

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**APLICACION DE TECNICAS
CULINARIAS EN LA ALIMENTACION
DE GRUPOS VULNERABLES DEL
ALBERGUE “LA ESPERANZA” DE
TUXTLA GUTIERREZ**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA
JOSE MIGUEL TELLO CARDENAS

DIRECTOR DE TESIS
DR. JORGE ALBERTO ESPONDA PÉREZ



AGRADECIMIENTO

Dedico este proyecto a mis padres Jose Luis Tello Santiago y Roció Cárdenas Sánchez, por todo su esfuerzo que hicieron para que todo esto fuese posible.

Gracias por transmitir esa confianza por siempre enseñar al no rendirme y cumplir cada una de mis metas. Por esos consejos que me dieron para poder salir adelante y poder combatir cada adversidad que se presentaba, no tengo las palabras suficientes para agradecer todo lo que hicieron por mi para poder llegar hasta aquí y a si poder compartir este logro con ustedes. ¡GRACIAS!

Agradezco de manera especial al Dr, Jorge Alberto Esponda Pérez por aceptarme para poder realizar este proyecto bajo su dirección. Gracias por depositar toda su confianza y dedicación en este proyecto, por todas esas enseñanzas que llevo sobre este proyecto, ha sido un pilar tanto en mi formación profesional Como en la elaboración de este proyecto. . ¡GRACIAS!



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SECRETARÍA GENERAL
DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
04 de mayo de 2022

C. José Miguel Tello Cardenas

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Aplicación de técnicas culinarias en la alimentación de grupos vulnerables del albergue "La Esperanza" de
Tuxtla Gutiérrez.

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

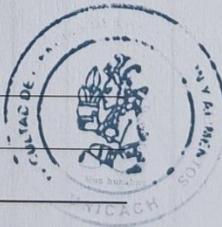
ATENTAMENTE

Revisores

Mtro. Vicente Tadeo Ramos Cruz

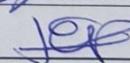
Mtra. Berenice Palacios Molina

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez



Firmas:





Ccp. Expediente



INDICE

INTRODUCCION	1
JUSTIFICACION	2
PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA	3
OBJETIVOS	4
MARCO TEORICO	5
ALIMENTACION	5
ALIMENTACIÓN CORRECTA	5
TIPOS DE ALIMENTOS	6
PLATO DEL BUEN COMER	7
ALIMENTACIÓN INOCUA	8
CONTAMINACION ALIMENTARIA	10
SEGURIDAD ALIMENTARIA	11
RELACION ENTRE TECNICAS CULINARIAS Y ALIMENTACION	11
ALIMENTOS BASICOS	12
CONCEPTO DE TECNICAS CULINARIAS	14
TIPOS DE TECNICAS CULINARIAS EN LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS	17
ASADAS	17
COCCIÓN ADECUADA DE LOS MARISCOS	18
COCCIÓN ADECUADA DE LAS CARNES ROJAS Y LA CARNE DE CERDO	19
TIPOS DE EMPLATADO	20
TEMPERATURAS	21
METODOLOGIA	23
DISEÑO DE INVESTIGACION	23
POBLACION	23
MUESTRA	23
MUESTREO	23
INTRUMENTO DE MEDICION	23
ANALISIS Y RECOLECCION DE DATOS DE ENCUESTA APLICADAS	24
CONCLUSIÓN	85
ANEXOS	86
ANEXO 1.ENTREVISTA PARA CONOCER LA ACEPTACIÓN DE NUEVOS ALIMENTOS A PERSONAS VULNERABLES DEL ALBERGUE LA ESPERANZA DE TUXTLA GUTIERREZ.	87
ANEXO 2 - EVIDENCIA DE LA APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS	89
ANEXO 3- TALLERES Y PLATICAS TÉCNICAS CULINARIAS DE GASTRONOMÍA	91
GLOSARIO	93
BIBLIOGRAFIA	96

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Plato Del Buen Comer.....	7
Figura 2. ¿Cantas Personas Conforman Su Familia?.....	24
Figura 3. ¿Conoce Cuales Son Las Técnicas De Cocción Que Existen?.....	24
Figura 4.¿Que Medios Utiliza Para Cocinar Sus Alimentos?.....	25
Figura 5 ¿Con Cuanto Tiempo Cuenta Para Cocinar Sus Alimentos?.....	25
Figura 6 Cuáles Son Los Alimentos Mas Consumidos Por Su Familia Según El Plato Del Buen Comer.....	26
Figura 7 ¿Usted Cultiva Sus Alimentos?.....	26
Figura 8 ¿Cuál Es El Monto Que Gasta En Promedio Al Elaborar Los Alimentos Para Su Familia?.....	27
Figura 9 ¿ Esta Dispuesta A Consumir Alimentos No Tradicionales?.....	27

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipos De Técnicas Culinarias	16
---	----

INTRODUCCION

La gastronomía se entiende como un área de conocimiento interdisciplinar que tomando como eje central la alimentación, estudia la relación entre cultura y alimento, considerando y uniendo la historia, la geografía, la antropología, la nutrición, la dietética, el arte, la tecnología y la economía.

La alimentación es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto tiende a ser modificado. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales. De igual forma es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición.

La cocción de los alimentos es un proceso culinario capaz de transformar química y físicamente la textura, composición y valor nutritivo de los alimentos, mediante la acción del calor, haciendo la comida mas digerible y apetecible y aumentando la seguridad y vida útil de los alimentos. Durante este proceso de cocción se pierden nutrientes, por lo que se debe elegir el método de cocción que mejor mantenga las cualidades nutritivas del alimento. Pueden ser métodos como al vapor, a la plancha , al horno o al papillote.

La alimentación saludable y el beneficio que se tiene al consumir frutas y verdura debido a su alto contenido de fibra, fitoquímicos y antioxidantes que previenen la gran mayoría de las enfermedades que hoy más nos afectan. Lo que no sabemos es cómo hacerlo para cambiar nuestros hábitos y así llegar a tener una alimentación balanceada, rica, nutritiva y sana.

Por otro lado la comida chatarra también conocida como comida basura, son alimentos procesados de tal manera que son rápidamente servidos una vez disueltos en líquidos con corto período de cocción. Por lo general contiene altos niveles de grasas, sal, azúcares y otros condimentos que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida. La comida chatarra se relaciona con la obesidad, con las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo II, las caries, la celulitis y otros males.

JUSTIFICACION

La pobreza es la privación de bienestar de manera pronunciada, es decir, la falta de acceso a capacidades básicas para funcionar en la sociedad y de un ingreso adecuado para enfrentar necesidades de educación, salud, seguridad, empoderamiento y derechos básicos. (Haughton & Khandker, 2009)

Chiapas ocupa el primer lugar nacional de pobreza en al menos una década. En la entidad alrededor de ocho de cada 10 habitantes (76.4%) son pobres, según la cifra actualizada hasta el 2018. Esta proporción es prácticamente igual a la que se registró hace 10 años, cuando 77.0% de la población chiapaneca estaba en situación de pobreza, lo que implica que durante un decenio las políticas públicas de desarrollo social no han tenido impacto significativo en el combate a dicho fenómeno.

Se registró que 46.7% de los habitantes se encuentra en pobreza moderada y 29.7%, en pobreza extrema, de acuerdo con datos del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (García, 2019)

Chiapas sigue siendo el estado con el mayor número de pobres de todas las entidades federativas del país: cerca del 75% de su población vive en condiciones de pobreza. Supera a Oaxaca en casi 13 puntos porcentuales, a Puebla en 9.2 y a Guerrero en 5. Chiapas tiene alrededor de 1.3 millones más de pobres que Guerrero y Oaxaca. Los cinco estados del sur en el cuentan con el 31.2% de los pobres del país y con el 50.6% de los pobres extremos.

La pobreza extrema alcanza apoco más de 1.6 millones de personas, lo que coloca a este estado en una situación de altísima vulnerabilidad social, susceptible a la inestabilidad y la protesta, así como a la conformación de movimientos sociales. (Solís, 2015)

PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades. Se ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar enfermedades por lo que es necesario establecer normas de referencia que sirvan de guía para garantizar un estado alimenticio.

La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes nutrientes, para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Éstas se hallan influenciadas por numerosos factores, como el sexo, la edad, el estado fisiológico (el embarazo, la lactancia y el crecimiento).

El problema da inicio desde el poco conocimiento que puedan tener las familias, de esta forma el tener una mala alimentación es por la falta de técnicas adecuadas para la elaboración de sus alimentos, ya que no existe un personal capacitado quien pueda darles el conocimiento y la orientación necesario para elaborar sus alimentos de forma correcta.

Por ello se pretende realizar un recetario con preparaciones adecuadas, con el cual las personas les puedan dar un uso, como guía para la realización de sus alimentos para su consumo, además de brindar conocimiento gastronómico.

OBJETIVOS

GENERAL

Demostrar, capacitar e instruir a las personas que habitan en el albergue, las diferentes técnicas culinarias que existen, con la finalidad de contribuir a mejorar su alimentación.

ESPECÍFICOS

- Enlistar de forma teórica cuales son las técnicas de cocción que existen en la gastronomía.
- Explicar de forma práctica cuales son las técnicas de cocción que existe en la gastronomía.
- Identificar por medio de encuestas la forma habitual en la que consumen sus alimentos.
- Crear un recetario para el albergue, con la finalidad de mejorar la alimentación de sus habitantes.

MARCO TEORICO

ALIMENTACION

Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, influencia de la publicidad, recursos económicos, etc. Es educable, por eso es importante que intervenga primero la familia y después la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.

Es una función vital del organismo humano, pero también es un fenómeno social y cultural. Es un tema complejo que puede contemplarse desde numerosas perspectivas, entre las cuales podemos diferenciar las siguientes:

- Necesidad biológica: La alimentación es necesaria para el funcionamiento adecuado del organismo, para su mantenimiento en condiciones óptimas y, en la infancia, para el desarrollo físico.
- Conducta: A partir de estímulos endógenos (hambre) o exógeno (presencia de un alimento) se producen una serie de conductas destinadas a responder adecuadamente a ellos.
- Acto social: El acto de comer puede ser motivo de placer y refuerzo de lazos afectivos.
- Expresión cultural: El arte de preparar y presentar los alimentos para ser ingeridos constituye una de las expresiones más idiosincrásicas de las diferentes culturas; influyen aspectos tales como las creencias religiosas, las costumbres, el folclore, etc.
- Acto de consumo: El consumo de alimentos se ve enormemente influenciado por la publicidad que ejercen los medios de comunicación de masa. (Mendoza,2016,p.1)

ALIMENTACIÓN CORRECTA

La alimentación correcta es la mejor manera de: Obtener todas las sustancias nutritivas (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) que tu cuerpo necesita para mantenerte saludable Tener un crecimiento y desarrollo óptimos, sentirte bien, prevenir enfermedades y lograr el máximo desempeño en tus actividades diarias Tener un peso saludable, prevenir y controlar enfermedades

La alimentación es la base de una buena salud junto con el consumo de agua potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras. Por lo que es muy importante, asegurar tener una alimentación correcta a lo largo de toda la vida.

La alimentación correcta está representada gráficamente en el Plato del Bien Comer, que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día.

- **Verduras y frutas:** Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética
- **Cereales y tubérculos:** Principal fuente de hidratos de carbono
- **Leguminosas y alimentos de origen animal:** Principal fuente de proteínas (imss,pp.51-53)

TIPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos son almacenes dinámicos de nutrientes de origen animal o vegetal, sólidos o líquidos, naturales o transformados que una vez ingeridos aportan, materiales a partir de los cuales el organismo puede producir movimiento, calor o cualquier otra forma de energía, pues el hombre necesita un aporte continuo de energía. Materiales para el crecimiento, la reparación de los tejidos y la reproducción. Sustancias necesarias para la regulación de los procesos de producción de energía, crecimiento y reparación de tejidos. Además, los alimentos tienen también un importante papel proporcionando placer y palatabilidad a la dieta.

Los alimentos de origen vegetal son especialmente ricos en agua, hidratos de carbono y fibra. Tienen poca grasa, excepto los aceites, y carecen de colesterol. Aportan una cantidad moderada de una proteína de menor calidad que la de origen animal, pero en absoluto menospreciable, y contienen prácticamente todos los minerales.

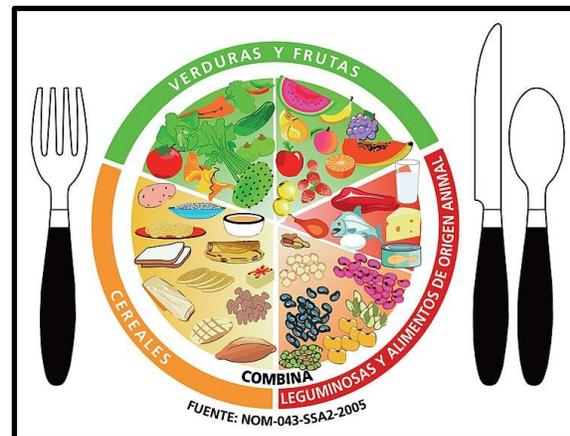
Los cereales (trigo, arroz, maíz, cebada, avena, centeno, mijo, etc.) y sus derivados (pan, pasta, galletas, bollería, etc.) han sido y probablemente seguirán siendo un componente básico y uno de los más importantes de la dieta del hombre. Se ha observado en los últimos años una gran disminución en su consumo provocada principalmente porque han perdido prestigio en la dieta, porque se ha menospreciado su contenido en nutrientes y por la idea errónea de que son alimentos que engordan.

Las verduras, hortalizas y frutas ,se le incluyen gran variedad de alimentos que constituyen partes muy distintas de las plantas. Por ejemplo, las espinacas, acelgas, endibias, lechuga o perejil son hojas; las coles de Bruselas, brotes de hojas. Cuando comemos espárragos comemos el tallo y las hojas; las patatas son tubérculos; las zanahorias raíces. Ajos y cebollas son bulbos; coliflor, brécol y alcachofas, flores; pimientos, tomates y frutas son frutos y guisantes y habas son semillas.

Las legumbres como Alubias, garbanzos, lentejas, habas, son alimentos muy completos, pues tienen prácticamente todos los nutrientes; tienen muy poca cantidad de agua (9%) y, por tanto, se conservan muy bien. Son una excelente fuente de proteína (24%) de muy buena calidad, próxima a las de origen animal. (Carbajal,pp18,34)

PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer, es un instrumento con propósitos de ayuda gráfica, para ilustrar como promover una dieta saludable, mediante la combinación y variación de los alimentos que integran la dieta. Es un instrumento con propósitos de ayuda gráfica, para ilustrar como promover una dieta saludable, mediante la combinación y variación de los alimentos que integran la dieta. (Velázquez, p5, 2010)



**Figura 1. Plato Del Buen Comer
Norma Oficial Mexicana NOM-
043-SSA2-2005**

Verduras y frutas

Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación. El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra economía y salud. Cuando las frutas se consumen durante las estaciones que les corresponden tienen un mejor sabor y los beneficios son más evidentes.

Cereales

Los cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.

Leguminosas y alimentos de origen animal

Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. (Conacyt,2016)

ALIMENTACIÓN INOCUA

INOCUIDAD

Los alimentos que consumimos y el agua que bebemos es importante que sean limpios e inocuos. Es esencial preparar los alimentos de forma higiénica. Si los gérmenes (microorganismos patógenos y parásitos) contaminan los alimentos y bebidas, pueden transmitir y provocar enfermedades, por ejemplo, diarrea o vómitos. Las personas con mayor riesgo de enfermar son los niños pequeños y las personas que ya están enfermas, en los cuales las consecuencias pueden ser graves. Para prevenir es importante llevar algunas medidas de higiene cuyo objetivo es: prevenir que las bacterias o parásitos contaminen los alimentos y bebidas. (Veiga,2019,p1)

Muchos de ellos provienen de las heces de humanos y de animales y son transportados a los alimentos a través de las manos sucias, las moscas, cucarachas y otros insectos, los ratones, otros animales, los utensilios sucios y un deficiente suministro de agua.

Prevenir que las bacterias y parásitos se multipliquen en los alimentos y que alcancen concentraciones peligrosas. Esta multiplicación es más rápida cuando la temperatura es elevada y cuando los alimentos tienen un alto contenido de nutrientes y humedad, por ejemplo la leche, mayonesa y otros.

Todas las personas tienen derecho a una alimentación inocua, nutritiva y suficiente. Aún a día de hoy, aproximadamente una de cada 10 personas en el mundo se enferma después de comer alimentos contaminados. Cuando los alimentos no son inocuos, los niños no pueden aprender y los adultos no pueden trabajar. El desarrollo humano no puede producirse. Los alimentos inocuos son fundamentales para la promoción de la salud y la erradicación del hambre.

No hay seguridad alimentaria sin inocuidad de los alimentos y, en un mundo donde la cadena de suministro alimentario se ha vuelto más compleja, cualquier incidente adverso relativo a la inocuidad de los alimentos puede afectar negativamente a la salud pública, el comercio y la economía a escala mundial.

A menudo es invisible hasta que sufres una intoxicación alimentaria. Los alimentos nocivos que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas perjudiciales causan más de 200 enfermedades, que incluyen desde la diarrea hasta el cáncer. (Veiga, 2019, p2)

Para ayudar a las familias a mantener sus alimentos inocuos es necesario:

Conocer las fuentes y formas de almacenar el agua y el modo de preparar los alimentos. Esto permitirá identificar de qué forma las bacterias y parásitos pueden llegar a los alimentos y bebidas, y conocer los alimentos más sensibles a la descomposición.

Lavarse las manos con agua limpia y jabón, después de ir al baño, de cambiar los pañales a un bebé y de limpiar superficies que pueden estar contaminadas con heces; antes y después de preparar y comer alimentos; antes de dar de comer a un niño o a una persona enferma (asegurarse de que ellos también se laven las manos).

Secarse las manos, sacudiéndolas o frotándoselas, usando un paño limpio que se use sólo para este propósito.

Mantener las uñas cortas y limpias.

Evitar toser o soplar sobre los alimentos y el agua.

Cubrir cualquier herida que se tenga en las manos para prevenir la contaminación de los alimentos durante su preparación. Limpiar las heces de los animales (en caso de contar con mascotas) y después lavarse las manos. .

CONTAMINACION ALIMENTARIA

Los alimentos juegan un papel importante en la transmisión de enfermedades de origen alimentario debido a que se pueden contaminar a partir del aire, agua, suelo, animales, utensilios, el hombre y durante el proceso de producción primaria, transporte, almacenamiento, elaboración y distribución.

Los alimentos, por si mismos, pueden albergar microorganismos patógenos, toxigénicos y saprofitos; la biota inicial de los alimentos de origen animal está conformada por gran variedad de microorganismos entre ellos *Acinetobacterspp.*, *Moraxellaspp.*, *Pseudomonasspp.*, *Flavobacterium spp.*, *Bacillus spp.*, *Micrococcus spp.*, *Enterobacterspp.*, *Salmonella spp.*, *Yersiniaspp.*, *Echerichiacoli*, *Staphylococcus spp.*, *Clostridiumperfringens*, virus y parásitos; por consiguiente la contaminación inicial de alimentos se origina desde los animales que se encuentren enfermos y pueden contaminar la carne y los utensilios durante el sacrificio.

La Comisión de Salud y medio ambiente de la OMS, ha señalado que gran parte del aumento de las infecciones alimentarias puede atribuirse a los progresos de la cría de ganado. Los métodos de ganadería intensiva han favorecido la propagación de *Salmonella spp*, cuya presencia se ha generalizado a los criaderos de aves de corral, cerdos y vacunos.

Salmonella spp, *Pseudomonasspp*, *Clostridiumperfringens* y *Staphylococcus aureus*, están asociados frecuentemente con la carne cruda de mamíferos y aves así como bacterias emergentes y reemergentes tipo *Campylobacterspp.*

La leche sin pasteurizar puede contener *Staphylococcus spp.*, *Streptococcus spp.*, *Mycobacterium bovis*, *Brucella spp.*, *Salmonella spp*, *Listeria monocitogenes* y *Campylobacter jejuni*.

Los huevos de gallina son la principal fuente de *Salmonella enteritidis*, que suele ocasionar graves trastornos intestinales (*salmonellosis*) y las cáscaras contienen en su mayoría *Salmonella spp.*

Los alimentos de origen vegetal puede albergar coliformes fecales, por el riego con aguas contaminadas, el uso de abonos orgánicos como estiércol, lo cual aumenta el riesgo, si se tiene en cuenta que muchos de los vegetales se consumen crudos o se emplean como ingredientes de platos o postres cuya composición facilita la multiplicación de patógenos.(vazquez,p50)

SEGURIDAD ALIMENTARIA

La seguridad alimentaria como concepto surge a mediados de la década de los setenta a raíz de la crisis alimentaria mundial derivada del alza de los precios internacionales. En ese tiempo, la preocupación se enfocaba a las fluctuaciones de la disponibilidad de alimentos (considerados de forma agregada) a nivel de país o región, y las recomendaciones de política se centraban en la producción y el almacenamiento de alimentos, así como en apoyos a la balanza de pagos para que los países pudieran enfrentar la escasez temporal de alimentos. Sin embargo, la preocupación evolucionó con rapidez, ya que países con suficientes alimentos a nivel agregado podían tener grandes segmentos de la población con consumos debajo de lo adecuado o incluso poblaciones con hambre; así, suficientes alimentos no se traducen necesariamente en niveles adecuados de consumo de alimentos en el ámbito del hogar o del individuo.

La seguridad alimentaria evolucionó para destacar el acceso a los alimentos más que la disponibilidad de éstos. Además, incorporó explícitamente la necesidad de una dieta sana que incluyera los macronutrientes y los micronutrientes necesarios, y no sólo las calorías suficientes. La definición de seguridad alimentaria considera varios elementos. Primero, que exista una oferta adecuada de alimentos disponibles todo el año en el ámbito nacional y también en la comunidad; segundo, los hogares deben tener tanto acceso físico como económico a una cantidad, calidad y variedad suficiente de alimentos y, por último, los jefes del hogar y los encargados de la preparación de los alimentos (que aún en su mayoría son mujeres) deben tener el tiempo, el conocimiento y la motivación para asegurar que las necesidades de todos los miembros de la familia sean satisfechas.

Un hogar tiene seguridad alimentaria cuando tiene acceso a la alimentación requerida para una vida saludable para todos sus miembros (adecuada en términos de calidad, cantidad y aceptable culturalmente) y cuando no está en riesgo de perder dicho acceso. (Coneval, pp12, 2010)

RELACION ENTRE TÉCNICAS CULINARIAS Y ALIMENTACION

Las técnicas culinarias son las manipulaciones a las que se somete a los alimentos para prepararlos y dejarlos listos para su consumo. De estas forman parte tareas como la limpieza, la eliminación de las partes no comestibles, la división de los cortes y la aplicación de calor.

Las que mejor conservan el valor nutricional de los ingredientes son las cocciones: el vapor, el

salteado, el Papillot y la cocción al microondas. Factores como la temperatura, el uso excesivo de grasas, la presencia de humo y llamas y la dilución por exceso de agua pueden alterar el contenido de nutrientes en mayor o menor medida.(Gonzalez,2017)

El proceso de preparación o cocinado de los alimentos previo a su ingestión es casi tan importante como los alimentos en sí mismos puesto que los nutrientes que aportan pueden ser alterados de una forma sustancial en todos los aspectos. La mayoría de los alimentos que consumimos requieren de estos procesos para que la asimilación de sus nutrientes sea la óptima y se facilite su digestibilidad.

Durante el cocinado se puede variar sustancialmente el contenido calórico y el aporte de nutrientes del alimento inicial en función de la técnica culinaria elegida.

Las hortalizas y vegetales son los alimentos más ricos en vitaminas y minerales. Una dieta saludable requiere un elevado consumo de estos alimentos y a poder ser, el mantenimiento de sus propiedades nutritivas en la medida de lo posible.

La duración del tiempo de cocción es el parámetro más importante para que se mantengan las vitaminas. Si el tiempo es muy largo se puede perder más del 50% de las vitaminas y minerales que concentran estos alimentos en su composición. La cocción es el tratamiento más extendido a la hora de cocinarlas. Las cocciones al vapor, en olla a presión y en el microondas son las más adecuadas desde el punto de vista nutritivo porque no se produce tanta pérdida de nutrientes en comparación con otras técnicas culinarias.(Vilaplana,2021)

ALIMENTOS BASICOS

Los alimentos dependen de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten a su utilización nutritiva.

Se clasifican en grupos básicos de alimentos ya que se consideran como básicos aquellos alimentos que siempre han estado disponibles para todos.

LECHE Y DERIVADOS

Incluye la leche de diferentes orígenes, también sus derivados como los quesos, yogures. Estos alimentos tienen una alta digestibilidad y su valor nutritivo se fundamenta en la alta calidad de las proteínas y de lactosa, así como niveles altos de minerales, como calcio, fósforo, de vitaminas del complejo B y de vitamina A. En ocasiones, los productos lácteos están reforzados con vitamina D o hierro y son buenas fuentes de estos nutrientes.

Proteínas

Esta formado por alimentos diversos, pero con valores nutritivos muy similares, entre los que se encuentran las carnes y pescados de distinta procedencia, los huevos, las legumbres y los frutos secos. Los alimentos de este grupo aportan, fundamentalmente, proteínas, que pueden ser de elevado valor biológico. También son ricos en ciertos minerales como hierro, fósforo, magnesio, zinc. y vitaminas del complejo B. Los pescados son excelentes fuentes de yodo y flúor.

FRUTAS Y VERDURAS

Está constituido por un grupo de alimentos cuyo valor nutritivo se atribuye al aporte de vitaminas hidrosolubles (B y C), carotenoides (precursores de la vitamina A) y minerales, tales como el hierro, calcio, magnesio. La digestibilidad de los componentes de este grupo es variable, en función del contenido en fibra dietética.

CEREALES

Contiene gran cantidad de hidratos de carbono, de tal forma que son los utilizados para el suministro de calorías en la dieta. También poseen cantidades de algunos minerales y vitaminas del complejo B. La digestibilidad es variable en función del contenido en materia no degradable. El valor energético de un alimento o bebida depende de su contenido en hidratos de carbono, lípidos y proteínas. El agua de un alimento, tiene importancia, ya que no aporta ninguna caloría y puede representar una fracción modificable del alimento.(Navarra,2020)

CONCEPTO DE TECNICAS CULINARIAS

Las técnicas culinarias engloban los procesos, tanto en crudo y en frío, como aquellas que emplean el calor para transformar los alimentos con el objeto de hacerlos digeribles, atractivos y apetecibles a la hora de presentarlos en un plato ante el comensal.

Las técnicas culinarias en frío son aquellas que se aplican normalmente en frío y sin el uso de medios calóricos, generalmente frío negativo, frío positivo y temperatura ambiente.

Las técnicas de frío negativo son muy empleadas en la cocina moderna. Como ejemplos se pueden poner la congelación, la carbonatación (se realiza con un sifón y una carga de dióxido de carbono [CO₂]) y la técnica criogénica que emplea gases criogénicos, como el nitrógeno líquido a una temperatura de 196 °C.

Las técnicas culinarias en frío o temperatura ambiente son métodos muy tradicionales por lo general. Entre los más destacados se pueden mencionar las emulsiones, el amasado, marinar, majar, triturar, batir, encurtir, espesar, trabar, entre otras.

Cocinar significa preparar los alimentos crudos, animales o vegetales, por medio de una fuente de calor. Mediante este proceso, se produce una transformación en las propiedades organolépticas del alimento o producto que lo hacen más apetecible y digestivo. Los alimentos, al tener diferentes composiciones, requieren de técnicas de cocción apropiadas. A cada alimento una cocción o conjunto de éstas.

Hay que analizar los diferentes sistemas de cocción, para reflexionar sobre las modificaciones que experimentan los alimentos y las maneras de transmisión del calor a los alimentos.

Color: Dependiendo del origen del alimento, si es animal o vegetal, se producirán diferentes cambios de color. Influirán también la composición química y el método o técnica de cocción empleada. De manera general, se produce el cambio de color debido a la coagulación de las proteínas, aunque será para ello determinante, como se ha dicho, el tipo de calor empleado y el tiempo de exposición al mismo. Por ejemplo, el hervido de legumbres en agua salada desactiva las enzimas que producen el amarilleamiento.

Olor: La cocción puede ocasionar que se liberen ciertos gases volátiles que contienen algunos alimentos proporcionando aromas, inclusive aquellos que se encuentran en los propios alimentos y que se vierten a favor del caldo de cocción, lo que hace que perduren y se preserven hasta el momento del servicio, perfumando con un olor agradable que fomenta el Emulsionar (mahonesa de mostaza).

La categoría del alimento determinará la técnica o método de cocción a aplicar a cada materia prima.

Por el contrario, y a modo de ejemplo, estarían aquellos gases de olor desagradable cuando cuecen ciertos alimentos, como pudieran ser las coliflores. Para evitarlo, hay que aumentar la cantidad del disolvente más potente de la naturaleza: el agua

Sabor. La mayoría de los aromas y olores que se dan en el proceso de cocción de los alimentos se producen por “difusión” (cuando los olores propios de los alimentos se vierten a favor del líquido de cocción y los propios de éstos, favorecen en su interior al alimento que se está cocinando) o por “ósmosis” (salida de partículas para compensar la diferencia de concentración). Dependiendo de la técnica de cocción empleada se acentuarán o no los sabores.(Salas,2015)

Tabla 1. Tipos De Técnicas Culinarias

COCCIÓN EN MEDIO ACUOSO	COCCIÓN AL VAPOR	COCCIÓN EN MEDIO GRASO	FRITURA	COCCIÓN EN MEDIO AÉREO
<p>ESCALDAR En este tipo de preparación, se introducen los alimentos en agua hirviendo por poco tiempo para posteriormente pasarlos por agua fría, de esta manera los sabores se integran y el alimento se cuece de distinta manera</p>	<p>AL VAPOR Esta técnica consiste en preparar la comida por medio del vapor del agua; no obstante, los alimentos no deben tener contacto con el líquido para que se considere así.</p>	<p>SALTEADO Es una técnica culinaria que cocina los alimentos a fuego muy alto, para realizarlo utiliza un sartén muy grande con el propósito de que puedas remover constantemente los alimentos sin que se quemem o caigan, facilitando así el proceso.</p>	<p>ENHARINADO En esta técnica pasamos los alimentos por harina y posteriormente los introducimos en aceite caliente para cocerlos.</p>	<p>A LA PARRILLA Esta técnica culinaria consiste en cocinar los alimentos sobre las llamas, generalmente encendemos las brasas por medio de trozos de madera o carbón, los cuales otorgan un sabor distintivo</p>
<p>HERVIR Esta preparación tiene lugar al sumergir los alimentos en agua o caldo, existen dos formas en las que podemos hervir nuestros ingredientes: desde el frío, colocando los líquidos y la comida juntos para llevarlos al punto de ebullición; desde el calor, se hierve el agua y una vez lista se agrega el alimento para cocinarlo, de esta manera logramos mantener los nutrientes.</p>		<p>REHOGADO El rehogado utiliza poco aceite o grasa, para realizarlo se debe colocar el alimento a fuego lento sin que se alcance a dorar. El principal objetivo del rehogado es que los ingredientes tomen algo de grasa y pierdan un poco de líquido para añadir posteriormente un caldo, salsa u otro ingrediente líquido</p>	<p>REBOZADO El rebozado consiste en sumergir los alimentos en harina y luego en huevo para posteriormente freírlos.</p>	<p>PAPILLOT Es un proceso empleado en la cocina para conservar mejor los jugos de los alimentos, consiste en preparar los ingredientes utilizando un papel aluminio, mientras los sometemos a una cocción a temperatura media, de esta forma el aire queda dentro de su propio entorno</p>
<p>ESCALFAR cocinar un alimento utilizando cualquier tipo de líquido, una de sus principales características es que el agua o caldo debe estar por debajo de los 100 grados o en su punto de ebullición. Con esta técnica puedes preparar pescados y carnes, pero cuida que la cocción sea precisa para que no pierdan sus nutrientes.</p>		<p>FRITURA Consiste en sumergir los alimentos en aceite o grasa caliente. Es una forma rápida de cocinar tanto alimentos crudos, como cocinados previamente.</p>	<p>EMPANIZADO Se utilizan tres ingredientes para este proceso, primero las comidas se sumergen en harina, luego en huevo y por último en pan rallado. Este tipo de fritura te dará una consistencia más gruesa y crujiente.</p>	<p>AL HORNO Esta técnica puede realizarse en hornos eléctricos u hornos de gas, elevando las temperaturas promedio de unos 100 a los 250 grados Celsius, aunque el nivel exacto dependerá del alimento y su tamaño.</p>

Fuente. Métodos cocción de alimentos y su temperatura. 2021 (Reyes Belem Cadena.2020).

TIPOS DE TECNICAS CULINARIAS EN LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS

La mayoría de los alimentos contienen una auténtica "despensa de nutrientes" en su interior. Sin embargo, tanto la cantidad como las características de estos se pueden ver alteradas en función de la forma en la que se preparen y la temperatura alcanzada en su cocción. Y lo mismo ocurre con otras propiedades como su mayor o menor digestibilidad, el sabor, la cantidad y el tipo de grasas que aportan. A la hora de cocinar los alimentos hay que tener en cuenta que cada técnica culinaria afecta de forma diferente a los alimentos desde el punto de vista nutricional.(Nieto,2014)

Las aves se dividen en dos grandes grupos: de corral (gallina, pollo, pato, paloma, pularda, pavo y pavipollo) y salvajes (faisán, codorniz, perdiz, patos, gansos y ocas). Algunas especies se crían tanto en corral como de forma salvaje, y muchas de las salvajes ya se crían en granjas. Las formas de preparación son variadas, en función de las necesidades de cada una de ellas.

Cocción adecuada de aves:

Por expansión. Se utiliza en aves en cuarto, en medios o enteras y se usan para la utilización de un caldo. Se pueden aprovechar para cualquier empleo.

Escalfado. Se sumergen las aves enteras (con cabeza y patas) bridadas. Se utilizan aves selectas como la pularda y el capón. Su elaboración incluye la inmersión en un caldo caliente no hirviendo y el mantenimiento de la cocción a temperaturas cercanas pero inferiores a 100°C.

Hervido en salsa. Es la elaboración de una salsa a base de veloutés y hervido del ave troceada dentro de la salsa

ASADAS

Al horno. Se utiliza para aves enteras bridadas, engrasadas y sometidas a la acción del horno durante un tiempo, en función de la dureza del ave. Hay dos tipos de asados al horno: para aves tiernas (se introduce en el horno muy fuerte sobre una placa previamente calentada y con el ave salteada. Se mantiene en el horno unos 20 minutos. Esta operación se llama voltear o darle la vuelta); para aves menos tiernas (pularda, capón y aves de gran tamaño que se mantienen en el horno a media fuerza durante una hora, rociando la pieza con su propia grasa. La placa del horno no se calienta y la pieza requiere albardado).

Al asador. Incluye el ensartado del ave en la espada o asta y el giro lento pero continuo sobre la fuente de calor, que puede ser carbón, gas o electricidad. Se utilizan aves enteras y tiernas. En la cocina internacional, esta técnica con carbón vegetal se conoce como "brioché".

A la parrilla. Se puede utilizar para aves enteras abiertas o para trozos, pechugas o muslos. Incluye el engrasado de la pieza y el asado a la parrilla, teniendo en cuenta el grosor de la pieza. El plato más conocido es el pollo a la parrilla americana, que consiste en un pollo tomatero asado a la parrilla con guarnición de patatas paja, tomatitos al horno y bacón.

Salteadas

Se emplea para aves tiernas troceadas. Se saltea el ave de 10 a 20 minutos, en función del tamaño. Puede tener varias terminaciones: salteado a la lionesa (cebolla en juliana y pochada aparte) y pollo al ajillo (pollo salteado y cuando casi esté hecho se añade ajo picado, guindilla, pan rallado, vino blanco y acabado con perejil). (Chavarrias, 2010)

COCCIÓN ADECUADA DE LOS MARISCOS

Cocido o hervido. Para que el pescado cocido quede bien, primero se necesita hacer un buen caldo. Éste se prepara mediante un rehogado previo de verduras (ajo, cebolla o puerro, y zanahoria), al que se añade agua y se deja cocer, a fuego medio, durante tres cuartos de hora hasta que, tras retirar la espuma producida, se obtiene un caldo concentrado. Se introduce el pescado en ese caldo y se cuece.

Fritura. El pescado se sumerge en abundante aceite caliente. Si se reboza o empana, se forma una costra superficial que reduce la pérdida de nutrientes al aceite, y el pescado resulta más jugoso. Se aconseja usar aceite de oliva, que resiste altas temperaturas siempre que no haya sufrido demasiados calentamientos.

Salteado. El pescado y otros ingredientes (crudos o cocinados; ajo, cebolla o puerro, pimientos, etc.) se pasan por la sartén a fuego vivo, utilizando poca cantidad de aceite.

Rehogado y sofrito. Se realiza a fuego muy lento, con poco aceite y con el agua que contiene el propio pescado y el resto de ingredientes, crudos o cocinados. El proceso es similar al rehogado, salvo que en este caso los alimentos adquieren un tono dorado

Asado a la plancha. El pescado se cocina a una temperatura elevada sobre una placa caliente que recibe el calor directamente. En general no precisa apenas aceite porque se produce una

coagulación rápida de las proteínas de la carne que evita la salida de agua y otros nutrientes del pescado.

Asado a la parrilla. El pescado se cuece a una temperatura elevada sobre una parrilla colocada a cierta distancia del foco de calor (brasas). Adquiere un aroma, un sabor y una consistencia agradables. Sardinias, anchoas y trucha resultan succulentas.

Papillote. Se envuelve el pescado en papel resistente al calor o en hojas vegetales ligeramente engrasadas. El pescado se cuece en su propio jugo sin necesidad de añadir agua ni aceite. Se evita el contacto directo del foco de calor sobre el alimento, por lo que se reduce la pérdida de nutrientes.(Chavarrias,2010)

COCCIÓN ADECUADA DE LAS CARNES ROJAS Y LA CARNE DE CERDO:

Salteado

Este es un método de preparación ideal cuando quiere una comida rápida. En el salteado el alimento es cocinado con calor directo en un poquito de aceite. Cortes ideales: chuletas, bistecs de cerdo, medallones de lomo, fajitas, trocitos, torta de carne molida de cerdo.

A al parrilla

Cocinar a al parrilla. Eléctrica, de gas o de carbón con calor directo. Este método es más apropiado para cortes del lomo o lomo de cerdo. Las carnes a cocinarse en este método pueden ser marinadas con anticipación para acentuar el sabor, o bien poniéndoles salsa durante el proceso de cocción. Cortes ideales, Chuletas, Lomitos de cerdo, Tortas de carne molida de cerdo, Pinchos de trocitos de cerdo.

A la parrilla con calor indirecto o BBQ (barbacoa)

Es un método de cocción de larga duración a bajo calor, puede ser en el horno o en la parrilla de gas o carbón colocando los cortes lejos del carbón, en olla de cocimiento lento. Corte ideales: Costillas, Cabeza de Chuleta.

Asar

Es un método conveniente porque no requiere mucha atención de parte del cocinero. Este método de cocción con calor seco está definido por cocinar en horno, en un recipiente sin tapa y funciona mejor con cortes suaves. Cortes ideales: Lomo de cerdo, Pierna de cerdo, Cabeza de Chuleta.

Estofar Es un método de calor húmedo que honra el tiempo y que transforma cortes de carne menos suaves no ideales para método rápidos de cocción, en platillos que se derriten en su boca. Este método le permite preparar la receta y dejarla cocinar (hervir a fuego lento) con poca a ninguna atención por una hora o más. Muchos de los platillos preparados en olla de cocimiento lento son esencialmente Stewing. Varíe el sabor del guiso experimentando con líquidos (vino, consomés, cerveza, jugos vegetales) y diferentes especias e hierbas. Cortes ideales: Postas en trocitos ,bistecs de cerdo, chuletas, etc.

TIPOS DE EMPLATADO

El emplatar consiste en disponer los alimentos en un plato para su presentación. La composición es una de las variables más importantes ya que un plato es un medio de comunicación entre el chef y el comensal.

Tipos de emplatados, tradicional y no tradicional.

Tradicional : La manera más sencilla de disponer los elementos en el plato, donde se exhibe la proteína como gran protagonista. El plato ser un reloj y los elementos se ponen según la posición de los números: Proteína y salsa a las 6, guarniciones a las 2 y 10 respectivamente.

No tradicional: Es aquí cuando se rompen todos los esquemas y olvidamos lo anterior. La posición de los componentes es libre. Deja mucho a la creatividad y muestra el lado artístico de los cocineros.

Componentes básicos:

Proteínas: carnes de todo tipo, comúnmente es el elemento principal que es mencionado al principio en el nombre de la preparación, también pueden entrar las proteínas vegetales cuando estas sean principales.

Guarnición de almidón: el acompañamiento primario en el plato en base de carbohidratos, como papas, cereales, pastas, etc.

Guarnición de verduras : el acompañamiento secundario todas aquellas deliciosas y nutritivas verduras que dan color y frescura al plato.

Salsa: algo que no puede faltar, el elemento líquido que amalgama otorgando cohesión de sabores. También denominada como la firma del chef que unifica y da toques artísticos.

Decoraciones: todos aquellos elementos que aportan el punto final, hierbas, pequeñas ensaladas, masas, frituras, etc. (De bonis,2021)

TEMPERATURAS

La manipulación de los alimentos es clave, además de la higiene, es el control de las temperaturas. Mantenerlos y conservarlos en las condiciones de frío adecuadas, así como establecer las mejores temperaturas de cocción y controlarlas, resulta fundamental para reducir el riesgo de proliferación de bacterias patógenas. Una de las condiciones en seguridad alimentaria y temperatura es “mantener fríos los alimentos fríos y calientes, los calientes”.

CLASIFICACIÓN :

Percibles: Aquellos que se deterioran o pierden sus características organolépticas, antes de las 48 horas.

Semi percibles: Alimentos que duran entre 48 horas a 3 meses.

No percibles: Aquellos que duran más allá de los 3 meses.

No todos los alimentos requieren las mismas condiciones de conservación. Los frescos, como pescado, carne, leche abierta o verdura, deben almacenarse a temperaturas de refrigeración, entre 4 °C y 7 °C, que inhiben el crecimiento de microorganismos patógenos.

El tiempo de conservación de los frescos varía en función del alimento. El pescado fresco se mantiene en buenas condiciones a temperaturas de refrigeración durante unos dos días; la carne cruda, unos tres días; la carne y pescado cocidos, unos tres días; la leche abierta, los postres caseros y la verdura cocida, cuatro días; las verduras crudas y las conservas abiertas, cinco días; y los huevos, de dos a tres semanas.

A temperaturas de congelación (-18 °C), que es la que se fija como la estándar, se inhiben las reacciones responsables del pardeamiento de los alimentos. Cuanto más baja es la temperatura, más lejos quedan las condiciones idóneas para que los microorganismos se multipliquen.

Algunos alimentos, no necesitan que se conserven en frío ni congelados. Con almacenarlos en la despensa de manera correcta es suficiente, ya que basta con mantenerlos a temperatura ambiente, en lugares secos y, en algunos casos, alejados de la luz. Son los aceites, productos de bollería, patatas, envases de leche cerrados o alimentos secos como el arroz, la pasta o los frutos secos.

Alimentos crudos como carne o verduras pueden contener bacterias patógenas como consecuencia de la contaminación del suelo o debido al proceso de preparación. Una de las medidas más efectivas es cocinar los alimentos a una temperatura interna de al menos 75 °C durante unos dos minutos para matar las bacterias, aunque algunas esporas pueden sobrevivir. En este caso, los requisitos de tiempo y temperatura dependerán del alimento y de los patógenos implicados(Chavarrias,2014)

METODOLOGIA

DISEÑO DE INVESTIGACION

La presente investigación es de carácter cualitativo. El tipo estudio que se llevara acabó es de carácter documental, se obtuvo información de distintos documentos para el enriquecimiento de dicho proyecto con el fin de obtener resultados relevantes. Se llevó a cabo el estudio a familias vulnerables para obtener información acorde a su alimentación diaria. Según indica el autor la metodología cuantitativa la medida y la cuantificación de los datos constituye el procedimiento empleado para alcanzar los objetividad en el proceso de conocimientos. La búsqueda de la objetividad y la cuantificación se orientan a establecer promedios a partir del estudio de las características de un gran número de sujeto. (Monje,2011,p14)

POBLACION

Dirigido a familias vulnerables del albergue la esperanza de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

MUESTRA

Se realizaron 50 encuestas a familias vulnerables del albergue la esperanza de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

MUESTREO

El muestreo de la presente investigación es de carácter no probabilístico.

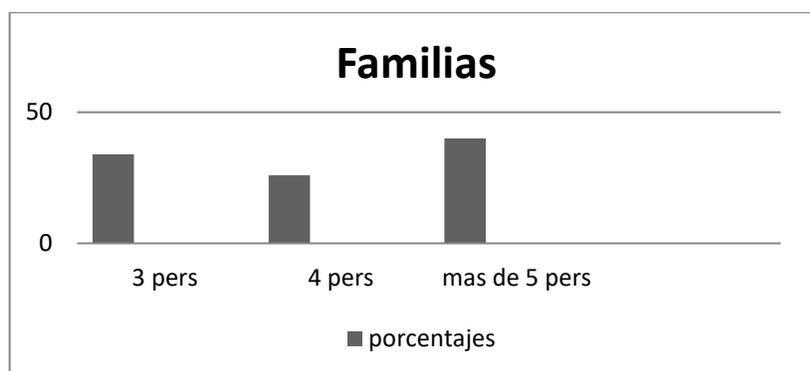
INTRUMENTO DE MEDICION

El instrumento a utilizar son cuestionarios para la determinación de aceptación y agrado de los alimentos, de igual forma para conocer los productos a los cuales se tiene mas acceso.

Se realizaron sesiones teóricas y prácticas del manejo y manipulación de los alimentos, llevando el orden mediante la elaboración de un organigrama. La entrevista es una técnica de recogida de información que además de ser una de las estrategias utilizadas en procesos de investigación, tiene ya un valor en sí misma. Tanto si se elabora dentro de una investigación, como si se diseña al margen de un estudio sistematizado, tiene unas mismas características y sigue los pasos propios de esta estrategia de recogida de información. (Folgueiras,2016,p

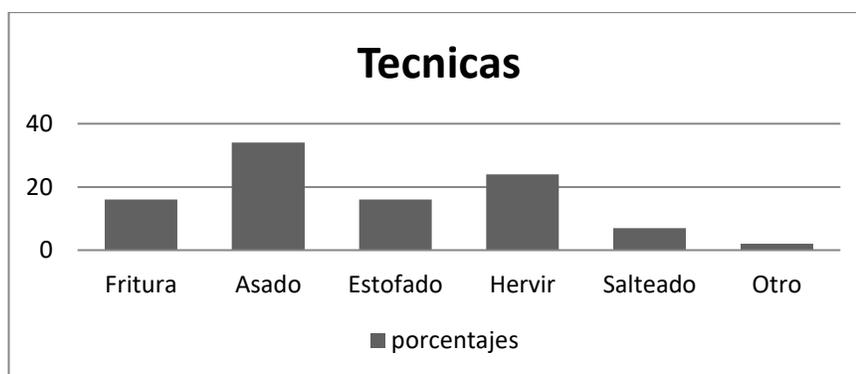
ANALISIS Y RECOLECCION DE DATOS DE ENCUESTA APLICADAS

Figura 2 ¿Cuántas personas conforman su familia?



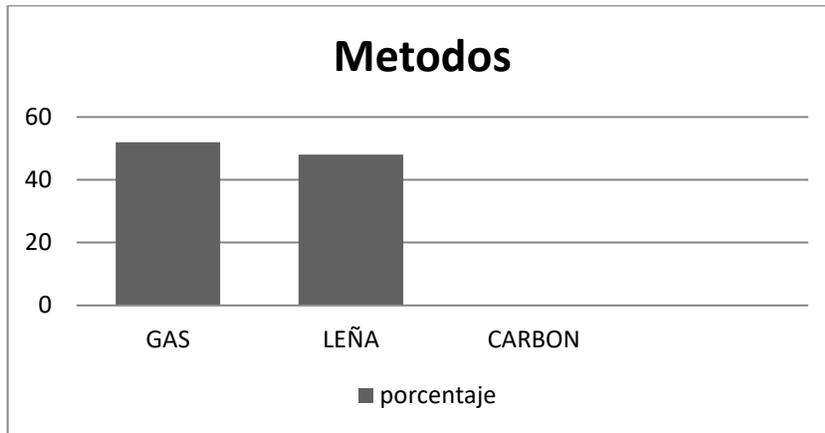
Los datos obtenidos por las encuestas nos indica que las familias del albergue la esperanza cuenta con mas de 5 integrantes. Radican personas de todo el estado de Chiapas. Tomando en cuenta que en el albergue solo son aceptadas personas foráneas del municipio de Tuxtla Gutiérrez e incluso de todo el país, con el fin de brindarles alojamiento y alimentación.

Figura 3 ¿Conoce cuales son las técnicas de cocción que existen?



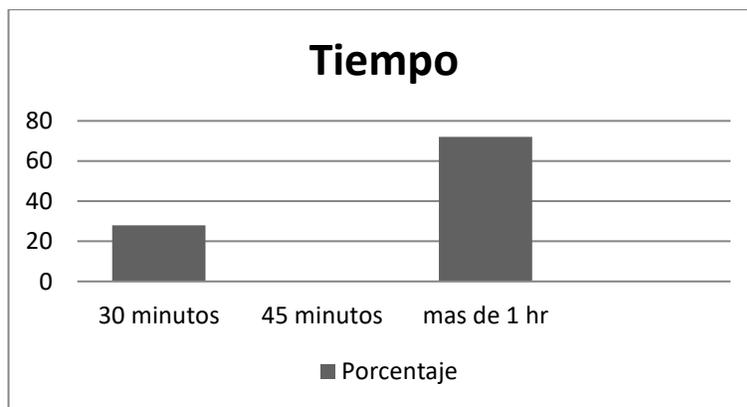
Los datos obtenidos por las encuestas nos indica que un 34% de las familias identifican dos método de cocción "asado" y en segundo lugar el "hervido. Por lo que es importante demostrar a los habitantes del albergue los alimentos que pueden transformar aplicando las diferentes técnicas de cocción. Ya que según resultados arrojados gran parte de ellos identifican algunos métodos de cocción, incluso hasta logran confundirlos. Sin embargo la tarea es dar a conocer los conceptos y procesos a seguir en cada uno de ellos

Figura 4 ¿Qué medios utiliza para cocinar sus alimentos?



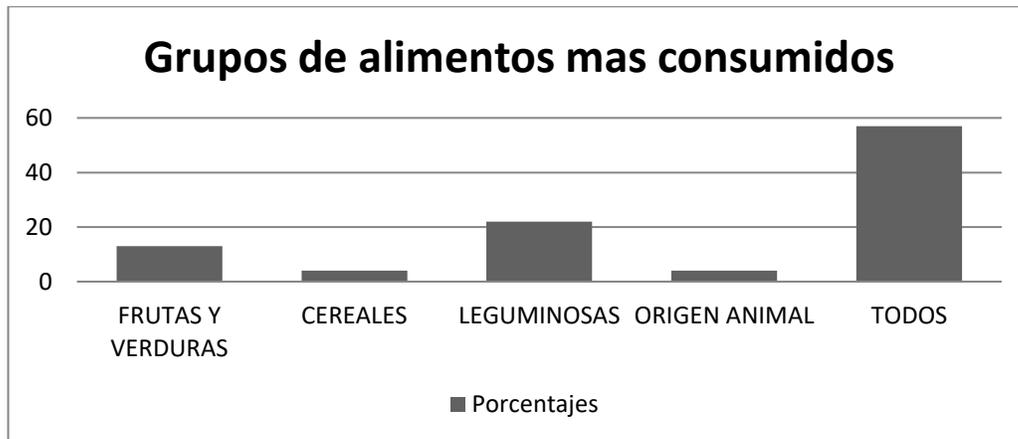
El gas y la leña son productos que se adaptan a las necesidades y accesibilidad de las personas, conversando con ellos al realizar dicha entrevistas nos cuentan que las causas principales para utilizar dichos medios es el espacio, la falta de dinero y de igual forma el sabor que se obtiene al cocinar por estos medios, y las enseñanzas que le brindan sus familiares. Por lo anterior, no existe ninguna dificultad para poder desarrollar las practicas e incluso para que ellos elaboren fuera del albergue, los diferentes menús que se propondrán en base a los ingredientes que proporciona el dif estatal.

Figura 5. ¿Con cuánto tiempo cuenta para cocinar sus alimentos?



Derivado a este resultado nos podemos percatar que las familias cuentan con el tiempo suficiente para poder elaborar los menús que se les enseñara de forma práctica, ya que las costumbres de dichas familias, consiste en que la mujer se dedica al hogar, incluso muchas de estas provienen de zonas rurales o son padres a corta edad.

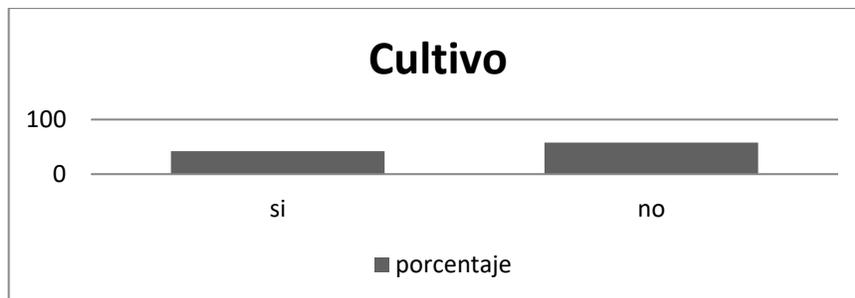
Figura 6. Cuáles son los alimentos más consumidos por su familia según el plato del buen comer.



Cumpliendo uno de los objetivos de esta investigación, se les dio a conocer mediante un taller, todo lo relacionado al plato del buen comer y en base a esta se obtuvieron estos resultados.

Como podemos percatarnos afortunadamente la mayoría a consumido gran parte de este plato, por lo que se procede a la identificación de productos y la transformación que se le puede dar a estos aplicando técnicas culinarias de la gastronomía. Esto con la finalidad de que los habitantes del albergue puedan tener acceso a todo tipo de alimento y a su elaboración ya sea en la institución o fuera de esta.

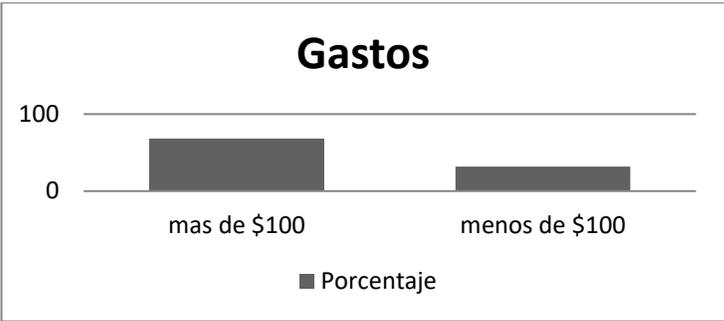
Figura 7 ¿Usted cultiva sus alimentos?



Como podemos percatarnos, en algún momento los habitantes han cultivado sus alimentos comentan que se dedicaban al cultivo de maíz , frijol , frutas de temporada y ala venta del café y cacao. Sin embargo haciendo este análisis muchos de ellos tienen conocimientos básicos sobre preparaciones culinarias, incluso con los productos que cultivaban. Mediante este taller se presente que en base a los conocimientos obtenidos , puedan desarrollar nuevos productos , nuevos platillo y ser mas independientes preparando de diversas formas sus alimentos. Ya que algunas familias consumen sus propios productos estos con origen a que cosechan para vender entre los mas comunes nos platican que son el maíz, frijol, café ,

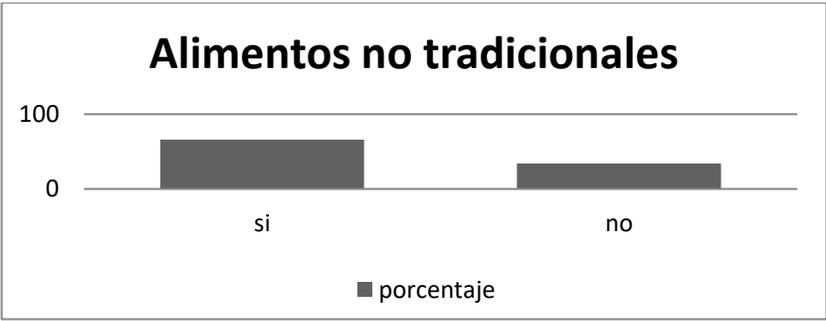
cacao y frutas de temporada. Las cuales aparte de su consumo lo principal es la venta de ellos para poder solventar los gastos familiares.

Figura 8. ¿Cuál es el monto que gasta en promedio al elaborar los alimentos para su familia?



Con los siguientes datos obtenidos podemos percatar que las familias gastan en promedio mas de cien pesos al día para elaborar sus alimentos. Esto tomando en cuenta que una familia promedio es de 4 a 7 personas. Y las familias que nos indican que gastan menos de cien pesos al día son por que cultivan sus alimentos u obtienen un apoyo por despensas de algún partido político, el albergue la esperanza dentro de uno de los apoyos que también brindan es el dar despensas al terminar su estadía en dicho lugar el cual consta de arroz, frijol, avena, lentejas, leche en polvo, sopas y en algunos casos verduras. Para ayudar a solventar un poco los gastos en su regreso a su lugar de origen.

Figura 9 ¿Está dispuesta a consumir alimentos no tradicionales?



Las familias albergadas están dispuestas a consumir platillos no tradicionales las cuales practicaron y degustaron al impartir cursos dentro de dicho albergue, esto con el fin de enseñar y practicar nuevas técnicas y alimentos que no conocen ni consumen. Por una parte las personas que no aceptaron a consumir alimentos no tradicionales Señalan que

prefieren consumir sus alimentos que normalmente comen ya que indican que para ellos es mas sano el comer de esa forma el consumir vegetales de forma diaria es una dieta a las cuales ellos están acostumbrados y prefieren seguir inculcando esos hábitos a sus familias. Unas de las causas que también pudimos percatar fue que relacionan el comer de forma variada o diferente con el dinero pero gracias a los talleres cursados de como sustituir alimentos para poder llegar al mismo resultado. Solo así pudimos cambiar la mentalidad de algunas cuantas personas.



Universidad de Ciencias
y Artes de Chiapas



ALBERGUE LA ESPERANZA

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

MARZO 2022

RECETARIO PARA FAMILIAS EN
VULNERABILIDAD DEL ALBERGUE LA
CHIAPAS.

Elaborado por:
José Miguel Tello ESPERANZA DE TUXTLA
GUTIÉRREZ,
Cárdenas

Director de tesis
Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez



INDICE

PLATO FUERTE

- Agua chile De Sardina7
- Alambre De Pollo.....8
- Arroz Con Verduras.....9
- Atún En Ensalada.....10
- Atún En Escabeche.....11
- Caldo De Brócoli Y Coliflor.....12
- Caldo de Hierba Mora.....13
- Caldo De Pollo14
- Caldo De Puntas De Chayote.....15
- Ceviche De Lentejas16
- Chicharrón En Salsa Verde.....17
- Chipilín Con Bolita.....18
- Chorizo Con Nopales.....19
- Chuleta Con Brócoli20
- Cochito.....21
- Cocido De Res.....22
- Comida China (Chop suey).....23
- Empanadas De Sardina.....24
- Frijol Con Tasajo.....25
- Frijoles Charros.....26
- Minilla27
- Mole.....28
- Pasta A la Boloñesa.....29
- Picadillo De Lentejas.....30
- Picadillo De Res31
- Pollo En Su Jugo.....32
- Res Con Brócoli Estilo Chino.....33
- Sardina A la Mexicana34
- Sardina Con Pimientos35
- Sopa De Lentejas36
- Tacos al Pastor.....37



INDICE

POSTRES Y COLACIONES

- Banderillas39
- Berlinas Con Azúcar Y Canela.....40
- Carlota De Limón.....41
- Churros.....42
- Gelatinas Con Crema De 3 Leches.....43
- Lechera44
- Memelitas45
- Pay Frio De Atol De Vainilla46

BEBIDAS

- Agua De Betabel Con Apio Zanahoria y Naranja.....48
- Arroz Con Leche.....49
- Atol De Avena50
- Atol De Maseca.....51
- Champurrado Galleta.....52
- Horchata De Arroz53
- Horchata De Lenteja.....54
- Limón Con Pepino55
- Pozol De Maseca56



ABREVIATURAS

GR= Gramos
PZ= Pieza
K= Kilo
KL=Kilogramo
TZ=Taza
CDA=Cucharada
CDTA=Cucharadita
ML=Mililitro

c

Plato Fuerte



AGUA CHILE DE SARDINA



TIEMPO DE PREP. :

20 Minutos

PORCIONES :

4

NOTAS :

Al drenar la sardina asegúrate de eliminar la mayor cantidad de tomate.

Si gusta que el nivel de picante sea menor desvenar los chiles o si en su defecto gusta que sea mayor el picante puede cambiar los chiles a serranos u habaneros Acompaña con tostadas o totopos de su preferencia

INGREDIENTES

- 1 Lata de sardina (Guaymex)
- 1 pieza de pepino grande
- ½ manojo de cilantro
- ½ cebolla morada
- 3 piezas de limón
- 2 chiles verdes
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

- Drenar la lata de sardina, sobre un colador y reservar por 10 minutos en refrigeración o en su defecto tapado.
- Pelar el pepino, quitar las semillas y cortar en medias lunas.
- Rebanar la cebolla en julianas delgadas.
- Picar finamente el cilantro.
- Licuar o moler el jugo de los 3 limones junto a los chiles jalapeños.
- Integrar todo lo anterior junto con la sardina ya drenada y sal pimentar al gusto.
- Servir.

ALAMBRE DE POLLO



TIEMPO DE PREP. :

40 Minutos

PORCIONES :

5

NOTAS :

Asegúrate que todos los cortes de los vegetales tengan el mismo grosor ya que si no unos se cocinarán más rápido que otros.

Al momento de sofreír los vegetales puedes agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar para lograr una mejor caramelización.

Degusta un poco antes del sal pimentado final, recuerda que la pechuga ya tiene sal y pimienta.

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo en filetes
- 1 cebolla blanca
- 2 pimiento morrón rojo y verde de preferencia
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

- Lavar y sal pimentar la pechuga dejar en reserva, por 15 minutos.
- Picar en julianas los pimientos y la cebolla blanca
- En una sartén asar los filetes de pechuga.
- Asada la pechuga rebanar en tiras y reservar.
- En una sartén agregar las 2 cucharadas de aceite e integrar la cebolla y los pimientos.
- Sofreír por 5 minutos sin dejar de mover.
- Incorporar la pechuga asada integrar bien.
- Sal pimentar al gusto.
- servir

ARROZ CON VERDURAS



TIEMPO DE PREP. :

30 Minutos

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si desea puede reemplazar los 500 mililitros de agua por caldo de pollo reemplazando con la misma cantidad de 500 ml .

INGREDIENTES

- 250grs de arroz
- 500ml de agua
- 100grs de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 2latas de verduras
- aceite
- sal

PROCEDIMIENTO

- Escoger el arroz y lavar.
- Picar finamente la cebolla y el ajo.
- En una cacerola agregar la cebolla y el ajo con una cucharada de aceite.
- Sofreír por 3 minutos.
- Agregar el arroz ya previamente escurrido.
- Sofreír hasta obtener un color dorado
- Agregar el agua y agregar sal al gusto.
- Agregar las verduras.
- Esperar a que el agua comience a hervir y mantener a fuego mínimo. hasta que el agua evapore por completo.
- Apagar y servir

ATÚN EN ENSALADA



TIEMPO DE PREP. :

30 Minutos

PORCIONES :

4

NOTAS :

Si desea agregar picante con chile de su preferencia.
Acompañar con tostadas.

INGREDIENTES

- 270grs de atún en lata
- 4 pz de tomate
- ¼ pz cebolla blanca
- 1 manojo de cilantro
- 2 limones
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar todos los ingredientes.
- Picar finamente el tomate , la cebolla y el cilantro
- En un recipiente agrega el atún ya drenado.
- Agregar al atún los vegetales picados finamente.
- Incorporar el jugo de los dos limones
- Agregar sal al gusto
- servir



ATUN EN ESCABECHE



TIEMPO DE PREP. :

35 Minutos

PORCIONES :

4

NOTAS :

Si lo desea puede incorporar rodajas de chile verde a la preparación .

INGREDIENTES

- 270grs de atún en lata
- 2pz de zanahoria
- 1pz de cebolla blanca
- ¼ pz de repollo
- 2 dientes de ajo
- 20ml de vinagre blanco
- Pimienta negra
- Tomillo
- Laurel
- aceite
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar todos los vegetales
- Pelar la zanahoria y cortar en rodajas.
- La cebolla y el repollo cortan en finas tiras.
- En una cacerola agregar 1 cucharada de aceite., sofreír la cebolla y el ajo.
- Agregar la zanahoria y el repollo cocinar por 4 minutos.
- Incorporar el vinagre y las hierbas de olor.
- Incorporar el atun y cocinar por 5 minutos.
- Agregar sal al gusto
- Apagar.
- Servir.



CALDO DE BRÓCOLI Y COLIFLOR



TIEMPO DE PREP. :

30 Minutos

PORCIONES :

5

NOTAS :

Procura agregar el brócoli y la coliflor cuando el agua haga ebullición , para evitar que se cocine de mas.

INGREDIENTES

- 2pz de brócoli
- 2pz de coliflor
- 3pz de tomate
- ¼ pz de cebolla blanca
- 2 L de agua
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Cortar en piezas individuales y pequeñas el brócoli y la coliflor.
- Cortar finamente el tomate y la cebolla blanca.
- En una cacerola colocar el tomate y la cebolla, cocinar por 5 minutos.
- Agregar los 2 litros de agua.
- Una vez el agua haga ebullición agregar el brócoli y la coliflor.
- Agregar sal al gusto y apagar.
- Servir.



CALDO DE HIERBA MORA



TIEMPO DE PREP. :

30 Minutos

PORCIONES :

5

NOTAS :

Deshojar la hierba mora con solo la punta de los dedos de forma delicada para lograr no amargar demasiado el caldo.

Puede agregar vegetales de su preferencia antes de agregar la hierba mora, cocinar vegetales y al final añadir la hierba mora por 10 minutos más.

INGREDIENTES

- 3 Manojos de hierba mora
- 1 Pieza de Cebolla blanca
- 2 Tomates maduros
- 1 Diente de ajo
- 2 Litros de agua
- Sal al gusto
- 1 cucharada de Aceite

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Deshojar la hierba mora y reservar
- Cortar en finas rodajas la cebolla.
- Picar en cubos pequeños el tomate
- Cortas finamente el diente de ajo.
- Calentar una cacerola con aceite y agregar ajo , cebolla , tomate y acitronar.
- Agregar las hojas de hierba mora integrar.
- Incorporar los 2 litros de agua.
- Agregar sal al gusto
- Cocinar por 10 minutos y apagar.

CALDO DE POLLO



TIEMPO DE PREP. :

1 Hora

PORCIONES :

8

NOTAS :

Las impurezas se conocen como la espuma que suelta al obtener el hervor de dicho caldo, esto se hace con el fin de obtener un caldo libre de grasa.

Si desea puede agregar vegetales al caldo tales como zanahoria, papa, chayote etc.

INGREDIENTES

- 1 pollo entero
- 3L de agua
- 1/2 pz de cebolla
- 2pz de tomate
- 2 dientes de ajo
- Laurel
- Pimienta
- Hierba buena
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar el pollo, retirarle la piel y cortarlo por partes, (alas , pierna, muslo, pechuga)
- En una cacerola agregar el pollo junto con el agua.
- Si desea puede licuar el tomate y agregarlo si no cortar finamente e incorporar junto con el pollo.
- Integrar el resto de los ingredientes.
- Agregar sal al gusto
- Cocinar e ir retirando las impurezas del caldo.
- Retirar del fuego una vez observemos que el pollo esta cocinado.
- servir

CALDO DE PUNTAS DE CHAYOTE



TIEMPO DE PREP. :

30 Minutos

PORCIONES :

5

NOTAS :

Procura cortar las hojas sin el tallo.
Las puntas risadas del chayote si están tiernas puedes agregar al caldo.

INGREDIENTES

- 3 manojos de puntas de chayote
- 2litros de agua
- 250pz de cebolla blanca
- 2pz de tomate
- 1 diente de ajo
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Deshojar las puntas de chayote y reservar
- .picar finamente el ajo, tomate y la cebolla
- En una cacerola agregar todo lo picado. Cocinar en constante movimiento por 5 minutos
- Agregar los 2 litros de agua.
- Una vez el agua tome ebullición agregar las puntas de chayote.
- Agregar sal al gusto
- Cocinar por 10 minutos
- Apagar y servir.



CEVICHE DE LENTEJAS



TIEMPO DE PREP. :

45 Minutos

PORCIONES :

6

NOTAS :

Puedes agregar un poco de toque frutal, integrando a la mezcla cubos pequeños de mango..

Si deseas que la preparación tenga un poco de picante agregar el chile de su preferencia.

INGREDIENTES

- 250grs de lentejas
- 1l de agua
- 4pz de tomate
- 1pz de pepino
- 1/2pz de cebolla morada
- 2pz de limón
- 1 manojo de cilantro
- Sal
- Laurel
- tomillo

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar todos los vegetales.
- Escoger la lenteja y lavar.
- Cocinar la lenteja junto con el agua y el laurel, el tomillo y sal al gusto.
- Por otro lado picar en cubos pequeños los vegetales.
- Una vez cocinada la lenteja escurrir y esperar a que enfrié por completo.
- Una vez enfriado la lenteja agregar los vegetales ya previamente picados.
- Agregar el jugo de los limones
- Si es necesario y al gusto agregar un poco de sal.
- Servir frio.



CHICHARRON EN SALSA VERDE



TIEMPO DE PREP. :

40 Minutos

PORCIONES :

5

NOTAS :

Recuerda retirar del fuego una vez el chicharrón este suave.

Procura no sobre cocinar.

Procura comer el chicharrón una vez terminada su preparación ya que si lo dejas reposar este absorberá toda la salsa.

INGREDIENTES

- ½ kilo de cascara de chicharrón
- 6pz de tomate verde
- 1pz de chile verde
- ½ pz de cilantro
- 1/4pz de cebolla
- 1L de agua
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Una vez desinfectados licuar los vegetales.
- En una cacerola agregar 1 litro de agua y hervir.
- Una vez hierba agregar el chicharrón troceado en trozos pequeños.
- Pasados unos minutos agregar la salsa.
- Agregar sal al gusto
- Una vez el tomate cambie de color , apagar
- Servir caliente

CHIPILIN CON BOLITA



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si no cuenta con manteca de cerdo puede agregar aceite.

INGREDIENTES

- 1 manojo de chipilín
- 3pz de elote
- 250 grs de harina de maíz(Maseca)
- 2 pz e tomate
- 200 grs de queso
- 50grs de Manteca de cerdo
- 2l de agua
- sal

PROCEDIMIENTO

- Deshojar el chipilín , lavar y reservar.
- Desinfectar el tomate y la cebolla , licuar.
- En un bowl o recipiente hondo agrega la harina en seguida agrega la manteca y las hojas de chipilín. Agregar un poco de sal
- Poco a poco agrega agua hasta obtener una masa firme.
- Elabora bolitas todas del mismo tamaño y rellena de queso.
- En una cacerola agrega agua y los granos de elote.
- Una vez rompa hervor agregar la mezcla de tomate. Agregar sal al gusto
- Al segundo hervor agrega las bolitas de chipilín.
- Cocinar por 25 minutos.
- Apagar y servir

CHORIZO CON NOPALES



TIEMPO DE PREP. :

45 Minutos

PORCIONES :

4

NOTAS :

Si el chorizo cuenta con poca grasa puedes agregar 1 cucharada de aceite para sofreír.

INGREDIENTES

- 500gr de chorizo
- 1/2pz de cebolla
- 8pz de nopales
- 1l de agua
- 15ml de aceite
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Cortar en cubos pequeños la cebolla y los nopales.
- En una cacerola colocar el agua , hervir.
- A continuación agrega los nopales con el aceite, cocina por 5 minutos..
- Pasado este tiempo escurrir los nopales y reservar.
- En un sartén colocar la pasta del chorizo, y la cebolla , cocinar hasta obtener un color dorado.
- Agregar los nopales e integrar , cocinar por 3 minutos mas.
- Si es necesario agregar un poco de sal.
- servir



CHULETA CON BROCOLI



TIEMPO DE PREP. :

30 Minutos

PORCIONES :

5

NOTAS :

Puede agregar de igual forma zanahoria .estos le dará mayor textura y sabor a la preparación..

INGREDIENTES

- 5pz de chuleta ahumada
- 3pz de brócoli
- 100ml de aceite

PROCEDIMIENTO

- Lavar el brócoli.
- Cortar el brócoli en piezas pequeñas. Reservar.
- Cortar la chuletas en 4 partes iguales.
- En una sartén agregar el aceite y las chuletas .
- Freír hasta dorar.
- En seguida agregar el brócoli y cocinar por 5 minutos.
- Apagar y servir



COCHITO



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA 20 MINUTOS

PORCIONES :

5

NOTAS :

De preferencia procura dejar marinada la carne una noche antes , esto para obtener un mejor sabor.

INGREDIENTES

- 1 k de surtida de puerco
- 5 chiles anchos
- 2 chiles guajillos
- ½ pz de cebolla
- 3 hojas de laurel
- Tomillo
- 20ml de vinagre blanco
- 2 dientes de ajo
- 500ml de agua
- Sal
- Pimienta gorda

PROCEDIMIENTO

- Lavar el puerco y reservar
- Desvenar los chiles.
- En una cacerola agregar los chiles, la cebolla y el ajo.
- Hervir por 5 minutos.
- Licuar los chiles con el resto de todos los ingredientes.
- En una cacerola agregar la carne y la mezcla antes realizada.
- Integrar todo estos ingredientes .
- Agregar sal al gusto y cocinar a fuego medio aproximadamente por 1 hr. moviendo para evitar se pegue la carne
- Transcurrido este tiempo , checar la carne este cocinada
- Apagar y servir

COCIDO DE RES



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA

PORCIONES :

5

NOTAS :

Procura ir espumando el caldo al cocinar la costilla para eliminar la grasa e impurezas, y obtener un caldo mas limpio

INGREDIENTES

- 1k de costilla de res
- 2pz de zanahoria
- 2pz de chayote
- 4 elotes
- 1/2pz de repollo
- 2pz de tomate
- 1/4pz de cebolla blanca
- 1 manojo de cilantro
- 2L de agua
- Sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar la costilla de res y cortar en pz pequeñas.
- En una cacerola agregar los 2 litros de agua y la costilla.
- Licuar el tomate junto con la cebolla y agregar a la cacerola. Agregar sal al gusto
- Una vez cocinada la carne. Agregar los vegetales a excepción del repollo.
- Cuando los vegetales estén suaves agregar el repollo, rectificar sazón .
- Cocinar por 3 minutos , apagar.



COMIDA CHINA (CHOP SUEY)



TIEMPO DE PREP. :

30 Minutos

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si gustas puedes combinar proteínas agregar pollo, camarones, bistecs de res y obtener mas sabor.

Si no cuentas con salsa de soya puedes sustituir con salsa inglesa y salsa magy. 50 ml de cada una con 1 cucharada de azúcar.

INGREDIENTES

- 500grs de pechuga de pollo
- 3pz de zanahoria
- 2pz de chayote
- ½ cebolla blanca
- 3 ramas de apio
- 5 grs de jengibre
- 1 diente de ajo
- 100 ml de Salsa de soya
- ¼ de germinado de soya
- aceite
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Lavar la pechuga de pollo. Cortar en tiras y agregar sal al gusto.
- Cortar la zanahoria, apio, cebolla y el chayote en tiras delgadas.
- En una cacerola agregar 1 cucharada de aceite , sofreír la cebolla ,ajo jengibre.
- Agrega el pollo y cocinar.
- En seguida agregar el resto de los vegetales a excepción de el germinado de soya.
- Agregar la salsa de soya y cocinar por 15 minutos a fuego medio. agregar sal si es necesario
- Pasado este tiempo agregar el germinado de soya de forma envolvente.
- Cocinar por 5 minutos y apagar

EMPANADAS DE SARDINA



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA

PORCIONES :

5

NOTAS :

Para acompañar puedes elaborar una salsa roja y lechuga.

Procura que el aceite este bien caliente antes de agregar las empanadas esto para evitar absorba mucho aceite

INGREDIENTES

- 1k de harina de maíz
- 250grs de harina de trigo
- 1 Lata de sardina (Guaymex)
- 1/2pz de cebolla blanca
- 2pz de chile verde
- 1L de aceite
- Laurel
- Tomillo
- Orégano
- Agua
- sal

PROCEDIMIENTO

- En un bowl agregar la harina de maíz y de trigo, sal al gusto e ir integrando agua poco a poco , hasta obtener una masa firme y que no se nos pegue en las manos.
- Por otro lado picamos finamente la cebolla y la sofreímos en un sartén con una cucharada de aceite.
- Una vez dorada la cebolla se integra la sardina y las hierbas de olor.
- Con ayuda de una prensa colocamos una bolita de la masa y aplastamos.
- Rellenamos con la preparación de sardina.
- En una cacerola agregamos el aceite
- Freir las empanadas hasta obtener un color dorado
- Escurrir y servir .

FRIJOL CON TASAJO



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA 30 MINUTOS

PORCIONES :

5

NOTAS :

Puedes sustituir los frijoles por los de tu preferencia.

Acompañar de una salsa de tomates rojos con cilantro.

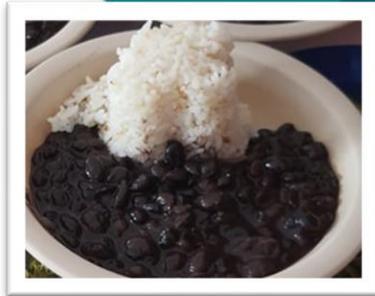
INGREDIENTES

- 1 k de frijoles negros
- 2L de agua
- 500grs de tasajo
- 1pz de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- sal

PROCEDIMIENTO

- Escoger el frijol y lavar.
- En una cacerola colocar los 2 litros de agua .el frijol la cebolla y el ajo.
- Cocinar a fuego medio por 30 minutos.
- Cortar el tasajo en trozos pequeños e integrar a los frijoles.
- Agregar mas agua si esta la requiere
- Cocinar hasta que la carne se ablande.
- Agregar sal al gusto
- servir

FRIJOLES CHARROS



TIEMPO DE PREP. :

1HORA 30 Minutos

PORCIONES :

5

NOTAS :

si el frijol necesita mas agua
agregar poco a poco

INGREDIENTES

- 1 k de frijoles bayos
- 250grs de costilla de puerco
- 250grs de salchichas
- 150grs de tocino
- 250grs de chorizo
- 2pz de chile jalapeño
- ¼ de cebolla blanca
- 1pz de plátano macho
- 2L de agua
- Sal
- aceite

PROCEDIMIENTO

- Escoger y lavar los frijoles.
- En una cacerola agregar agua los frijoles y la cebolla blanca.
- Por otro lado en un sartén colocar un poco de aceite y freír los plátanos.
- En ese mismo sartén freír el tocino cortado en tiras.
- Cortar en rodajas la salchicha y en trozos pequeños el chorizo y la costilla, freír
- Unas frito todas las proteínas integrar al frijol cuando este ya este cocinado. Al igual que los chiles
- Hervir por 15 minutos mas
- servir

MINILLA



TIEMPO DE PREP. :

45 Minutos

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si desea que la preparación tenga un mayor picante agregar mas chile chuipotle

INGREDIENTES

- 1 Lata de sardina
(Guaymex)
- 4pz de huevo
- 10grs de chile chipotle en lata
- 20ml de aceite

PROCEDIMIENTO

- Con ayuda de un colador drenar la lata de sardina
- Por otro lado romper los huevos.
- Con ayuda de una licuadora agregar todos los ingredientes.
- Licuar hasta obtener una pasta.
- En un sartén agregar el aceite
- Ya con el aceite caliente agregar la pasta y mover hasta cocinar.
- Mover continuamente hasta obtener una textura de carne molida.
- Apagar
- servir

MOLE



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA 20 MINUTOS

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si desea que su mole sea picante dejar la seguir la receta al pie de la letra.

Si lo desea dulce agregar azúcar poico a ´poco hasta obtener el sabor deseado

Acompañar con pollo y arroz

INGREDIENTES

- ¼ de chile ancho
- ¼ de chile mulato
- ¼ de chile pasilla
- 1 bolillo duro
- 50grs de ajonjolí
- 1pz de plátano macho
- 1 tableta de chocolate
- Sal
- 50grs de cacahuete
- 100gr de Manteca
- 1l de caldo de pollo
- sal

PROCEDIMIENTO

- Desvenar los chiles
- En una sartén agregar manteca y freír los chiles.
- A continuación seguir con los demás ingredientes e ir colocando todos en un bowl.
- Agregar a los ingredientes un poco de caldo de pollo caliente
- Dejar reposar la mezcla 15 minutos.
- Pasado este tiempo licuar todos los ingredientes e ir colando.
- Agregar a una cacerola y cocinar a fuego medio sin dejar de mover.
- Cocinar por 30 minutos o hasta que este cambie de color
- Agregar sal si es necesario
- servir

PASTA A LA BOLOÑESA



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si desea puede utilizar pasta de su preferencia

INGREDIENTES

- 500grs de carne molida
- 300grs de pasta de coditos
- 500ml de agua
- 2pz de zanahoria
- 1pz de cebolla
- 2 ramas de apio
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates
- 200 ml de puré de tomate
- Albahaca
- Orégano
- Laurel
- aceite
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar todos los vegetales
- Con ayuda de un rayador, rayar todos los vegetales.
- En una cacerola agrega una cucharada de aceite.
- Sofríe la cebolla junto con el ajo , en seguida agrega la carne y cocinar
- Agrega los tomates y todos los vegetales previamente rayados
- Agrega el puré y las hierbas de olor
- Cocinar hasta que la preparación reduzca en líquidos.
- En una cacerola agregar el agua, hervir y agregar la pasta.
- Una vez la pasta cocinada agregar ala salsa.
- Agregar sal si lo necesita
- servir

PICADILLO DE LENTEJAS



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA

PORCIONES :

6

NOTAS :

Si no cuentas con puré de tomate licua los tomates y agrega 3 pz mas

INGREDIENTES

- 500grs de lenteja
- 1L de agua
- 3pz de Zanahoria
- 2pz Calabaza italiana
- 1pz de Cebolla
- 3pz de Tomate
- 100ml de puré de tomate
- Tomillo
- Laurel
- Orégano
- Sal
- aceite

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar los vegetales
- Escoger y lavar las lentejas
- En una cacerola agregar el agua junto con las lentejas y un poco de sal.
- Cortar en cubos pequeños los vegetales
- En una sartén agregar el tomate y la cebolla cocinar por 5 minutos.
- Enseguida agrega todos los vegetales y el puré
- Agrega las hierbas de olor.
- Una vez los vegetales cocinados agregar las lentejas cocinadas sin el liquido.
- Integrar, agregar sal al gusto
- servir

PICADILLO DE RES



TIEMPO DE PREP. :

45 MINUTOS

PORCIONES :

5

NOTAS :

Procura que la carne molida contenga un poco de grasa para intensificar su sabor

INGREDIENTES

- 500grs de molida de res
- 3pz de Zanahoria
- 2pz Calabaza italiana
- 1pz de Cebolla
- 3pz de Tomate
- 100ml de puré de tomate
- Tomillo
- Laurel
- Orégano
- Sal
- aceite

PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar los vegetales
- Cortar en cubos pequeños los vegetales
- En una sartén agregar el tomate y la cebolla cocinar por 5 minutos.
- Agregar la carne molida y sofreír con sus mismos jugos.
- Enseguida agrega todos los vegetales y el puré
- Agrega las hierbas de olor.
- Agregar sal al gusto
- servir

POLLO EN SU JUGO



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA

PORCIONES :

5

NOTAS :

Acompañar con un arroz , o una ensalada fresca (lechuga, tomate, zanahoria, etc).

INGREDIENTES

- 1 k de pollo
- 3pz de limón
- 1 pz de naranja
- Sal
- 2 dientes de Ajo
- Pimienta molida

PROCEDIMIENTO

- Lavar el pollo y cortar en piezas individuales manteniendo la piel
- Picar el ajo finamente
- En un bowl agregar el pollo , agregar el jugo de limón y el jugo de naranja.
- Agregar el ajo , sal y pimienta al gusto
- En una cacerola agregar el pollo y cocinar a fuego medio y tapado, esto para evitar perder sus jugos.
- Mover paulatinamente.
- Una vez miremos el hueso este de color gris y la piel dorada , apagar

RES CON BROCOLI



TIEMPO DE PREP. :

45 Minutos

PORCIONES :

4

NOTAS :

Si lo desea puede agregar zanahoria o coliflor.

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de res en bistecs
- 4pz de brócoli
- 1pz de cebolla
- aceite
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar la carne y cortar en tiras.
- Lavar el brócoli y cortar en piezas pequeñas.
- Picar finamente la cebolla
- En un sartén agrega una cucharada de aceite y sofríe la cebolla con la carne.
- Una vez cocinada agrega el brócoli he integra.
- Cocina por 5 minutos
- Agrega sal al gusto
- servir



SARDINA A LA MEXICANA



TIEMPO DE PREP. :

30 Minutos

PORCIONES :

4

NOTAS :

Si desea que tenga un picor no desvenar los chiles

INGREDIENTES

- 1 Lata de sardina (Guaymex)
- 3pz de tomate
- ½ pz de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 3 chiles jalapeños
- 1 manojo de cilantro
- aceite
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar todos los vegetales
- Con ayuda de un colador drenar la sardina
- Desvenar el chile jalapeño y cortar en finas tiras.
- Cortar la cebolla y el tomate en finas tiras
- Picar finamente el ajo
- En un sartén agregar una cucharada de aceite.
- Agregar la cebolla y el ajo y sofreír por unos minutos
- En seguida agregar el resto de los ingredientes y sofreír por 10 minutos
- Agregar sal al gusto
- Apagar y servir



SARDINA CON PIMIENTOS



TIEMPO DE PREP. :

30 Minutos

PORCIONES :

4

NOTAS :

Si no cuenta con los pimientos morrones de cada color , puede agregar todos del mismo .

INGREDIENTES

- 1 Lata de sardina (Guaymex)
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 pimiento morrón verde
- 1 pimiento morrón amarillo
- ½ pz de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- aceite
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar todos los vegetales
- Con ayuda de un colador drenar la sardina
- y cortar en finas tiras todos los vegetales.
- Picar finamente el ajo
- En un sartén agregar una cucharada de aceite.
- Agregar la cebolla y el ajo y sofreír por unos minutos
- En seguida agregar el resto de los ingredientes y sofreír por 10 minutos
- Agregar sal al gusto
- Apagar y servir



SOPA DE LENTEJAS



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si el chorizo cuenta con poca grasa puedes agregar 1 cucharada de aceite para sofreír al igual que las costillas..

INGREDIENTES

- 500 grs de lentejas
- ¼ de chorizo
- ¼ de costilla de puerco
- 1pz de plátano macho
- 2 Lde agua
- Aceite
- Sal
- Laurel
- tomillo

PROCEDIMIENTO

- Escoger y lavar las lentejas
- Cortar en trozos pequeños el chorizo .la costilla y el plátano
- En una cacerola agregar el agua y las lentejas y cocinar junto con las hierbas de olor y sal al gusto
- Por otro lado en un sartén agregar 1 cucharada de aceite y freír los plátanos , reservar
- En el mismo sartén freír el chorizo y las costillas
- Cuando las lentejas ya estén cocinadas agregar las proteínas y el plátano
- Cocinar 15 minutos mas
- Apagar y servir

TACOS AL PASTOR



TIEMPO DE PREP. :

**1 DIA DE MARINADO +
40 MINUTOS**

PORCIONES :

4

NOTAS :

Si el chorizo cuenta con poca grasa puedes agregar 1 cucharada de aceite para sofreír.

INGREDIENTES

- 1 k de pierna de cerdo en bistecs
- 1 naranja
- 4 pz de chile guajillo
- 1pz de chile ancho
- 3pz de pimienta gorda
- 2grs de achiote
- ¼ pz de cebolla blanca
- 20ml de vinagre
- sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar el puerco y reservar
- Desvenar los chiles.
- En una cacerola agregar los chiles, la cebolla y el ajo.
- Hervir por 5 minutos.
- Licuar los chiles con el resto de todos los ingredientes.
- En una cacerola agregar la carne y cuela la mezcla antes realizada.
- Agregar sal al gusto
- Dejar reposar la mezcla 1 noche
- En un sartén asa los bistecs.
- Corta en cubos pequeños los bistecs ya cocinados
- En un sartén agrega un poco de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de aceite y dora por ultimo la carne



Postres y Colaciones



BANDERILLAS



TIEMPO DE PREP. :

45 MINUTOS

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si desea que sus banderillas sean mas grandes puede omitir el paso de partir a la mitad.

Procure ocupar un sartén o cacerola pequeña esta con el fin de utilizar menos aceite .

INGREDIENTES

- 1tz de harina preparada de hot cake
- 5 salchichas
- 1tz de leche
- 1 huevo
- 1cdta de polvo para hornear (ROYAL)
- 500 ml de aceite
- sal

PROCEDIMIENTO

- En un recipiente integrar todos los ingredientes a excepción de la salchicha.
- Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y espesa si esta queda un poco líquida agregar un poco mas de harina.
- En un sartén o cacerola agregar el aceite y mantener a fuego medio.
- Por otro lado partir las salchichas por la mitad y pasar estas por la mezcla, hasta cubrir las todas.
- Enseguida sumergir en el aceite precalentado y freír hasta notar un tono dorado.
- Escurrir y servir

BERLINAS CON AZUCAR Y CANELA



TIEMPO DE PREP. :

2 HORAS

PORCIONES :

5

NOTAS :

Para activar la levadura ocupar de los 100ml un poco de agua aprox. 15ml esta agua debe estar tibia dejar reposar por 10 minutos esta estará activa cuando suelte espuma o duplique su volumen.

INGREDIENTES

- 250grs de harina blanca
- 1 huevo
- 30grs de mantequilla
- 45grs de azúcar
- 15grs de levadura
- 100 ml de agua
- Aceite para freír
- 20grs de azúcar blanca para espolvorear
- 5grs de canela

PROCEDIMIENTO

- En un recipiente o mesa limpia hacer un volcán con la harina, colocamos por toda la orilla la sal.
- Activamos la levadura.
- Agregamos la levadura activa en el centro del volcán con el huevo, los 45gr de azúcar y el resto del agua.
- Amasamos por 10 minutos o hasta que la mezcla se despegue de nuestras manos
- Agregamos la mantequilla y amasamos hasta obtener una masa firme.
- Reposar por 1 hr
- En una mesa limpia estiramos la masa con un grosor de 1cm ,cortar con un vaso o cortador en círculo.
- Reposamos 30 minutos
- Calentar el aceite e ir friendo una por una
- Mezclar canela en polvo y azúcar .
- Espolvorear sobre las berlinas.
- Servir

CARLOTA DE LIMON



TIEMPO DE PREP. :

**15 MINUTOS + 2 HRS
DE REFRIJERACION**

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si no cuenta con galletas marías pueden ser remplazadas con cualquier otra galleta.

El durazno se puede ser remplazado por cualquier otra fruta de preferencia sean en almíbar como piña o algún coctel de frutas

INGREDIENTES

- 2 rollos de galletas marías
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 5 piezas de limón
- Durazno en almíbar

PROCEDIMIENTO

- En una licuadora integrar la leche condensada y evaporada
- Exprimir el jugo de los 5 limones e integrar a la mezcla y licuar por 2 minutos
- Cortar el durazno en gajos.
- En un molde o recipiente cuadrado colocar un poco de la mezcla y esparcir
- Colocar unacama de galletas marías sobre la mezcla y unos trozos de durazno.
- Repetir este procedimiento hasta terminar las galletas o la mezcla
- Refrigerar por 2 hrs
- Servir

CHURROS



TIEMPO DE PREP. :

1 HORA

PORCIONES :

6

NOTAS :

si no cuenta con ninguna de los aditamentos para hacer churros , puede ocupar una botella de refresco de 1 litro y cortar por la mitad, ,la tapa con un cuchillo caliente dibujar la forma de estrella.

INGREDIENTES

- 1tz de harina
- 1cucharadita de azúcar
- 1 tz de agua
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite
- 1 tz de aceite vegetal
- Canela en polvo
- ½ taza de azúcar para espolvorear los churros

PROCEDIMIENTO

- En una olla mezclar agua, azúcar, sal y 1 cucharada de aceite, hervir y retirar
- Incorporar toda la harina y con ayuda de un palo de madera limpio incorporar hasta obtener una mezcla uniforme
- En una churrera o en una manga con duya de estrella agregar un poco de la mezcla.
- Calienta en una sartén hondo el aceite.
- Dispersar un poco de la mezcla sobre el aceite haciendo tiras de aprox.8cm y freír.
- Freír hasta obtener un dorado uniforme retirar.
- Espolvorear azúcar y canela.

GELATINA CON CREMA DE 3 LECHES



TIEMPO DE PREP. :

**45 MINUTOS+ 1HR
DE REFRIGERACION**

PORCIONES :

6

NOTAS :

Para hacer un poco mas rápida las mezclas de leches puedes ocupar una licuadora. Puedes agregar a la mezcla frutas, como manzana , uvas , durazno en cubos pequeños.

INGREDIENTES

- 1 caja de gelatina sabor limón
- 1 caja de gelatina sabor fresa
- 1 caja de gelatina sabor uva
- 3ltrs de agua
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 litro de leche de vaca

PROCEDIMIENTO

- Calentar $\frac{1}{2}$ litro de agua hasta hervir
- Agregar la gelatina de sabor y disolver agregar $\frac{1}{2}$ litro de agua fría.
- Colocar la mezcla y reservar hasta cuajar
- Repetir esto con las gelatinas restantes
- En un recipiente mezclar las 3 leches hasta disolver la lechera.
- Con las gelatinas cuajadas cortar en cubos y mezclar con la leche.
- Refrigerar 1 hr
- servir

LECHERA



TIEMPO DE PREP. :

45 MINUTOS

PORCIONES :

6

NOTAS :

si la mezcla queda un poco espesa puede agregar un poco de agua.
Acompañar con pan tostado u hot cake.

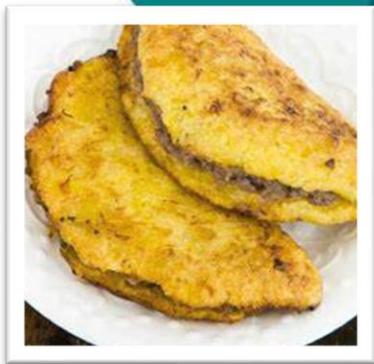
INGREDIENTES

- 1/2 tz de azúcar
- 1 tz de agua
- 240 gr de leche en polvo

PROCEDIMIENTO

- Colocar en una cacerola el agua hervir y agregar el azúcar.
- Integrar hasta obtener una consistencia de almíbar.
- Enfriar
- Ya enfriada la mezcla agregar la leche a una licuadora con el almíbar e integrar.
- Refrigerar en un frasco o recipiente con tapa.

MEMELITAS



TIEMPO DE PREP. :

45 MINUTOS

PORCIONES :

5

NOTAS :

Puedes acompañar las Memelitas con una salsa de tu preferencia.

Procura amasar hasta que se despeje de tus manos, procura agregar poco a poco el agua para evitar que quede muy aguada.

INGREDIENTES

- 250grs de frijol cocido
- ½ k de harina de maíz
- 2 cda de aceite
- agua
- sal

PROCEDIMIENTO

- En un recipiente colocar la harina y la sal.
- Agregar a la mezcla agua poco a poco hasta obtener una masa firme.
- Licuar los frijoles en una sartén sofreír con el aceite.
- Con ayuda de una prensa elaborar tortillas agregar por el centro un poco de frijol y doblar por la mitad como empanadas.
- En un comal precalentado colocar las Memelitas y asar de lado y lado.
- Servir

PAY FRIO DE ATOL, DE FRESA



TIEMPO DE PREP. :

**25 MINUTOS + 2 HRS
DE REFRIJERACION**

PORCIONES :

5

NOTAS :

Puedes decorara con frutos secos (pasas, arándanos)
O frutas de tu preferencia

INGREDIENTES

- 2 rollos de galletas marías
- 2 sobres de atol de fresa (maizena)
- 1 litro de leche
- ½ tz de azucar

PROCEDIMIENTO

- En una cacerola calentar 1 litro de leche.
- Cuando la leche este caliente agregar el azúcar y los 2 sobres de atol de fresa. debe tener una consistencia espesa.
- Mezclar bien hasta que todo quede bien integrado
- En un recipiente cuadrado y alto colocar un poco de la mezcla y esparcir enseguida colocar una capa de galletas marías. Colocar mezcla encima de las galletas y repetir esto hasta terminar con la mezcla.
- Refrigerar por 2 hrs

Bebidas



AGUA DE BETABEL CON APIO ,ZANAHORIA Y NARANJA



TIEMPO DE PREP. :

15 MINUTOS

PORCIONES :

4

NOTAS :

Procura colar bien la mezcla para evitar grumos.
Si las naranjas están dulces evita agregar mucha mas azúcar.

INGREDIENTES

- 1pz de betabel
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 3 naranjas
- 1 litro de agua
- azúcar

PROCEDIMIENTO

- Lavar todos los vegetales
- Pelar la zanahoria y el betabel
- En una licuadora agregar todos los vegetales con un poco de agua y licuar por 3 minutos.
- En una jarra agregar el resto del agua.
- Con ayuda de un colador ir agregando al agua la mezcla licuada poco a poco.
- Exprimir el jugo de las naranja e integrar al agua.
- Endulzar al gusto.
- Servir frio

ARROZ CON LECHE



TIEMPO DE PREP. :

30 MINUTOS

PORCIONES :

7

NOTAS :

Evita tener el fuego muy alto al cocinar esto para evitar que se queme el arroz.
Estar en constante movimiento.

INGREDIENTES

- 1 tz de arroz
- 2 litros de leche en polvo
- 2 litros de agua
- 1 raja de canela
- ½ tz de azúcar

PROCEDIMIENTO

- Escoger el arroz y lavar
- En una cacerola agregar el agua junto con la canela y el azúcar.
- Cocinar todo por 20 minutos
- Licuar la leche en polvo con un poco de agua y agregar.
- Estar en constante movimiento para evitar que se pegue el arroz y se derrame la leche.
- Retirar del fuego y servir.



ATOL DE AVENA



TIEMPO DE PREP. :

20 MINUTOS

PORCIONES :

7

NOTAS :

Si no cuentas con leche en polvo puedes utilizar leche de tu preferencia.

Si no gustas tu atol muy espeso puedes solo hervir la mezcla y retirar del fuego

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ taza de avena
- 2 litros de leche en polvo
- 2 litros de agua
- Canela
- $\frac{1}{2}$ tz de azúcar

PROCEDIMIENTO

- En una licuadora agregar todos los ingredientes con 1 litro de la misma agua, a excepción de la canela.
- Licuar por 4 minutos.
- En una cacerola agregar el litro de agua restante, canela y la mezcla.
- Cocinar a fuego medio y en constante movimiento.
- Una vez la mezcla este espesa apagar.
- Servir.

ATOL DE MASECA



TIEMPO DE PREP. :

20 MINUTOS

PORCIONES :

7

NOTAS :

Si no cuentas con leche en polvo puedes utilizar leche de tu preferencia.
Puedes intensificar un poco su sabor agregando unas gotas de vainilla.

INGREDIENTES

- 1 tz de Maseca
- ½ tz de azúcar
- 2 litros de leche en polvo
- 2 litros de agua
- ½ tz de azúcar.

PROCEDIMIENTO

- En una licuadora agregar todos los ingredientes con 1 litro de la misma agua, a excepción de la canela.
- Licuar por 4 minutos.
- En una cacerola agregar el litro de agua restante, canela y la mezcla.
- Cocinar a fuego medio y en constante movimiento.
- Una vez la mezcla este espesa apagar.
- Servir.



CHAMPURRADO DE GALLETAS



TIEMPO DE PREP. :

25 MINUTOS

PORCIONES :

6

NOTAS :

Si la tableta de chocolate no tiene azúcar agregar a la preparación $\frac{1}{2}$ tz de azúcar

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ Rollo de galletas marías
- 1 tableta de chocolate abuelita
- 2 litros de leche
- 1 raja de canela
- azúcar

PROCEDIMIENTO

- En una licuadora triturar las galletas con un poco de leche.
- En una cacerola agrega la leche restante con la canela y la tableta de chocolate.
- Una vez disuelta la tableta agrega la mezcla de galletas.
- Si a si desea agregar un poco mas de azúcar.
- Integrar bien todo. Y esperar a que tome un poco de consistencia.
- Retirar del fuego y servir.

HORCHATA DE ARROZ



TIEMPO DE PREP. :

**1 NOCHE DE REPOSO
+20 MINUTOS**

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si usted no cuenta con leche en polvo puede sustituir con 1 lata de leche evaporada.

Si desea puede endulzar con lechera.

INGREDIENTES

- 1 tz de arroz blanco
- 2 litros de agua
- Azúcar
- 1 raja de canela
- 100 gr de leche en polvo

PROCEDIMIENTO

- 1 noche antes limpiar la taza de arroz.
- Ya limpio el arroz con 1 litro de agua y la canela dejar reposando toda la noche.
- Pasada la noche licuar todos los ingredientes.
- Con ayuda de un colador pasar la preparación a una jarra.
- Agregar 1 litro de agua.
- Endulzar al gusto
- Agregar hielos o refrigerar.
- servir

HORCHATA DE LENTEJAS



TIEMPO DE PREP. :

**1 NOCHE DE REPOSO
+20 MINUTOS**

PORCIONES :

5

NOTAS :

Para potenciar un poco su sabor en una sartén puede asar la lenteja junto con la canela. Después dejar remojar con el arroz por 1 noche

INGREDIENTES

- ½ tz de arroz blanco
- ½ tz de lentejas
- 2 litros de agua
- Azúcar
- 1 raja de canela

PROCEDIMIENTO

- 1 noche antes limpiar el arroz y la lentejas
- Ya limpio dejar toda la noche junto con 1 litro de agua y la canela .
- Pasada la noche licuar todos los ingredientes.
- Con ayuda de un colador pasar la preparación a una jarra.
- Agregar 1 litro de agua.
- Endulzar al gusto
- Agregar hielos o refrigerar.
- servir

LIMON CON PEPINO



TIEMPO DE PREP. :

15 MINUTOS

PORCIONES :

5

NOTAS :

Si lo deseas puede omitir pelar el pepino y licuar con todo y cascara solo procura desinfectar bien el pepino.

INGREDIENTES

- 1 pz de pepino
- 4 pz de limón
- 2 litros de agua
- azucar

PROCEDIMIENTO

- Exprimir el jugo de los limones
- Lavar y pelar el pepino.
- Con ayuda de una licuadora licuar el pepino con un poco de agua
- En una jarra agregar el resto del agua con el jugo de limón y el pepino ya licuado.
- Endulzar al gusto
- Refrigerar o servir con hielos



POZOL DE MASECA



TIEMPO DE PREP. :

5 MINUTOS

PORCIONES :

5

NOTAS :

INGREDIENTES

- 1 tz de Maseca
- 2 litros de agua
- azucar

PROCEDIMIENTO

- En una jarra colocar los 2 litros de agua
- Agregar 1 taza de Maseca.
- Mezclar hasta que se integre por completo la Maseca, y no tenga grumos.
- Endulzar
- Refrigerar o servir frio

CONCLUSIÓN

Desafortunadamente no todas las personas tienen acceso en la elaboración de los alimentos, ya que muchos de ellos son de pueblos alejados de la civilización, por tal motivo las recetas elaboradas con técnicas culinarias básicas, son elaboradas con insumos que el mismo albergue tiene a su alcance, así como la adecuación de la cocina y el material con el que cuentan. Tomando como referencia el plato del bien comer, se tomó en cuenta las frutas, verduras y alimentos de origen animal en esta investigación.

A través de la presente investigación nos percatamos que las familias vulnerables del albergue la esperanza de Tuxtla Gutiérrez Chiapas contaban con un nivel básico de conocimiento, en cuanto a las técnicas culinarias que existen en la gastronomía. Este proyecto tiene como propósito la inclusión de más de 300 familias ambulatorias del albergue, en la preparación de manera saludable y sustentable a través de pláticas y talleres, beneficiando a la salud, mediante la utilización de los productos que tienen a su alcance, transformándolos mediante las técnicas culinarias enseñadas en platillos inocuos y nutritivos.

Logrando dar cumplimiento a los objetivos de este proyecto, además del interés que demostraron los albergados, se realizó el manual de técnicas culinarias de esta institución, logrando una aceptación de parte del DIF ESTATAL (sistema para el desarrollo integral de la familia del estado de Chiapas). Tomando en cuenta que este manual debe ser sustentable en base a las necesidades e insumos con el que cuenta la institución, beneficiando a la salud y conocimiento de las familias en situación de vulnerabilidad.

ANEXOS



ANEXO 1. ENTREVISTA PARA CONOCER LA ACEPTACIÓN DE NUEVOS ALIMENTOS A PERSONAS VULNERABLES DEL ALBERGUE LA ESPERANZA DE TUXTLA GUTIERREZ.

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Entrevista para conocer la alimentación en familias vulnerables del albergue la esperanza

Buenos días (tardes), las siguientes preguntas tienen el único fin de ayudar en la elaboración de una tesis .con el fin de obtener información para la elaboración de un recetario para personas vulnerables .

Nombre: _____ Edad: _____

1. ¿Cuántas personas conforman su familia?
 - a) 3
 - b) 4
 - c) Mas de 5
2. ¿Conoce alguna técnica de cocción ?
 - a) Fritura
 - b) Asado
 - c) Estofado
 - d) Hervir
 - e) Salteado
 - f) Otras _____
3. ¿Qué medios utiliza para cocinar sus alimentos?
 - a) Gas
 - b) Leña
 - c) Carbón
4. ¿Con cuánto tiempo cuenta para cocinar sus alimentos?
 - a) 30 minutos
 - b) 45 minutos
 - c) Mas de 1 hora

5. ¿Cuáles son los alimentos más consumidos por su familia según el plato del buen comer?
- a) Frutas y verduras
 - b) Cereales y tubérculos
 - c) Productos de origen animal
 - d) Leguminosas
 - e) Todos
6. ¿Usted cultiva su alimento?
- a) Si
 - b) no
7. ¿Cuál es el monto que gasta en promedio al elaborar los alimentos para su familia?
- a) Menos de 100 pesos
 - b) Mas de 100 pesos
8. ¿Está dispuesta a consumir alimentos no tradicionales?
- a) Si
 - b) No, porque?

ANEXO 2 - EVIDENCIA DE LA APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS



ANEXO 1. ENTREVISTA PARA CONOCER LA ACEPTACIÓN DE NUEVOS ALIMENTOS A PERSONAS VULNERABLES DEL ALBERGUE LA ESPERANZA DE TUXTLA GUTIERREZ.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Entrevista para conocer la alimentación en familias vulnerables del albergue la esperanza

Buenos días (tardes), las siguientes preguntas tienen el único fin de ayudar en la elaboración de una tesis, con el fin de obtener información para la elaboración de un recetario para personas vulnerables.

Nombre: Maribel Lopez Aguilera Edad: 23

1. ¿Cuántas personas conforman su familia?
 - a) 3
 - b) 4
 - c) Mas de 5

2. ¿Conoce alguna técnica de cocción?
 - a) Fritura ✓
 - b) Asado ✓
 - c) Estofado
 - d) Hervir ✓
 - e) Salteado
 - f) Otras _____

3. ¿Qué medios utiliza para cocinar sus alimentos?
 - a) Gas
 - b) Leña
 - c) Carbón

4. ¿Con cuánto tiempo cuenta para cocinar sus alimentos?
 - a) 30 minutos
 - b) 45 minutos
 - c) Mas de 1 hora

5. ¿Cuáles son los alimentos más consumidos por su familia según el plato del buen comer?

- a) Frutas y verduras
- b) Cereales y tubérculos
- c) Productos de origen animal.
- d) Leguminosas
- e) Todos

6. ¿Usted cultiva su alimento?

- a) Si
- b) no

7. ¿Cuál es el monto que gasta en promedio al elaborar los alimentos para su familia?

- a) Menos de 100 pesos
- b) Mas de 100 pesos

8. ¿Está dispuesta a consumir alimentos no tradicionales?

- a) Si
- b) No, porque?

ANEXO 3- TALLERES Y PLATICAS TÉCNICAS CULINARIAS DE GASTRONOMÍA





GLOSARIO

ALIMENTACIÓN:

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos.

ANTIOXIDANTES:

Los antioxidantes son compuestos químicos que interactúan con los radicales libres y los neutralizan, lo que les impide causar daño. Los antioxidantes se conocen también como "carroñeros de radicales libres". El cuerpo produce algunos de los antioxidantes que usa para neutralizar los radicales libres.

COCCIÓN:

Es hacerlos digeribles, eliminar posibles bacterias presentes cuando están crudos, conseguir que resulten apetitosos y proporcionarles la temperatura más adecuada en cada caso. (Lara, 2018)

CONSERVACIÓN:

Tiene como objetivo mantener la integridad del producto, tanto desde el punto de vista de los caracteres organolépticos, como de su valor nutritivo; además de impedir Enfermedades Transmitidas por Alimentos. (henning, 2019)

DESNUTRICIÓN:

La desnutrición es un estado patológico caracterizado por la falta de aporte adecuado de energía y/o de nutrientes acordes con las necesidades biológicas del organismo, que produce un estado catabólico, sistémico y potencialmente reversible (araujo, 2020)

EBULLICION:

La ebullición es el proceso físico en el que un líquido pasa a estado gaseoso a alta temperatura (el agua a 100 °C).

GASTRONOMÍA:

La gastronomía es el estudio del nexo que tienen los seres humanos con su alimentación en relación a su medio ambiente o entorno. Su nombre proviene del griego "gastros", que significa "estómago o vientre" y "nomos" que significa "ley". (Moctezuma, 2020)

HIDRATOS DE CARBONO:

Los carbohidratos también llamados hidratos de carbono son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos.

Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.(Retana,2020)

INOCUA:

Un alimento inocuo que está libre de bacterias y hongos o mohos dañinos

MICROORGANISMOS:

Son organismos de tamaño muy pequeño, que **solo** se pueden apreciar con la ayuda de un microscopio. Se trata de un grupo heterogéneo de organismos como bacterias, hongos y virus,

PROPIEDADES ORGANOLEPTICAS:

Hace referencia a cualquier propiedad de un alimento u otro producto percibida mediante los sentidos, incluidos su sabor, color, olor y textura.

VITAMINAS:

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

FITOQUÍMICOS:

Las sustancias fitoquímicas son compuestos producidos por las plantas ("fito" significa "planta"). Se encuentran en las frutas, las verduras, los granos, los frijoles y otras plantas. Se cree que algunas de estas sustancias fitoquímicas protegen las células del daño que podría terminar en cáncer.

Algunos científicos piensan que se podría reducir el riesgo de tener cáncer hasta un 40 % comiendo más verduras, frutas y otros alimentos vegetales que contienen ciertas sustancias

fitoquímicas. Las investigaciones demuestran que las sustancias fitoquímicas pueden hacer lo siguiente:

- ayudar a detener la formación de sustancias que pueden causar cáncer (cancerígenas)
- ayudar a evitar que las sustancias cancerígenas ataquen las células
- ayudar a las células a detener y eliminar todos los cambios similares al cáncer(Tappan,2020)

BIBLIOGRAFIA

- ARAUJO Ariana. (2020). Conoce la relación entre desnutrición y malnutrición. 2020, de método coma Sitio web: <https://www.metodocoma.com/conoce-la-relacion-entre-desnutricion-y-malnutricion/>
- CARBAJAL. Ángeles ,Nutrición Humana y Dietética (manual) Madrid , España, Enero 2018
- CHAVARRIAS. (2010). Maneras comunes de cocinar aves. 2021, de eroski consumer Sitio web: <https://www.consumer.es/alimentacion/maneras-comunes-de-cocinar-aves.html>
- CHAVARRIAS. (2010). Técnicas culinarias más apropiadas para el pescado. 2021, de eroski consumer Sitio web: <https://pescadosymariscos.consumer.es/consejos-culinarias/tecnicas-culinarias-mas-apropiadas-para-el-pescado>
- CHAVARRIAS. (2014). Control de la temperatura de los alimentos 2021, de eroski consumer Sitio web: <https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/el-control-de-la-temperatura-en-los-alimentos.html>
- CONACYT, Conozca el Plato del Buen Comer , (blog personal) Mayo 2016, disponible en <https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer>
- CONEVAL, Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. Dimensiones de la seguridad alimentaria: Evaluación Estratégica de Nutrición y Abasto. México, DF, 2010. Pp 12
- DE BONIS. German (2017). La importancia del contenido y presentación del plato.. 2021, de germandebonis Sitio web: <https://germandebonis.com/presentacion-del-plato/>
- Folgueiras Bertomeu, Pilar. (2016). La entrevista. 2016, de diposit digital Sitio web: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/99003>
- GALINDO, Mariana y Viridiana Ríos (2015) “Pobreza” en Serie de Estudios Económicos, Vol. 1, Agosto 2015. México DF: México. 2P
- GARCIA, Ana Karen. Chiapas, el estado más pobre del país en la última década. El economista . Agosto, 2019
- GONZALEZ ana marcos (2017). tecnicas culinarias para una alimentacion saludable. 2017, de Efe:salud Sitio web: <https://www.efesalud.com/tecnicas-culinarias-alimentaci%C3%B3n-saludable/>
- HENNING Gabriela (2019),conservación de alimentos;2019, de Intec, Sitio web: https://intec.conicet.gov.ar/wp-content/uploads/sites/15/2019/09/depiante_conservacion_de_alimentos_201909.pdf

HAUGHTON, J & KHANDKER, S. (2009). Handbook Poverty + Inequality. Washington: The World Bank.

IMSS, Instituto Mexicano del Seguro Social , disponible en ,
http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf

LARA Alejandro, métodos de cocción, de Universidad Pedagógica Experimental Libertador, 2018

MENDOZA, Maletín Educativo de Salud , Argentina 2016 disponible en
<https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2016/05/alimentacion-saludable-contenidos.pdf>

MONJE ALVAREZ, Carlos Arturo, Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, Neiva, Colombia, 2011

MOCTEZUMA Carlos. QUÉ ES LA GASTRONOMÍA.2020, de chef mode Sitio web:
<https://chefmode.mx/que-es-la-gastronomia/>

MONJE, Carlos. Investigación cualitativa y cuantitativa. Guía didáctica. Universidad Surcolombiana. Facultad de ciencias sociales y humanas. 2011. Disponible en:
<https://carmonje.wikispaces.com/file/view/Monje+Carlos+Arturo+-+Gu%C3%ADa+did%C3%A1ctica+Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n.pdf>

NAVARRA, Grupos básicos de los alimentos, universidad de navarra España, Sitio web
<https://www.cun.es/cheques-salud/vida-sana/nutricion/grupos-basicos-alimentos>

NIETO carla. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. farmacia profesional , volumen:. farmacia

REYES Belem Cadena. (2020). Métodos cocción de alimentos y su temperatura. 2021, de Aprende institute Sitio web: <https://aprende.com/blog/gastronomia/tecnicas-culinarias/metodos-de-coccion-de-alimentos/>

RETANA Carlos Muñoz. (2020). Qué son los carbohidratos o hidratos de carbono. 2020, de geo salud Sitio web: <https://www.geosalud.com/nutricion/hidratos-de-carbono-carbohidratos.html>

SALAS Francisco García. (2015). técnicas en cocina . madrid: EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.

SOLIS, Daniel Villafuerte.Crisis rural, pobreza y hambre en Chiapas. Scielo. (13). junio 2014

TAPPAN Mónica. (2020). Beneficios de los vegetales según su color. 2020, de Vidactual Sitio web: <https://www.vidactual.com/beneficios-de-los-vegetales-segun-su-color/>

VASQUEZ, Gloria ,La Contaminación de los Alimentos, un Problema por Resolver(revista institucional) 2003 disponible en <https://core.ac.uk/download/pdf/230209916.pdf>
VEIGA, Cristina, Como Mantener Los Alimentos Limpios e Inocuos, (Guia), Modificación 2008, disponible en <http://www.fao.org/3/y5740s/y5740s08.pdf>

VELAZQUEZ, Suhail , Salud Física y Emocional ,Hidalgo 2010, disponible en https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT102.pdf

VILAPLANA Montserrat. (2011). Técnicas culinarias. Una buena herramienta dietética. 2011, de elsevier Sitio web: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tecnicas-culinarias-una-buena-herramienta-X0212047X11247507>

