ Sí

b. _____ NO

Por qué?

2. Consideras que las imágenes utilizadas en la propuesta gráfica están relacionadas con el tema?

a. _____ Sí

b. _____ NO

Por qué?

3. Consideras que el mensaje de la propuesta gráfica se comprende?

a. _____ Sí

b. _____ NO

Por qué?

4. Consideras que el tamaño de la propuesta gráfica es el adecuado?

a. _____ Sí

b. _____ NO

Por qué?

5. Consideras que el mensaje de la propuesta gráfica es acorde al contenido teórico?

a. _____ Sí

b. _____ NO

Por qué?

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 **“MANUAL GRÁFICO CULINARIO DE FICHAS TÉCNICAS ILUSTRADAS PARA LA CARRERA TÉCNICA DE FORMACIÓN PARA CHEF DE FUNDACIÓN JUNKABAL.”**, de la estudiante **BEATRIZ ARABELLA VELÁSQUEZ AVILA** de la Facultad de Arquitectura, carné universitario **9115052**, al conferírsele el Título de **TÉCNICO UNIVERSITARIO EN DISEÑO GRÁFICO**.

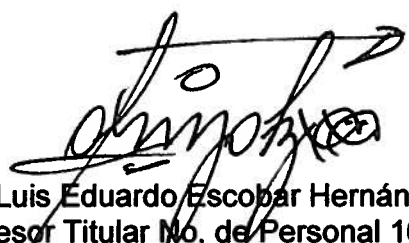
Dicho trabajo ha sido revisado en el aspecto ortográfico, sintáctico y estilo académico; por lo anterior, la Facultad tiene la potestad de disponer del documento como considere pertinente.

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 treinta y un días de agosto de dos mil dieciséis.

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

Atentamente,

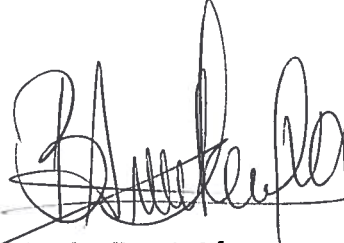
Lic. Luis Eduardo Escobar Hernández
COL. No. 4509
COLEGIO DE HUMANIDADES



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

**MANUAL GRÁFICO CULINARIO DE FICHAS TÉCNICAS ILUSTRADAS
PARA LA CARRERA TÉCNICA DE FORMACIÓN PARA CHEF
DE FUNDACIÓN JUNKABAL**

Proyecto de Graduación desarrollado por:



Beatriz Arabella Velásquez Avila

Asesorada por:



Arqta. Alma Irene Hernández Luna
Colegiado No. 768



Licda. Miriam Isabel Meléndez
De Villalta
Colegiado No. 39

Imprímase:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Arq. Byron Alfredo Rabé Rendón
Decano