

Para: Autoridades del Liceo Agrícola

Año:2020

# Recetario de un técnico



## Índice

Idea general: .....	3
1. Descripción: .....	4
2. Temas a tratar .....	4
2.1. Contaminación cruzada .....	4
2.2. Limpieza y desinfección .....	8
2.3. Cocción de alimentos .....	10
2.4. Vocabulario de la cocina .....	15
3. Receta ejemplo.....	15
4. Referencias Bibliográficas .....	18
5. Carta de petición .....	19

## Idea general:

En tiempos de cuarentena se nos ha obligado a ponernos creativos para no aburrirnos o hacer la comida.

Muchas veces empezamos a buscar recetas para innovar en la comida o si no se tiene el tiempo para cocinar porque estamos llenos de reuniones optamos por comidas rápidas y sencillas conocidas. Pero quizás hay recetas rápidas, sencillas y deliciosas que no son tan conocidas o no se habían tenido en cuenta, y éstas a muchos se nos dieron a conocer en Cocina.

Incluso para no salir tanto de casa podríamos realizar diversas conservas para que duren más estos alimentos.

Yendo al punto, lo que se lo que se busca es que toda la comunidad del Liceo Agrícola y Enológico Domingo Faustino Sarmiento acceda a todas las recetas que se han enseñado en el Taller de Cocina Familiar, Taller de Cocina Profesional, Proyecto Introducción a la Conservación de Alimentos (PICA), Taller de cárnicos y Prácticas Profesionalizantes de Panificados.

Puede diseñarse a modo de recetario online y quienes quieran participar en este proyecto (familias, alumnos, docentes, directivos, etc.) si se animan a grabar videos tutoriales.

## 1. Descripción:

El recetario online se podría administrar desde la página del colegio y usar las redes sociales para promocionarlo.

Ya que la escuela tiene orientación técnica Tecnología Alimentaria, se tiene no solo el conocimiento del paso a paso del alimento, sino todas las técnicas asépticas que hay detrás para llevar a cabo un buen producto.

Éste sería entonces un recetario informativo o educativo. No solo mostrar los ingredientes y el paso a paso, también se debe informar qué hacer para que ese producto quede en óptimas condiciones de consumo y qué hay que tener en cuenta en el paso a paso de esta preparación.

Se podría informar qué consecuencias a la salud habría si no se tienen en cuenta estos parámetros y la obtención de un producto inocuo.

## 2. Temas a tratar

Los temas que se exponen a continuación representan la idea básica de qué tratar o explicar. Se puede profundizar más o simplemente exponerlos así, dependiendo de la importancia que se le dé al tema. O hasta incluso agregar o quitar temas.

### 2.1. Contaminación cruzada

Siempre se piensa que la contaminación cruzada solo ocurre en la cocina a la hora de hacer la comida. Esto no es así por lo que se tiene que dar a conocer esta información y cuidar a la familia desde que compra el producto hasta su consumición.

#### 2.1.1. De compras

Es necesario que el comprador vaya con una lista previa y premeditada para que en la hora de la compra no llene el carro de manera aleatoria, sino siguiendo un recorrido específico para conseguir un orden que ayude a conservar mejor la cadena de frío y evitar la contaminación cruzada. A continuación, se muestra el listado desde lo primero en cargar hasta lo último:



También se debe revisar en el estado que está el alimento antes de comprarlo:

- Fecha de vencimiento
- Integridad del envase
- Que no presenten alteraciones de sus caracteres organolépticos
- Que el alimento está en óptimas temperaturas si es refrigerado o congelado

### 2.1.2. Del super a casa

Una vez comprados los productos se deberán transportar inmediatamente al lugar de destino para evitar que se pierda la cadena de frío.

Ya en casa se deben colocar en la heladera o congelador según correspondan, teniendo en cuenta los siguientes tips:



### 2.1.3. Orden de la heladera

La heladera también tiene un orden para que no se contaminen los alimentos y también depende de la cantidad de frío que necesiten.

# ORDEN EN LA HELADERA



#COCINASEGURA

@COLEGIONUTRICIONISTASCORDOBA

Los alimentos por más que se guarden en la heladera o freezer caducan. En la siguiente tabla se muestra cuánto dura tal alimento y como tiene que ser almacenado:

Heladera

Alimento	Vida útil	Observaciones
<b>Carne entera cruda</b>	3-4 días	Envolver con film, bolsas o contenedores plásticos para evitar que se produzcan derrames de jugos.
<b>Carne picada cruda</b>	1-2 días	Consumir en el día preferentemente.
<b>Aves crudas</b>	2-3 días	Envolver con film, bolsas o contenedores plásticos para evitar que se produzcan derrames de jugos.

<b>Pescados y mariscos frescos</b>	1-2 días	Preferentemente congelar.
<b>Salsas</b>	1-2 días	
<b>Huevos crudos con cáscara</b>	21-30 días	No lavar
<b>Verduras y frutas frescas</b>	3-5 días	Conservar bien ventiladas, sin bolsas plásticas. No lavar antes de refrigerar.
<b>Manzanas y cítricos</b>	2-3 días	Bolsas perforadas o sin envolturas.
<b>Alimentos cocidos</b>	24 horas	
<b>Alimentos envasados</b>	Mirar envase	Respetar recomendaciones industriales. Mantener en envase original.
<b>Leches y crema abiertas</b>	2-3 días	
<b>Jugos abiertos pasteurizados</b>	3-4 días	
<b>Enlatados abiertos</b>	1-2 días	Trasvasar a un recipiente limpio.
<b>Conservas caseras</b>	2-3 días	
<b>Dulces artesanales</b>	15 días	

#### Freezer

Alimento	Vida útil	Observaciones
<b>Carne vacuna</b>	6 meses	Conservar en envase impermeable a la humedad para evitar quemaduras por congelación.
<b>Carne picada y pescado</b>	3 meses	Descongelar completamente antes de la cocción, salvo en el caso de piezas chicas.
<b>Embutidos industriales</b>	6 meses	
<b>Carnes cocidas</b>	2-3 meses	
<b>Aves crudas</b>	1-2 meses	
<b>Verduras</b>	8 meses	Escaldar previamente. Se deben conservar en el envase original y cocinar sin descongelar.
<b>Frutas</b>	8-10 meses	Se pueden congelar en jarabes.
<b>Pan, bizcochos, facturas</b>	3 meses	Congelar tiernos y envueltos en film de plástico o aluminio.
<b>Alimentos precocidos</b>	2-3 meses	Leer el envase.

#### 2.1.4. Tablas de colores

Las tablas para cortar o picar en la cocina se separan por colores y es para mantener un orden y ayudar a evitar la contaminación cruzada. Aunque el gran problema que hay en la

cocina doméstica es que no se cuenta con el conocimiento, el dinero o el espacio para disponer de estas 6 tablas. Pero por lo menos se tiene que contar con un mínimo de dos tablas una para alimentos crudos y otra para los alimentos cocidos.

<b>Rojo</b>	• Carnes rojas
<b>Amarillo</b>	• Carne blancas
<b>Verde</b>	• Frutas y verduras
<b>Azul</b>	• Pescado y mariscos
<b>Marrón</b>	• Productos cocidos
<b>Blanco</b>	• Pasta, queso o pan

## 2.2. Limpieza y desinfección

Siempre se debe tener cierta limpieza de los utensilios y en el sitio donde se va a cocinar, pero ahora con el tema del COVID-19 se debe tener mayor cuidado.

Es importante que se diferencien los términos de limpieza y desinfección y enseñar a hacerlo.

### 2.2.1. Definiciones

- Limpiar significa eliminar la suciedad visible de las superficies -restos de alimentos- mediante el uso de agua, detergentes, cepillos, etc.
- Desinfectar significa eliminar la suciedad no visible de las superficies -microorganismos- mediante el uso de productos químicos desinfectantes, agua caliente, vapor, etc.

### 2.2.2. Lavado de manos

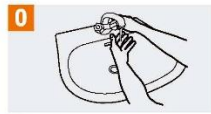
Antes de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua potable y jabón. También es necesario el lavado de manos después de trabajar, hablar por teléfono, usar la computadora, luego de ir al baño, después de tocar o jugar con una mascota.



# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**0** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



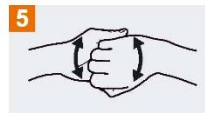
Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



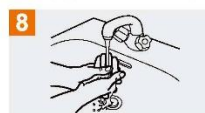
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



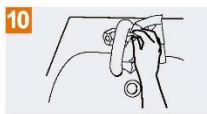
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



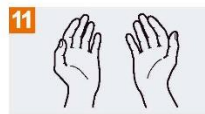
Enjuéguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;

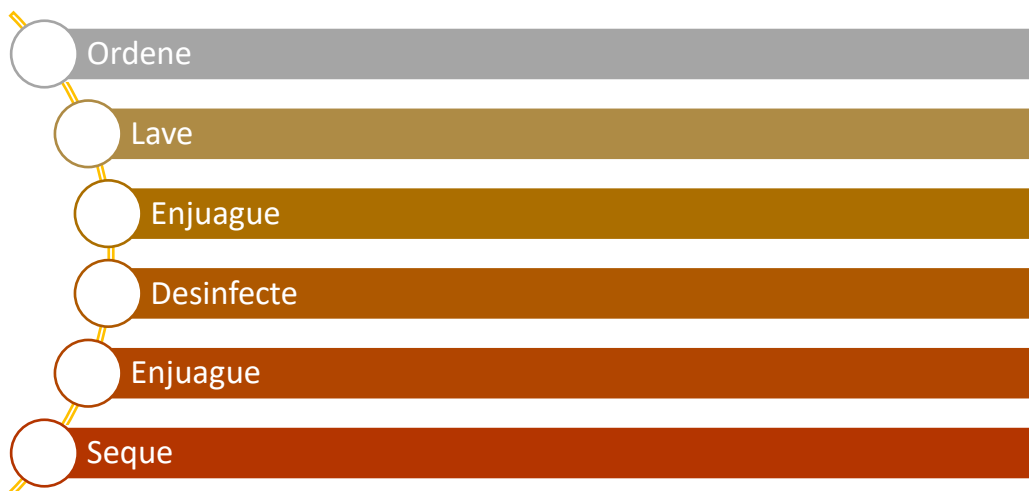


Sus manos son seguras.



## 2.2.3. Cómo limpiar y desinfectar

Es recomendado seguir los siguientes pasos para obtener una correcta limpieza y desinfección:



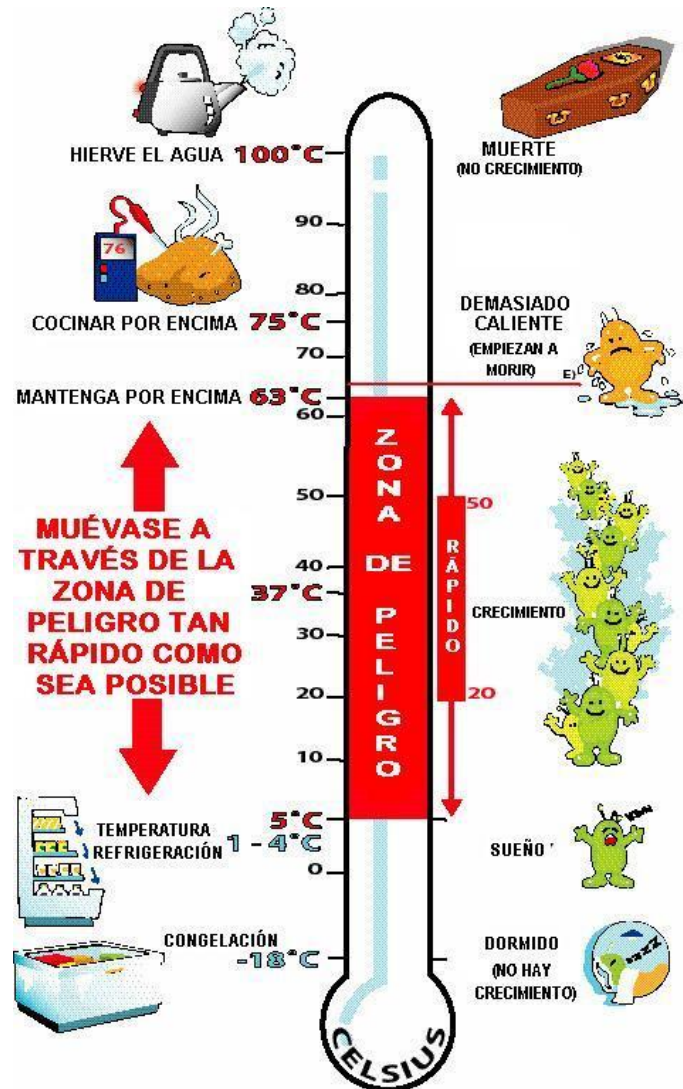
Esto aplica para los utensilios, equipamiento y electrodomésticos.

Para el almacenamiento de los alimentos, antes de guardarlos se tiene que higienizar envase por envase. Esto se puede realizar con un paño húmedo embebido en una solución desinfectante.

Las frutas y verduras se pueden enjuagar con agua para eliminar tierra e impurezas. Luego, se desinfectan sumergiéndolas en agua con 1,5ml (media cuchara de té aproximadamente) de lavandina por litro de agua (dejando actuar 20 minutos). Debe ser lavandina de uso doméstico (con concentración de 55 gr/litro). Y por último se vuelven a enjuagar bien con abundante agua antes de consumir.

### 2.3. Cocción de alimentos

Todos los alimentos tienen un tiempo específico de cocción o calentado para destruir los gérmenes.



Carnes rojas	Carnes blancas	Huevos, sobras y guisados	Pescado y mariscos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne molida: 71°C</li> <li>• Asado*: 63°C</li> <li>• Chuleta*: 63°C</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo: 74°C</li> <li>• Pavo: 74°C</li> <li>• Cerdo*: 63°C</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos: clara y yema firmes</li> <li>• Sobras: 74°C</li> <li>• Guisos: 74°C</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado: 63°C</li> <li>• Camarón, langosta y cangrejo: cocinar hasta que la carne esté oscura.</li> <li>• Almejas, ostras y mejillones: cocinar hasta que el caparazón se abra.</li> <li>• Vieiras: cocinar hasta que se ponga firme y tome una coloración blanca</li> </ul>

\*Hay carnes que necesitan tiempo de reposo para que su temperatura se eleve un poco más y sea más segura. Éstas necesitan un tiempo de 3 minutos.

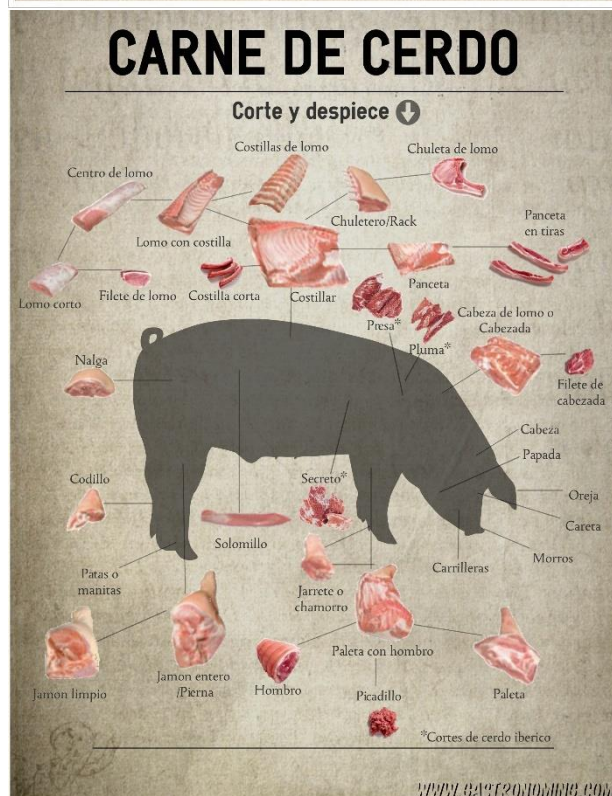
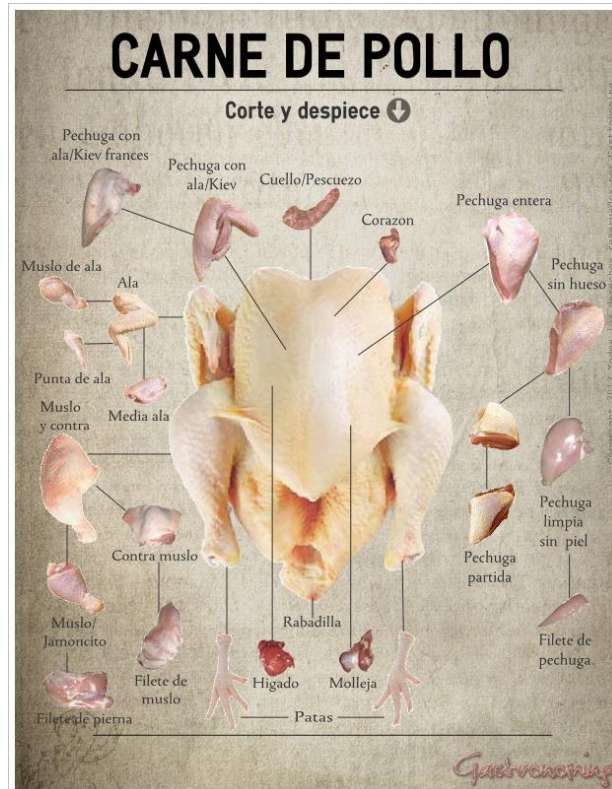
### 2.3.1. Técnicas para cocción de vegetales

1. **A la inglesa:** Es la cocción de verduras partiendo de agua hirviendo.
2. **Al vapor:** Utilizando los recipientes adecuados logramos que los vegetales se cocinen sin tocar el agua y conserven todas las propiedades naturales.
3. **Salteado o a la italiana:** Casi todas las verduras admiten este tipo de cocción y utilizaremos una materia grasa como aceite, manteca clarificada o panceta para lograr el salteado.  
Hay algunas verduras que conviene blanquearlas antes de saltearlas, para que queden más suaves, tiernas y digeribles.
4. **Estofada/Estofar/Rehogar:** Es un proceso de cocción similar al estofado clásico, utilizando poca materia grasa y cocinando la verdura cortada en juliana o trozos pequeños con la cacerola tapada.  
Es la misma agua que desprende la verdura, la que se utiliza para la terminar la cocción.
5. **Fritas:** Además de las clásicas papas y camotes que se friten directamente, se pueden freír otras verduras, por lo general con una pasta para freír.
6. **Braceadas:** Este método se usa para generalmente para verduras de tallo o bulbo. Primero se saltea y luego, en la misma sartén agregamos una materia líquida (agua, caldo, vino, etc.), tapamos y dejamos reducir a fuego lento.
7. **Glaseado:** Este método se utiliza generalmente con verduras de bulbo o raíces, cortadas en pequeños trozos.  
Se coloca una materia grasa con las verduras en una cacerola y después se agrega agua, solo hasta tapar las verduras y se reduce casi en su totalidad.
8. **Al horno:** Son muchas las verduras que resisten la cocción al horno directo y otras conviene blanquearlas antes.  
Generalmente conviene meter las verduras en las bolsitas para horno, para evitar la pérdida de humedad y agregar un poco de materia grasa para saborizar y facilitar la cocción.
9. **A la parrilla:** Se trata de cocinar verduras a la parrilla, cortadas en láminas transversales o perpendiculares agregándole un poco de materia grasa.
10. **A la plancha:** Es similar que a la parrilla, pero en una plancha.
11. **Blanqueado:** Consiste en pasar por agua hirviendo las verduras unos minutos, para luego cortar su cocción en agua fría o helada.

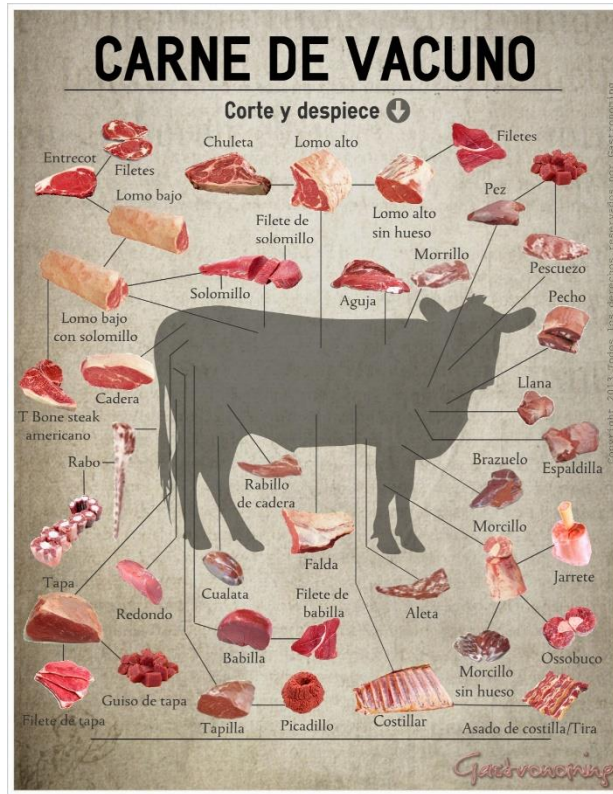
12. **Sudar:** La técnica de sudado consiste en saltear la verdura sin que se dore, el objetivo es que suelte líquido.

### 2.3.2. Técnicas para cocción de carnes

Hay diversos cortes que se usan para distintas comidas.







Algunos ejemplos de cocción son los siguientes:

Bondiola

A la parrilla, al horno y estofado

Carre

A la parrilla, al horno y en guiso

Codillo

Estofado y hervido

Panceta

A la parrilla y al horno

Costillar

A la parrilla y al horno

Manta parrillera

A la parrilla y al horno



Y para saber si se ha llegado al punto de cocción correcto hay una técnica, que consiste en tocar el musculo del dedo y se compara con la carne mediante el tacto.



## 2.4. Vocabulario de la cocina

- ✓ **Amasijo:** Masa que tiene todos los ingredientes.
- ✓ **Bollar:** Darle forma esférica a una pieza de pan.
- ✓ **Empaste:** Mezcla de harina con materia grasa.
- ✓ **Picar:** Perforar la masa para evitar la formación de globos.
- ✓ **Mise en place:** Preparar los ingredientes y materiales listos para comenzar la preparación.
- ✓ **Selección:** Se descarta la fruta inmadura, sobremadura, o con defectos, como machucones o golpes que ha sufrido en el transporte, cosecha o granizo, también si fue afectado por alguna plaga.
- ✓ **Clasificación:** Separación de la materia prima por tamaño.
- ✓ **Líquido cobertura:** Fluido que se añade en la elaboración de conservas y semiconservas. Puede ser almíbar, salmuera o su propio jugo.

## 3. Receta ejemplo

🍷 Conserva de tomate:

a. Ingredientes

6,5kg	Tomate perita
	Jugo de limón o ácido cítrico

b. Mise en place

Antes de poner todos los materiales e ingredientes, limpiar las mesadas con la solución desinfectante (1,5ml de lavandina cada 1l de agua).

- 1 | Lavar los frascos o botellas con la solución desinfectante (1,5ml de lavandina cada 1l de agua) y un cepillo que llegue hasta el fondo.
- 2 | Seleccionar y clasificar de tomates.
- 3 | Lavar los tomates con la solución desinfectante.
- 4 | Armar y enchufar la licuadora.
- 5 | Buscar 2 ollas. Una donde se calentará la pulpa y otra donde se pelará el tomate. Se necesitará otra olla o se puede lavar una de las anteriores para la esterilización de los frascos.
- 6 | Buscar un colador.

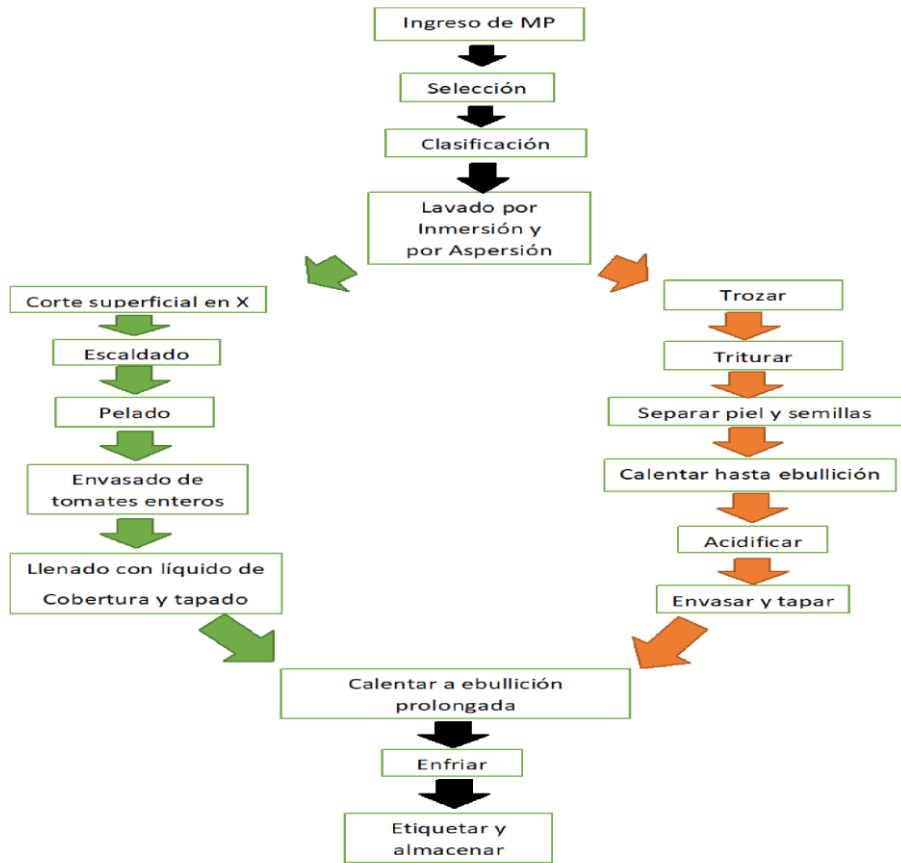
c. Pasos

1. Hacer dos cortes longitudinales a los tomates que usaremos para la pulpa.
2. Meter en la licuadora los trozos de tomate.
3. Colar el tomate licuado.
4. Colocar el líquido en una de las ollas y llevar a ebullición.
5. Realizar cortes sutiles en la cáscara de los tomates que utilizaremos para envasarlos enteros.
6. Hervir los tomates en un lapso de tiempo de entre 3 y 5 minutos.
7. Colocar los tomates hervidos inmediatamente en agua fría.
8. Pelar los tomates.
9. Envasar los tomates enteros perita pelados.
10. Acidificar el líquido cobertura con el jugo de limón o ácido cítrico, 1g cada 1kg de tomate.
11. Agregar líquido cobertura en caliente y agitar ligeramente el frasco para que el aire que quedó en el fondo vaya a la superficie.
12. Tapar los frascos.
13. En una olla con agua caliente, colocar los frascos que queden cubiertos de agua. Para que el calor llegue a todas las partes por igual.
14. Una vez que haya hervido el agua, controlar 45 minutos.
15. Pasado el tiempo, enfriar los envases con agua fría para evitar la aparición de bacterias. Se le coloca agua fría a la misma olla con agua caliente para que el frasco se vaya adaptando a la temperatura y no se rompa.

Video orientativo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ykepKHOLN1U&list=LLo0bRcu9IcX2g5BOYCa28fg&index=3&t=0s>





## 4. Referencias Bibliográficas

- Apuntes de taller de cocina familiar y taller de cocina profesional.
- Covid-19 recomendaciones para la manipulación higiénicas de alimentos. Ministerio de salud Argentina, 2 de abril de 2020.
- Ficha 3: Compra y Almacenamiento de alimentos. Secretaría de agroindustria, Ministerio de producción y trabajo Presidencia de la Nación.
- Lic. Sofía Etcheverry Roberta Sammartino, Recomendaciones para la correcta Manipulación de Alimentos en Locales que elaboran y venden comidas preparadas. ANMAT, Ministerio de la salud Presidencia de la Nación y OPS.
- Ministerio de salud. Recomendaciones para la limpieza domiciliaria. Argentina: Argentina.gob.ar.  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/limpieza-domiciliaria>
- Ministerio de salud. Recomendaciones para el manejo higiénico de los alimentos. Argentina: Argentina.gob.ar.  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/alimentos>

## 5. Carta de petición

Quería solicitarle si me ayuda con la recolección de recetas para poder realizar el recetario si tengo su aprobación. Yo me encargaría de hacer ese formato con cada receta que consiga, ya sea de Taller de Cocina como de P.I.C.A., si es que le parece correcto ese formato o si queda en claro el procedimiento.

Quisiera contar con usted para esto, sé que últimamente ha estado ocupado solucionando y mejorando los temas sobre nuestro cursado vía virtualidad y que ya va terminar el tiempo de éste. Pero creo que esto va a ser bastante productivo si lo habilita antes de las vacaciones de invierno, para que todos puedan realizar las recetas.

Esto se me ocurrió a partir de algo que aprendí en la bodega donde pude realizar las pasantías. Ellos se preocupan por la comunidad que los rodea, ya que son sus operarios. Y lo hacen porque saben que si los cuidan van a tener mas trabajadores y en condiciones óptimas de trabajo para que éste sea eficiente. Yo lo relacioné mucho con la escuela, si cuidamos de nuestra comunidad vamos a tener niños, adolescentes y adultos sanos y con los conocimientos necesarios para poder mantenerse así, y si estos estudian en nuestro colegio ya van a tener una base para lo que van a ver en la escuela o profundizar y hasta tomar como propios esos conocimientos.