



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

**“MANUAL DE USO DE LA ZANAHORIA BLANCA EN EL ÁREA
DE REPOSTERÍA DIRIGIDO A LA FLORICOLA MISTIC 5”**

Proyecto Integrador de grado previo a la obtención del título de Tecnólogo
Superior en Gastronomía

AUTOR: Zambrano Chicaiza Gina Pamela
DIRECTOR: Chef Christian Vásquez Albán

D.M. Quito, 11 abril de2022

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a:

La persona que llevo siempre en mi corazón a Valentina Zambrano mi amada hija, quien es mi motivación de seguir luchando cada día para que se sienta orgullosa de los logros de su madre.

A mis amados padres Patricia y Hugo gracias por todo el amor y apoyo incondicional para poder culminar mi carrera

Mi hermana Yadira definitivamente ha sido la mejor en su papel, al escucharme, aconsejarme te amo infinitamente.

En la memoria de mi amado abuelo, quien me animo a seguir lo que más quería, por quien me dio el ejemplo a no dejar de soñar hasta lograrlo y aunque actualmente no esté presente este logro se lo debo a él.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, debo dar gracias a Dios por permitirme llegar hasta este momento tan anhelado por darme un día más de vida para para estar presente el día de hoy.

A enorme agradecimiento al gran esfuerzo de mis padres por guiarme en cada momento por el camino correcto, apoyándome incondicionalmente a cumplir mis sueños y nunca dejarme ante los momentos difíciles.

De igual manera debo mencionar a quienes fueron y son un ejemplo, un pilar fundamental al compartir todos sus conocimientos a lo largo de toda mi preparación profesional, mis queridos docentes los recordare siempre.


Al Instituto Tecnológico Superior Universitario ITI por brindar todo el conocimiento adquirido durante todos estos años y formar grandes profesionales

Finalmente agradecer a mi tutor, Chef Christian Vásquez quien ha sido mi guía para llegar a mi tan anhelado título

AUTORIA

Yo, Gina Pamela Zambrano Chicaiza autor del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente

A handwritten signature in purple ink, appearing to read 'Gina', is centered on a light yellow background.

GINA PAMELA ZAMBRANO CHICAIZA

Quito, 11 de abril del 2022

CHEF CHRISTIAN DAVID VASQUEZ ALBAN

DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Superior Internacional ITI, de Quito, por tanto, se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.



CHEF CHRISTIAN DAVID VÁSQUEZ ALBÁN

Quito, 11 de abril del 2022

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la cesión de los derechos en trabajo fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA: El Chef Christian David Vásquez Albán y por sus propios derechos en calidad de director del trabajo fin de carrera; y la Srta. Gina Pamela Zambrano Chicaiza por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo fin de carrera.

SEGUNDA:

UNO. - La Srta. Gina Pamela Zambrano Chicaiza realizó el trabajo fin de carrera titulado: **“MANUAL DE USO DE LA ZANAHORIA BLANCA EN EL AREA DE RESPOSTERIA DIRIGIDA A LA FLORICOLA MISTIC”**, para optar por el título de, Tecnólogo Superior en Gastronomía en el Instituto Tecnológico Superior Internacional ITI, bajo la dirección del Chef Christian David Vásquez Albán

DOS. - Es política del Instituto Tecnológico Superior Internacional ITI, que los trabajos fin de carrera se aplique, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

TERCERA: Los comparecientes Chef Christian David Vásquez Albán, en calidad de director del trabajo fin de carrera y la Srta. Gina Pamela Zambrano Chicaiza, como autora del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el trabajo fin de Carrera titulado **“MANUAL DE USO DE LA ZANAHORIA BLANCA EN EL AREA DE RESPOSTERIA DIRIGIDA A LA FLORICOLA MISTIC** , y conceden autorización para que el ITI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA: aceptación: las partes declaradas que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derecho.

CHEF CHRISTIAN VASQUEZ

SRA. GINA ZAMBRANO

Quito, 11 de abril del 2022

INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
AUTORIA	4
DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN	5
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA	6
INDICE DE CONTENIDOS	7
INDICE DE FIGURAS	10
INDICE DE TABLAS	11
RESUMEN	12
INTRODUCCIÓN	13
Nombre del proyecto	13
Marco conceptual – Antecedentes	13
Análisis de involucrados	14
Problema de investigación	15
Formulación de la pregunta de investigación	16
Definición del problema	16
Objeto de estudio y campo de acción	16
Justificación.....	17

Objetivos	17
Objetivo general	17
Objetivos específicos.....	17
CAPITULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	18
1 Análisis de la zona de estudio – Tabacundo	18
1.1.2 Actividad económica a la que se dedica la población.....	19
1.2 Gastronomía.....	20
1.2.1 Historia.....	22
1.3 Gastronomía Ecuatoriana	27
1.4 Repostería	28
1.4.1 Origen.....	29
1.4.1 Tipos de repostería	35
1.4.1.1 Pastel	35
1.4.1.2 Budín.....	36
1.4.1.3 Galletas	36
1.4.1.4 Bizcocho	37
1.4.2 Ingredientes fundamentales de la repostería	37
1.5 Zanahoria Blanca.....	40
1.5.1 Beneficios	41
1.5.2 Valor nutricional.....	42
1.6 Manual de uso.....	43

1.7 Marco legal	44
1.8 Síntesis del capítulo	46
CAPÍTULO II: DIAGNÓSTICO	46
2.1. Metodología	46
2.1.1. Tipo de Investigación	46
2.1.3. Técnicas de Investigación	47
2.1.4. Universo y muestra	48
2.2.1. Presentación gráfica de resultados	49
2.3. Síntesis del capítulo	61
CAPÍTULO III: PROPUESTA	61
3.1. Título de la propuesta – Descripción	61
3.2. Macro y micro localización	62
Macro localización:	62
Micro localización:	62
3.3. Esquema de la propuesta	63
Talento humano	63
3.4. Presupuesto Talento humano	64
3.5. Desarrollo de la propuesta	64
3.5.1. Inventario de materia prima	64
3.5.2. Inventario de productos	64
3.5.3. Instrucción de técnicas	64

	10
3.5.4. Degustación	65
3.5.5. Costos.....	65
3.6. Síntesis del capítulo.....	103
CONCLUSIONES	104
RECOMENDACIONES	105
VALIDACION DE INSTRUMENTOS.....	106
REFERENCIAS.....	109

INDICE DE FIGURAS

Ilustración 1 Mapa de ubicación Geográfica.....	19
Ilustración 2 Resultado 1	49
Ilustración 3 Resultado 2	50
Ilustración 4 Resultado 3	51
Ilustración 5 Resultado 4	52
Ilustración 6 Resultado 5	53
Ilustración 7 Resultado 6	54
Ilustración 8 Resultado 7	56
Ilustración 9 Resultado 8	57
Ilustración 10 Resultado 9	58
Ilustración 11 Resultado 10.....	59
Ilustración 12 Resultado 11	60

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Analisis de involucrados	14
Tabla 2 Definicion del problema	15
Tabla 3 Valor nutricional	43
Tabla 4 Pregunta 1	49
Tabla 5 Pregunta 2	50
Tabla 6 Pregunta 3	51
Tabla 7 Pregunta 4	52
Tabla 8 Pregunta 5	53
Tabla 9 Pregunta 6	54
Tabla 10 Pregunta 7	55
Tabla 11 Pregunta 8	56
Tabla 12 Pregunta 9	57
Tabla 13 Pregunta 10	58
Tabla 14 Pregunta 11	59

**“MANUAL DE USO DE LA ZANAHORIA BLANCA EN EL ÁREA
DE REPOSTERÍA DIRIGIDO A LA FLORICOLA MISTIC5”**

AUTOR: Zambrano Chicaiza Gina Pamela

DIRECTOR: Christian Vásquez

FECHA: 11 de abril 2022

RESUMEN

En el presente proyecto está reflejado la investigación sobre los contenidos nutricionales, beneficios y desarrollo del manual de uso gastronómico - repostero para la finca **MISTIC 5**. Ha sido realizado a través de la investigación de varias fuentes permitiendo así solventar el problema que se plantea en el mismo. Dentro de la mencionada finca existen varios casos de desnutrición, anemia, bulimia por no tener una buena alimentación por el desconocimiento que las personas tienen a los productos andinos especialmente a la zanahoria blanca, lo que se espera lograr con este manual es sustentar las necesidades alimenticias que demanda el personal a través de postres, fomentando el cultivo el consumo e incluso la economía de igual manera dando a conocer todos los beneficios que vamos a tener a consumir este producto.

En el primer capítulo vamos a conocer de qué se trata la repostería y su historia de igual manera de la zanahoria blanca, trataremos temas nutricionales, valores alimenticios.

En el segundo capítulo trataremos los métodos de investigación que se van a utilizar, técnicas de investigación que nos permitirán llegar a la propuesta que se desea realizar en la florícola mística

INTRODUCCIÓN

Nombre del proyecto

Manual de uso de la zanahoria blanca en el área de repostería dirigida a la florícola mistic5.

Marco conceptual – Antecedentes

La creación del presente manual didáctico del uso apropiado de la zanahoria en el Ecuador como parte de su gastronomía, tiene como objetivo principal popularizar el contenido en carbohidratos y fibra que tiene este tipo de producto en vigor, siendo un alimento recomendado por doctores, nutriólogos, científicos especializados para tratar todo tipo de enfermedades, dolencias y malestares estomacales.

En el Instituto Tecnológico Superior “Universitario”, se forman profesionales con aptitudes suficientes para demostrar la calidad del aprendizaje adquirido en todo el proceso de educación, así mismo se permite demostrar la utilización de la zanahoria blanca en múltiples preparaciones, elaboraciones o cualquier método de repostería.

La composición química que existe en la elaboración de postres dirigido a la florícola, trata de diversificar la incorporación de las hortalizas en el consumo diario de las personas. El trabajo en cuestión tiene como finalidad demostrar el enriquecimiento, y análisis teórico convencional en los parámetros aportados por cocineros de toda la región.

El análisis pertinente determina los resultados y características más aceptables, estos datos sirven para determinar la concentración de cultivos desarrollados en diferentes zonas andinas del país. En consecuencia, se considera la región sierra como la principal ganadera albergando un total aproximado de 15 000 toneladas en un año natural, información avalada por la MAG



Análisis de involucrados

Tabla 1 Análisis de involucrados

ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS GRUPOS	INTERESES EN LA INVESTIGACIÓN	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS Y MANDATOS (recursos que aporten y mandatos son leyes, reglamentos o normas a seguir)
Trabajadores	Sienten atracción por nuevos productos reposteros	Insatisfacción	Reglamento turístico de alimentos y bebidas
Competencia	Desconocen de la creación de postres	Competitividad	
Proveedores	Aumento de economía	Escasos ingresos	Recursos económicos

Problema de investigación

Tabla 2 Definición del problema

CAUSAS 	DEFINICION DEL PROBLEMA	CONSECUENCIAS 
<ul style="list-style-type: none"> • Deficiente conocimiento • Inexistencia de nuevos guías gastronómicas • Desconocimiento de los beneficios de la zanahoria blanca • Popularización de comida chatarra 	<p style="text-align: center;">DESCONOCIMIENTO SOBRE USO DE LA ZANAHORIA BLANCA EN LA REPOSTERIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desnutrición • Desperdicio de la zanahoria blanca • Sobrepeso
INDICADORES		
<ul style="list-style-type: none"> • Más De 20 locales de comida rápida en un área pequeña • Desconocimiento de la zanahoria en postres • Vegetales conocidos son consumidos por la población 		

Formulación de la pregunta de investigación

¿Cuál es el enfoque principal que impulsa la creación de un manual del uso de la zanahoria blanca, en el área de repostería de la ciudad de Tabacundo?

Definición del problema

La zanahoria blanca es un vegetal cultivado e incluso surge de manera silvestre en la sierra ecuatoriana siendo un tubérculo de muy fácil acceso para las personas con un contenido nutricional muy alto, sin embargo, no ha sido completamente utilizado en su totalidad.

Al no existir un manual de uso gastronómico carecen de conocimientos sobre los productos que se pueden crear en base a la arracacha, aun mas dirigidos a la repostería haciendo que esto sea mucho más atractivo ante la vista y el paladar del consumidor.

En Tabacundo al ser una zona agrícola se desaprovecha mucho este producto pues las personas de la zona sobre todo adolescentes y adultos siendo estas, el grupo de personas que necesitan una buena nutrición ya que su trabajo diario así lo exige son las que más ignoran los tubérculos y prefieren el consumo de comida rápida y poco bajo contenido nutricional

Objeto de estudio y campo de acción

Dentro de la ciudad de Tabacundo para la florícola Mystic 5 se creará un manual de uso gastronómico específicamente al área de gastronomía en el año 2022 para que por medio del mismo se fomente el consumo de la zanahoria blanca o arracacha.

Justificación

El enfoque principal del presente proyecto con la sociedad, conlleva a popularizar la zanahoria haciendo que las personas consuman no solo en preparaciones de sal, sino que también postres como pasteles, galletas, logrando que su estado de salud mejore de una manera diferente y agradable.

Para prevalecer con la veracidad del manual didáctico, se desarrolla la contextualización en principales prolongaciones del uso de la zanahoria blanca, se lleva a cabo en cuentas al personal de la finca MISTIC5 Consecuentemente se ofrecen de manera voluntaria.

Es importante recalcar todos los beneficios que ofrece la zanahoria en el ámbito energético, medicinal, alimenticio, gastrointestinal, entre otros.

Objetivos

Objetivo general

Crear un manual del uso de la zanahoria blanca en el área de repostería, para popularización del producto en los últimos cubriendo las necesidades alimenticias hacia el personal la florícola mistic5, en la ciudad de Tabacundo.

Objetivos específicos

- Analizar las propiedades que contiene la zanahoria blanca.
- Demostrar los beneficios que se obtienen al consumir este producto.
- Diseñar un manual de uso para fomentar en la repostería el uso de la zanahoria blanca.

CAPITULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1 Análisis de la zona de estudio – Tabacundo

Conocida como la capital mundial de la rosa está ubicada a tan solo una hora de la Ciudad de Quito.

Tabacundo una fusión de tradiciones, mágicas lagunas y bellas rosas, Entre majestuosas lagunas, fascinantes rosas y un centenar de tradiciones se levanta la parroquia de Tabacundo, cabecera cantonal de Pedro Moncayo, ubicada al nororiente de Quito, se trata de un destino que alberga una variedad y riqueza natural que motiva a turistas extranjeros y nacionales a visitarlo. De igual manera, el patrimonio cultural de su gente ha sido, sin duda, uno de los elementos claves del atractivo turístico que posee esta parroquia. (turismo, 2014)

1.1 Ubicación Geográfica.

Se encuentra ubicado dentro de la hoya de Guayllabamba, asentada en la vertiente sur del nudo de Mojanda, al nororiente de la Provincia de Pichincha. Forma parte de la cuenca hidrográfica del río Esmeraldas, conformada por los ríos Guayllabamba, San Pedro, Pita, Pisque y Blanco que desembocan en el Pacífico. La altitud va desde 1730m.s.n.m; los centros poblados están ubicados en las laderas medias del volcán Mojanda entre las cotas de los 2848m.sn.m, a los 2952m.s.n.m. Existe una diversidad de climas, asociadas a los distintos pisos ecológicos, encontrándose temperaturas que oscilan entre 3 grados centígrados en las cumbres del Fuya-Fuya, 13°C, en los centros poblados hasta 18°C en Jerusalén y Tanda. (GAD, 2018)

El Cantón Pedro Moncayo es uno de los ocho cantones que conforman la Provincia de Pichincha (Quito, Cayambe, Mejía, Pedro Moncayo, San Miguel de los Bancos,

Pedro Vicente Maldonado, Puerto Quito y Rumiñahui), y es uno de los 218 cantones del país. Se encuentra aproximadamente a 50 km de la ciudad de Quito, y está atravesado por la Panamericana Norte. (GAD, 2018)

La superficie Total del cantón Pedro Moncayo es de: 339,10Km², (con respecto a la provincia de Pichincha ocupa el 2,04%). (GAD, 2018)

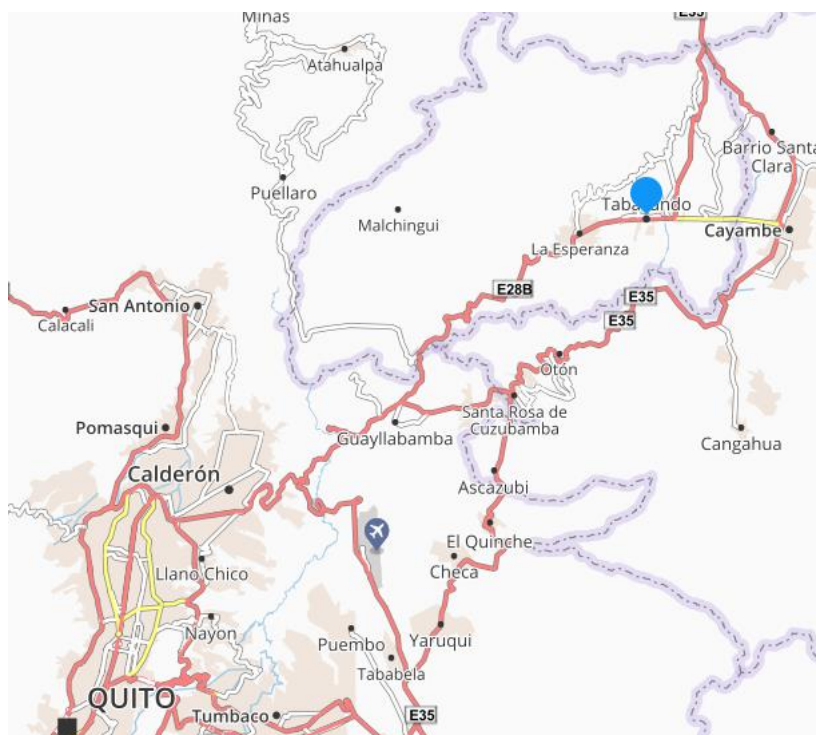


Ilustración 1 Mapa de ubicación Geográfica

1.1.2 Actividad económica a la que se dedica la población

La mayoría de habitantes de Pedro Moncayo son agricultores, cultivan trigo, cebada, papas, lenteja y maíz. El 100% de esta producción está destinada al mercado nacional y el 40% de este se consume dentro de los límites cantonales. A partir de la década de 1980 la producción agropecuaria del cantón aumenta con el desarrollo de la industria florícola, con casi 77 433 hectáreas destinadas a este tipo de cultivo, de las cuales el 90% son para rosas. La producción florícola de Pedro Moncayo representa el 25% del total nacional; además de ocupar el primer lugar en

las estadísticas nacionales de exportación de productos no tradicionales y perecibles (238 millones de dólares en el año 2001). La producción exportable del cantón es de unas 25.000 cajas semanales, que significan 7 millones y medio de tallos. Los principales mercados que se han abierto para la flor pedromoncayense son Estados Unidos, Rusia y Europa occidental (Quiroz, 2014)

Por su ubicación geográfica y tierras fértiles cuenta a su alrededor con varias fincas florícolas una de ellas es Mystic 5 finca certificada para exportación florícola cuenta con más de 100 trabajadores que día a día cumple su labor diaria, su alimentación cuenta con varios vegetales y tubérculos, sus cocinas de alto nivel cuentan con personal capacitado para la creación de varios platillos sin embargo dentro de ellos no está la zanahoria blanca.

1.2 Gastronomía

La gastronomía siempre ha sido evolutiva, la necesidad, de comer del hombre lo ha llevado a descubrir, crear, inventar y modificarla

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 “gastrós”, que significa “estómago o vientre” y “nomos” que significa “ley”. (Corbusé, 2021)

Muchas veces asociamos la gastronomía únicamente con el arte culinario y las características en torno a un restaurante, pero eso no es correcto porque esta área profesional y cultural no se limita exclusivamente a la preparación de platos en sí. (Corbusé, 2021)

La gastronomía estudia los diversos componentes que integran la relación con los alimentos desde el punto de vista cultural y un cocinero es el encargado de elaborar platillos y organizar una cocina. (Corbusé, 2021)

En este sentido, la gastronomía es también una disciplina que estudia la relación del ser humano con su alimentación, el entorno natural del cual obtiene los recursos alimenticios y la manera en que los utiliza, así como los aspectos sociales y culturales que intervienen en la relación que cada sociedad establece con su gastronomía. (Chef mode, s.f.)

La gastronomía va de la mano con el turismo y la representación que a través de ella se hace de algún lugar típico; su influencia es importante para conocer la cultura de cada platillo, lugar al que se está representando y el significado en cuanto a los contenidos; la mayoría de los programas de formación en este rubro daban especial importancia a la creatividad, el desarrollo de los servicios de alimentos y bebidas, el aprovechamiento de los recursos gastronómicos para el fortalecimiento del turismo, la difusión de la cultura gastronómica, la aplicación de nuevas tecnologías, la producción de alimentos, y el desarrollo de habilidades directivas. Estos elementos formativos son coherentes con los encontrados en otros estudios que incorporan además aspectos como la investigación, desarrollo y procesamiento de alimentos, así como la especialización en el marketing. (UNIVERSIDAD MONDRAGON, 2020)

La gastronomía de cada una de las regiones del mundo nos habla de la cultura de cada uno de los pueblos a los que pertenece, y es que, además de proporcionarnos sabores deliciosos y platos únicos, la tradición culinaria puede hablarnos de forma indirecta sobre costumbres y estilo de vida. (UNIVERSIDAD MONDRAGON, 2020)

1.2.1 Historia

La historia de la gastronomía está estrechamente relacionada con la historia del ser humano. Si hay algo que existe desde el principio de la humanidad, es la necesidad de alimentarse.

En un principio, los antepasados del hombre lo hacían simplemente recogiendo lo que la naturaleza les daba, sin procesarlo; después fueron añadiendo mezclas de ingredientes y elaborando lo que hoy se conocen como recetas. (Montano, 2021)

El término “gastronomía” procede del griego antiguo. La palabra designa al estudio de cómo el ser humano se relaciona con su alimentación. Para ello tiene en cuenta el entorno en el que cada grupo se ha desarrollado, así como la cultura o los adelantos técnicos.

Durante la historia, la influencia de varios factores ha cambiado la gastronomía humana. Por eso, aspectos como el desarrollo agrícola o la mejora en la conservación de los alimentos son fundamentales para entender su evolución. (Montano, 2021)

Entre los antecedentes sobre la “Importancia de la Investigación de la Gastronomía” se sabe que desde que el hombre tuvo la necesidad de comer para sobrevivir, por instinto empezó a consumir los alimentos que encontraba con facilidad, prácticamente los que le ofrecía la misma naturaleza tales como los vegetales, frutas o animales, que en un inicio se ingerían crudos, ya que en los inicios de la civilización no se tenía conocimiento de la existencia del fuego, pero fue la curiosidad del ser humano, sus intentos intencionales o tal vez accidentales lo que lo llevaron a encontrar nuevas formas de preparación y sabores, lo cual llevó al

placer más grande que pueda existir y que tal vez nunca imaginó. (UNIVERSIDAD MONDRAGON, 2020)

En el transcurso de la historia, la humanidad ha perfeccionado los alimentos, aprovechando todos los recursos del mundo. En la actualidad, el hombre ha podido mejorar sus platillos, tanto el sabor como la preparación de los alimentos, y todo esto gracias a la experiencia, pero también al conocimiento obtenido a través de la investigación. (UNIVERSIDAD MONDRAGON, 2020)

La historia de la gastronomía hasta el mediodía del siglo XVII está marcada por la práctica de condimentar los platos con una cantidad gigantesca de especias, porque por ser caras y raras, eran verdaderos sinónimos de lujo y riqueza. Pero esa exageración en el uso de especias llevaba los platos a quedar intragables. Era una época en que poco le importaba el gusto, la consigna era ostentación. (Cocina H. d., s.f.)

Con el paso de los años las especias pasaron a ser fácilmente encontradas en los mercados de las grandes ciudades. Hubo una banalización de su consumo y la caída de su utilización en las mesas aristócratas fue casi inmediata. Entraron en escena las plantas aromáticas. Tomillo, laurel, cebolleta, estragón y romero. Este cambio por más simple que pueda parecer ocasionó un enorme impacto en la historia de la gastronomía. Salían los sabores fuertes, picantes y excesivamente condimentados y entraba la frescura, aunque un poco desmedida. (Cocina H. d., s.f.)

Prehistoria:

A pesar de la gran duración de esta etapa, normalmente se suele dividir en solo dos partes a la hora de analizar su gastronomía. Así, es el descubrimiento del fuego y

de cómo controlarlo lo que divide la prehistoria en dos periodos diferentes. (Montano, 2021)

Antes de que el hombre utilizara el fuego se alimentaba de los que recolectaba, sin ningún tipo de preparación. Eran frutos, raíces y tallos; en general, consumía lo que le ofrecía la naturaleza. Con el paso de los años también comenzó a cazar animales: primero los pequeños, como las lagartijas o ratones; y después piezas mayores, como los bisontes. También comenzó a practicar la pesca de manera muy rudimentaria. Para conservar el pescado, y también parte de la carne, se usaban técnicas de salazón. Eso sí, todo se consumía en crudo, dejando el sabor en un segundo plano. (Montano, 2021)

Al descubrirse el fuego, cambió el concepto y apareció la cocina, aunque de momento limitada a los asados. El comienzo de la agricultura y la ganadería hizo que todo el sistema social cambiara. El ser humano se fue volviendo sedentario y no necesitaba desplazarse para buscar el alimento. Además, comenzaron a aprovechar productos secundarios de los animales, como la leche. Por último, la artesanía provocó que empezara a usarse el barro para cocinar. (Montano, 2021)

Las grandes civilizaciones que aparecieron en esta época también se distinguieron por sus particularidades gastronómicas. Estas ejercieron una gran influencia sobre otras regiones cercanas, por lo que se pueden considerar como los primeros casos en los que una tradición culinaria se expandió del centro a las periferias. (Montano, 2021)

Grecia en cuanto a los griegos, son los primeros que le dan una vertiente divulgativa a sus conocimientos gastronómicos. Así, en el siglo IV a. C. Arquéstrato de Gela fue el primero que escribió una guía sobre el tema, conectándola con la cultura.

Como aportaciones destacan el aceite de oliva y el uso del cerdo y los guisos. Su importancia en la cultura europea hace que su gastronomía se extienda por todo el Mediterráneo. (Montano, 2021)

Roma. El Imperio romano, con su expansión al resto del continente y parte de Asia, recogió influencias muy diversas que se pueden comprobar muy claramente en su gastronomía. En un principio era bastante básica: tan solo vegetales, cereales y legumbre. Conforme crecía su territorio y riqueza, fue haciéndose más compleja. De Grecia copiaron el uso del aceite y el cerdo. Además, trajeron muchas hierbas aromáticas del Asia menor, que incorporaron a su cocina. Igualmente fueron maestros de la avicultura y la piscicultura, y comenzaron a elaborar embutidos. Socialmente, sobre todo entre las clases altas, la hora de la comida era todo un acontecimiento. Los grandes banquetes eran frecuentes y desarrollaron varios rituales y ceremoniales para esos momentos. (Montano, 2021)

Edad Media

Más que por la labor de los países europeos, que sufrieron grandes hambrunas y epidemias, la gastronomía medieval destaca por las aportaciones de árabes y bizantinos, mucho más refinados en ese momento. También Persia colaboró aportando algunos ingredientes, que llegaron a Europa llevados por los árabes. Así, estos le dieron más valor al uso del arroz, la caña de azúcar y a verduras como la berenjena. Sacrificio de un cerdo en la Edad Media

Los bizantinos, que recogían la herencia clásica griega, fueron grandes fabricantes de quesos y muchos de sus platos incorporaron carne picada. Es famosa también su repostería.

Como en el resto de los aspectos culturales, el Renacimiento miró a las culturas clásicas para incorporar sus recetas. Se considera a esta época como la del nacimiento de una gastronomía refinada y sofisticada, con grandes aportaciones culinarias. (Montano, 2021)

Edad moderna

La Revolución Francesa marcó un punto de inflexión en la gastronomía europea, que se extendió a nivel popular, siendo un acervo común de todos los estamentos sociales, y no sólo los privilegiados. Surgieron los restaurantes, se extendió el uso de la conserva de alimentos (proceso favorecido por la Revolución Industrial), y proliferó la literatura gastronómica, no ya en simples recetarios, sino en obras de investigación y divulgación, de teoría y ensayo, como la Fisiología del gusto de Brillat-Savarin (1826), o Le Grand Dictionnaire de Cuisine de Alexandre Dumas (1873); también apareció entonces la crítica gastronómica, con publicaciones como la Guía Michelin. En el siglo XX ha tenido una especial relevancia la industria conservera y la elaboración de alimentos precocinados, así como la tendencia a la comida rápida (con productos como hamburguesas y Frankfurt) y los preparados para microondas. En sentido inverso, ha surgido una nueva preocupación por los alimentos sanos y equilibrados, que han favorecido el surgimiento de nuevos productos que destacan sus cualidades nutricionales. También hay que destacar la revalorización de la cocina regional, favorecida por el avance de los medios de transporte y el auge del turismo, que conllevó el retorno a una cocina natural y sencilla, hecho que marcó el punto de arranque de la nouvelle cuisine, que aúna la tradición y la sencillez con los nuevos adelantos y un cierto afán de innovación y experimentación. (gastronomia, s.f.)

El consumo de vino era utilizado con moderación, y aumento el consumo de bebidas frías. El café, el té y el chocolate también formaron parte de estos siglos.

Alimentación en la Edad Moderna El periodo comprendido desde el siglo XV hasta el principio del XIX es el momento en el que se fijan las principales costumbres alimentarias de la mayoría de los países europeos, costumbres que se conocen con el nombre de cocina tradicional. El pan se comía acompañado, con muy poca cantidad, de tocino, salazón, cebolla, ajo, aceite o cualquier otro producto que le diera un complemento de sabor o que disimulara su sequedad. El pan que se consumía era de aspecto negro o moreno. La cocina moderna era notable la elegancia tanto en servicio como en presentaciones culinarias. (Arias, 2016)

Actualidad

Las tendencias actuales presentan varias características propias que las hacen muy distinguibles frente a otras épocas. Por una parte, ha aparecido un movimiento que propugna el regreso a una alimentación sana. La obesidad se ha convertido en un problema en las sociedades avanzadas y cada vez aparecen más productos que buscan el equilibrio alimentario.

1.3 Gastronomía Ecuatoriana

Como la mayoría de las cocinas de los diferentes países, la de Ecuador está formada por la influencia de otras culturas que llegaron a nuestro país en la época de la conquista y después durante el siglo XIX y XX. Estas culturas en cuestión fueron, para el siglo XVII y XVIII, la indígena que habitaba el territorio, la española que llegó en los viajes del descubrimiento y la africana que trajeron los iberos como esclavos para trabajar en las minas y los cañaverales. Para el siglo XIX llegaron los franceses y los ingleses, los cuales, nos enseñaron su gastronomía aplicada a toda

clase de platillos e ingredientes. Las costumbres alimenticias, entre otras, de nuestros ancestros indígenas se vieron cambiadas, por un lado, a raíz de la empresa conquistadora con la presencia de andaluces, valencianos y aragoneses, entre otros, quienes se impusieron sobre los guisos de la Iguana, el manatí o los insectos para reemplazarlos por el ganado vacuno, por nombrar sólo un producto y por el otro con las preparaciones y las costumbres africanas, especialmente en las zonas costeras. La variación en los platos y las influencias en las mesas ecuatorianas depende de la zona de donde provenga, así como de los recursos naturales que dispongan, éstos pueden ser abundantes o pobres en una región, así mismo los climas múltiples o los desarrollos sociales desiguales pueden repercutir en el crecimiento de una cocina propia y marcar la diferencia. (Ecuatoriana, s.f.)

La gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas, así como la variedad de especias y productos que existen en el país. Además, la herencia tanto indígena como europea ha cimentado un sincretismo que se centra en la sazón y creatividad constantemente renovada a través de las nuevas generaciones de cocineros y comensales. A esta combinación tan singular se la ha definido como Comida Criolla. (Turismo, s.f.)

1.4 Repostería

El término repostería es el que se utiliza para denominar al tipo de gastronomía que se basa en la preparación, cocción y decoración de platos y piezas dulces como tortas, pasteles, galletas, budines y muchos más. La repostería también puede ser conocida como pastelería y dentro de ella encontramos un sinnúmero de áreas específicas de acuerdo al tipo de preparación que se haga.

Esta rama de la gastronomía es considerada un arte delicado, pues tiene una infinita variedad de ingredientes que se utilizan para la confección y preparación de diferentes postres o pasteles. Uno de los elementos básicos de la repostería es el azúcar, ya que todos los platillos son dulces o buscan crear esa sensación en el paladar del consumidor. Otros ingredientes importantes son los huevos, la harina, la leche, la mantequilla, las frutas, las esencias y los licores. Además de todo lo anterior, existe una gran variedad de preparaciones complementarias, las cuales es necesario que conozcas a fondo. (repostería, s.f.)

1.4.1 Origen

En la Antigua Grecia, la historia de la repostería nos indica que los griegos también experimentaron con una mezcla de ingredientes para hacer dulces con almendras, semillas de amapola, pimienta negra y miel envueltos en una masa de harina, miel y ajonjolí. Incluso, tenían la costumbre de celebrar los nacimientos con pasteles. (Castelan, 2021)

La gran popularidad de los pasteles creció tanto en la civilización griega, que la receta se extendió a otras culturas de su alrededor. Es así como, avanzando con los antecedentes de la repostería, se compartieron las transcripciones del recetario del filósofo romano Apicio durante el siglo I a.C. Este es considerado el libro de cocina más antiguo del mundo. (Castelan, 2021)

De esta forma, la repostería llegó hasta los romanos, los cuales usaron los mismos ingredientes de los pasteles griegos y realizaron sus propias variaciones. (Castelan, 2021)

Platos de repostería en la Edad Antigua. Los ingredientes típicos de repostería usados en la Edad Antigua eran frutos secos, fermentos y miel, que abundaban en la península itálica durante esa época. Así, la combinación de ellos dio lugar a diferentes opciones de repostería.

Algunos de los platos protagonistas de la historia de la repostería fueron:

- Scribilita: una especie de torta romana sin miel.
- Spira: se hacía con una pasta semejante a la de las tortas romanas, elaborada en forma de trenza y endulzada con miel.
- Erneum: un compuesto cocido a baño maría en una pequeña garrafa de barro que era necesario romper para sacar el bollo.
- Obelias: típicos pasteles de la Antigua Grecia.

Siguiendo con la historia de la repostería llegamos a la Edad Media. Las cruzadas hicieron que muchos ingredientes de Oriente Medio se comercializaran en Europa. De este modo, muchos pasteles comenzaron a crearse en la Edad Media de forma exclusiva para la aristocracia. (Castelan, 2021)

Una de las reinas que más amaba las tortas fue María Antonieta de Austria, esposa del rey Luis XVI. Según muchos historiadores, ella pedía a los mejores panaderos de Francia la creación de tortas voluminosas para las fiestas que realizaba en el palacio de Versalles. Es así como esta reina es uno de los personajes clave en la historia de la repostería francesa. (Castelan, 2021)

Los conventos y monasterios fueron quienes más contribuyeron al desarrollo de la repostería, puesto que idearon métodos de conservación de los alimentos. De esta forma, crearon la primera versión de leche condensada. (Castelan, 2021)

Además de ello, una de las formas en que la repostería se extendió a más personas y dejó de estar solo en la realeza fue, en Francia, cuando empezaron a surgir los obloiers. Estos eran grupos que se dedicaban a hacer obleas u hostias para las misas religiosas. Sin embargo, con el transcurrir del tiempo, este mismo grupo comenzó a vender estas obleas a distintas personas agregando miel y otros ingredientes dulces. Así es como la repostería artesanal fue más cercana para el pueblo. (Castelan, 2021)

Mientras esto sucedía en Europa, en Oriente Medio se desarrolló el arte de la repostería con uno de los personajes más famosos de la historia de la repostería. Su nombre fue Bartolome Scappi, el primer cocinero en investigar la repostería árabe, y fue quien desarrolló métodos sofisticados para hacer pasteles dulces y salados. (Castelan, 2021)

De esta manera, creó más de 200 recetas de repostería. Uno de los más conocidos hasta el día de hoy es la masa de hojaldre, un pastel hecho con capas de masa, doblado y después enrollado. (Castelan, 2021)

Platos de repostería en la Edad Media. Gracias a los nuevos ingredientes que surgieron en esta época, como el azúcar y el hojaldre, empezaron a surgir cada vez más recetas dulces de repostería. Te contamos algunos platos que formaron parte de la historia de la repostería durante la Edad Media:

- Obleas: uno de los inventos de repostería más populares del periodo.
- Turrón: este alimento tan famoso en la repostería de la actualidad, surge de una receta árabe.

- Mazapán: originalmente un postre consumido durante el Ramadán, que se popularizó en España durante el reinado de Alfonso VII.
- Lemon posset: consiste en una crema de limón, con terminación similar a una gelatina.
- Pudding: postre navideño típico de los Tudor, que originalmente se utilizaba como remedio para los problemas de estómago.

En esta etapa de la historia de la repostería, se produjo un gran auge de pastelerías y confiterías abiertas al público. También, se les comenzó a llamar reposteros a las personas que realizaban estos pasteles. (Castelan, 2021)

En relación a las herramientas y utensilios para la repostería, se mejoraron los equipos y maquinarias que había. Además, surgieron nuevas máquinas como la primera en hacer hielo y mejores métodos de conservación de los productos. Esto ayudó a que se pueda realizar una producción en masa de los pasteles más populares. (Castelan, 2021)

Asimismo, se dejó de utilizar la levadura para las masas por el uso de huevos. En 1720, un pastelero suizo creó los primeros merengues, luego de batir las claras con huevo y azúcar. Así, se descubrió el secreto de cómo levantar la masa de las tortas. (Castelan, 2021)

Muchos comenzaron a escribir recetarios, obras y revistas especializadas en el arte de la repostería. Uno de los medios más conocidos en la historia de la repostería es La Confitería española. (Castelan, 2021)

Este tiempo ayudó a que la repostería alcanzara un alto nivel de elaboración. Además, Antoine de Carême, más conocido como el padre de la repostería

moderna, ayudó a que el papel de los reposteros tome mayor importancia y valor en las ciudades. (Castelan, 2021)

Uno de los primeros libros de repostería, *El Pastelero Real*, definió muchas recetas de repostería que se usan hasta hoy y, también, determinó utensilios y productos especializados para realizar los pasteles. Es por ello que a Antoine de Carême se le atribuye la croquenbouche, el merengue, el nougat, el *voul au vent* y el perfeccionamiento de la masa hojaldre. (Castelan, 2021)

El surgimiento de nuevas maquinarias y recetas innovadoras de repostería permitieron crear nuevos postres y pasteles para todos los gustos. Algunos ejemplos de repostería moderna son:

Letuarios de membrillo: dulces que se elaboraban para Yom Kipur.

- Pasteles de pasas: habituales para Hanukkah.
- Frangipane o franchipán: crema compuesta de crema de almendra y crema pastelera, receta de los cocineros de Catalina de Medici, personaje clave de la historia de la repostería.
- Macaron: de origen italiano, estos dulces de repostería surgen como cúpulas merengadas de base plana.

Poco a poco, la profesión y oficio de repostero fue más prestigioso en varios países del mundo. Incluso, muchos comenzaron a considerar a la repostería como un arte y una profesión exitosa, ya que exige innumerables técnicas de repostería que no puede hacer cualquier persona. (Castelan, 2021)

Además, desde los inicios del siglo XX, la innovación en la repostería creció a grandes pasos para mejorar los métodos de conservación de alimentos,

fermentación y congelación con el fin de mantener la calidad de los productos.

(Castelan, 2021)

El perfeccionamiento de las técnicas reposteras hizo que los profesionales de este rubro se empiecen a especializar, surgiendo así muchas variantes de platos de repostería. Podríamos nombrar muchísimos postres, pero algunos ejemplos que forman parte de la historia de la repostería del mundo son:

- Bombones: se cree que el origen se remonta al pastelero de Luis XIV, que bañó unas frutillas con chocolate, y el rey, al probarlas, exclamó “bon, bon”, expresando su contento.
- Cheesecake: pastel de queso preparado a partir de bizcocho seco desmenuzado, mantequilla y azúcar.
- Volcán de chocolate: su creador es el chef Michel Bras, y el origen se remonta a los años 80. También se lo llama coulant.
- Cupcakes: El origen de estos pasteles se remonta al año de 1796, pero no fue hasta el siglo XXI cuando los cupcakes se pusieron de moda en Estados Unidos.

En los últimos años, se ha producido una creciente aparición de reposteras y reposteros en todo el mundo, además de distintas clasificaciones de postre según los sabores e ingredientes.

Los formatos de pastelerías y confiterías ofrecen conceptos nuevos y extravagantes para diferenciarse del resto. Además, la acelerada digitalización ha obligado al mundo repostero a apostar por el e-commerce como uno de los canales principales de ventas. (Castelan, 2021)

También, las tendencias de repostería de los clientes han cambiado y variado rápidamente. Por ejemplo, ahora los clientes prefieren pasteles personalizados y snacks creativos que puedan comerse fácilmente con la mano. Otra importante preferencia de los consumidores es la repostería saludable, donde se utilizan ingredientes orgánicos y con menos azúcar. (Castelan, 2021)

Esto refleja que la historia de la repostería ha avanzado y presentado nuevas innovaciones a lo largo del tiempo. (Castelan, 2021)

1.4.1 Tipos de repostería

- Pasteles.
- Budines.
- Galletas
- Bizcochos
- Postres de crema
- Postres a base de frutas, helados
- Preparaciones frías.

1.4.1.1 Pastel

Nombre genérico que designa toda preparación de pastelería dulce, que se cuece y que se elabora a partir de una masa a la que se añaden, antes o después de la cocción, distintos ingredientes. Existen muchos tipos de pasteles y cada uno tiene sus características propias. Se puede enmoldar o modelar de distintas maneras. (Cocina L. , 2014)

- **Cheesecake:** Es un pastel de queso (también conocido como tarta de queso) preparado a base de (como su nombre bien lo indica) queso, cheddar, ricotta

o crema de queso, incluye azúcar y en algunos casos huevos, crema de leche o frutas. (saber, s.f.)

- **Tiramisú:** Es un tipo de pastel frío preparado en capas que se come principalmente con cuchara, suele ser preparado con bizcocho de soletas humedecidas en café y acompañado de una ligera crema a base de huevos, azúcar y queso mascarpone. (saber, s.f.)
- **Tres leches:** Es de los tipos de pastel más conocidos en Latinoamérica y su nombre describe perfectamente su base culinaria, bañado en tres tipos de leche; evaporada, crema y condensada. (saber, s.f.)

1.4.1.2 Budín

Pan horneado de origen inglés que se prepara en distintas regiones de México; su nombre proviene del inglés pudding. En los estados ubicados en el Golfo se hace recolectando diferentes panes de dulce de días anteriores para trocearlos con las manos, remojarlos en leche y mezclarlos con azúcar, mantequilla, huevos, canela y pasas. Todo se hornea en un molde, se corta en distintos tamaños y se come caliente, tibio o frío, con café o leche, en el desayuno, la merienda o la cena. En el Distrito Federal puede incluir acitrón, nuez o higos cristalizados. Otros tipos de preparaciones que también reciben el nombre de budín son salados y sólo retoman el nombre del mismo; tal es el caso del budín azteca o el budín de cazón. Conocido en el Distrito Federal también como pan de pan. (Cocina L. , 2014)

1.4.1.3 Galletas

Pan horneado de origen inglés que se prepara en distintas regiones de México; su nombre proviene del inglés pudding. En los estados ubicados en el Golfo se hace

recolectando diferentes panes de dulce de días anteriores para trocearlos con las manos, remojarlos en leche y mezclarlos con azúcar, mantequilla, huevos, canela y pasas. Todo se hornea en un molde, se corta en distintos tamaños y se come caliente, tibio o frío, con café o leche, en el desayuno, la merienda o la cena. En el Distrito Federal puede incluir acitrón, nuez o higos cristalizados. Otros tipos de preparaciones que también reciben el nombre de budín son salados y sólo retoman el nombre del mismo; tal es el caso del budín azteca o el budín de cazón. Conocido en el Distrito Federal también como pan de pan. (Cocina L. , 2014)

1.4.1.4 Bizcocho

Elaboración de pastelería aligerada generalmente con levadura química o claras de huevo batidas a punto de nieve. De entrada, se trata de una masa de harina especial muy dura, con poca levadura y muy cocida presentada en diversas formas y destinada a conservarse. Existen numerosas variantes, las más conocidas de las cuales son la genovesa, el saboyano, el biscuit enrollado, el manqué y los cuatro cuartos. Estas preparaciones se enriquecen a menudo con almendras, se aromatizan con piel de limón, vainilla, licor, etc., y se pueden rellenar de confitura o de una crema de mantequilla. (Cocina L. , 2014)

1.4.2 Ingredientes fundamentales de la repostería

Existen tres ingredientes fundamentales en la repostería y la panadería, nos referimos a los huevos, los lácteos y las grasas; estos elementos son diferentes entre sí, al igual que las recetas para las que se utilizan y los resultados que se obtienen, por esta razón tenemos que profundizar un poco más en todas sus características.

- Huevo

- Lácteos
- Grasa

Los huevos se utilizan en panadería y pastelería como parte de las recetas o como ingredientes fundamentales de ciertas preparaciones como soufflés y merengues, esto se debe a las proteínas que contiene la clara del huevo, en el caso de los merengues es necesario integrar aire mientras batimos las claras de huevo con azúcar. Adicionalmente, el huevo también sirve para realizar un pegamento natural que nos funcione al momento de cocinar, ya que tiene una gran capacidad de unir los ingredientes. Por último, la yema también nos ayuda a dar brillo a las superficies de los panes y pasteles. (Institute, s.f.)

Los lácteos están conformados por un grupo enorme de ingredientes entre los que se incluyen los quesos, las cremas, la mantequilla y otros productos. La leche materna es el primer alimento que consumimos en la vida, conforme crecemos, lo reemplazamos por leche de vaca o leche vegetal, lo que demuestra la enorme importancia de los lácteos en la nutrición, por este motivo se ha dedicado tanto tiempo y esfuerzo en las diferentes presentaciones de los lácteos como los quesos, los yogures y las cremas de múltiples sabores y consistencias. (Institute, s.f.)

La leche cruda contiene grasa, esto podemos comprobarlo al dejar la leche dentro de una tina por unas horas, pues debido a la repulsión que existe entre el agua y el aceite, las grasas de la leche ascienden y se concentran en la superficie para convertirse finalmente en un líquido viscoso conocido como crema.

► Leche descremada

Al separar la crema de la leche, se obtiene un lácteo con 1-2% de contenido de materia grasa, el cual, con métodos más modernos de separación, puede bajar a 0.1-0.5% de materia grasa.

► Leche evaporada

Es leche entera que se ha reducido a la mitad por evaporación, de ahí su nombre.

► Leche condensada

Leche con alto contenido en azúcar añadida, por este motivo no necesita esterilizarse.

► Leche en polvo

Polvo de leche que se diluye con agua para formar un líquido, es posible crearla gracias a la resistencia que tienen las proteínas lácteas a las altas temperaturas.

Las grasas las dividimos

• Caseínas

La leche contiene proteínas muy resistentes al calor conocidas como caseínas, estas son capaces de aguantar temperaturas de hasta 150° c, característica que nos permite fabricar leches evaporadas o leches en polvo por medio de diversos sistemas de pasteurización. Estos ingredientes se usan mucho en repostería.

• Lactosa

Se denomina lactosa al azúcar natural que se encuentra en la leche y actualmente se utiliza para preparar panes, pasteles y postres. Es un componente que debemos tener en cuenta en la repostería, ya que hay personas que pueden ser intolerantes a la lactosa, lo que provocará que no puedan digerir nuestros postres

1.5 Zanahoria Blanca

La zanahoria blanca o arracacha es considerada una de las plantas domesticadas más antiguas de América en virtud de su gran variabilidad y la existencia de formas silvestres. No hay vestigios que permitan identificar el origen exacto de la especie, pero es probable que se encuentre en el área septentrional de América del Sur, entre Colombia, Ecuador y Perú, por la presencia de especies silvestres afines

La zanahoria blanca, conocida también como arracacha, es una planta andina, de la familia Apiaceae, cultivada originalmente a lo largo de 7250 km de la cordillera, desde Venezuela hasta el norte de Chile y noroeste de Argentina. Se puede cultivar desde 200 m a 3600 msnm, pero se desarrolla mejor entre 1800 a 2500msnm. Las raíces de la zanahoria blanca, constituyen uno de los alimentos nativos más agradables y alimenticios. La zanahoria blanca o arracacha, se cultiva principalmente por su raíz preservante (RR) que es de sabor agradable y de fácil digestibilidad, especialmente en niños y ancianos, ya que posee almidón muy fino, con alto contenido de calcio y vitamina A. También se puede usar el follaje y las cepas para alimenticia humana, que frecuentemente también son usadas para la alimentación de animales.

En el Ecuador, al igual que en otros países sudamericanos se han identificado tres formas hortícolas principales de zanahoria blanca, la diferencia radica en el color de la superficie y/o pulpa de las raíces siendo estas blancas, amarilla y morada.

(Suquilanda, s.f.)

1.5.1 Beneficios

Racacha o apio criollo, es un tubérculo rico en carbohidratos y fibras que aporta energía al organismo y favorece el funcionamiento correcto del intestino.

Este tubérculo puede ser incluido tanto en dietas para ganar masa muscular como en dietas para adelgazar, debiendo variarse únicamente la cantidad consumida y los acompañamientos del plato. Sus beneficios principales para la salud son:

Proporcionarle energía al organismo, por ser una excelente fuente de carbohidratos;

Combatir el estreñimiento, por ser rica en fibras y mejorar la salud de la flora intestinal;

Mejorar el sistema inmunológico por ser rica en zinc, vitamina C y vitaminas del complejo B, nutrientes que son fundamentales para subir las defensas del organismo;

Prevenir el envejecimiento precoz y mejorar la salud de la piel, debido a que contiene una elevada cantidad de vitamina C, un poderoso antioxidante que favorece la cicatrización de la piel y la producción de colágeno. (Zanin, 2020)

Mejorar la salud del corazón, por ser rica en vitamina B3, la cual ayuda a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos, disminuyendo el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Además de esto, también ayuda a relajar los vasos sanguíneos y mejorar la circulación, por contener minerales como el magnesio y potasio. (Zanin, 2020)

Mantener la salud de los huesos y de los dientes, debido a que es rico en calcio y fósforo, nutrientes esenciales para evitar enfermedades como la osteopenia y la osteoporosis. (Zanin, 2020)

Favorecer el crecimiento muscular, debido a que es rica en carbohidratos, que proporciona la energía para el entrenamiento. Además, es rica en calcio y magnesio, minerales que mejoran la fuerza y la contracción muscular, favoreciendo la hipertrofia. (Zanin, 2020)

La arracacha tiene menos calorías que el camote (batata dulce) y una cantidad semejante de fibras, lo que hace que sea una excelente opción para variar la dieta y favorecer la pérdida de peso o el aumento de masa muscular. (Zanin, 2020)

1.5.2 Valor nutricional

Composición nutricional	Arracacha cocida	Arracacha cruda
Energía	80 kcal	101 kcal
Carbohidratos	18,9 g	24,0 g
Proteínas	0,9 g	1,0 g
Grasas	0,2 g	0,2 g
Fibras	1,8 g	2,1 g
Magnesio	8 mg	12 mg
Potasio	258 mg	505 mg
Zinc	0,4 mg	0,2 mg
Calcio	12 mg	17 mg
Manganeso	0,22 mg	0,07 mg
Fósforo	29 mg	45 mg
Hierro	0,4 mg	0,3 mg
Cobre	0,15	0,05 mg
Vitamina B1	0,06 mg	0,05 mg

Vitamina B3	1,98 mg	Trazas
Vitamina C	17,1 mg	7,6 mg

Tabla 3 Valor nutricional

1.6 Manual de uso

Los manuales son una guía de instrucciones de todos los procedimientos de las actividades que las personas realizan en un área específica de una empresa. Como objetivos y beneficios es de fijar políticas, definir funciones, determinar y delimitar responsabilidades, permitir ahorro de tiempo, evitar desperdicios, reducir los costos, facilitar la selección de personal, construir una base, servir base de adiestramiento, comprender el plan de la empresa. Los manuales tienen normas y procedimientos que se utilizan dentro de la organización para realizar por secuencia lógica cada una de las actividades, unificar y controlar las rutinas de trabajo y evitar duplicaciones. Las normas y procedimientos ayudan a tener actividades que integran los procesos, se complementan con diagramas de flujo, formularios, reportes que se usan en cada uno de los procedimientos que se realizan en la institución. Todo manual debe contener información detallando cada una de las actividades que realiza cada responsable que trabaja en un departamento; es decir, paso a paso lo que debe realizar y quien es el responsable de cada tarea. Todo proceso exige llevar el seguimiento de las acciones a través de serie de formatos, documentos, mensajes, comunicados entre otros.

Todo manual debe contener la información básica de cualquier documento, como es una portada con identificación y nombre del procedimiento a describir, así como logotipo de la empresa. Adicionalmente un índice y una introducción al mismo.

Para que el manual tenga sentido, debe tener un objetivo claro del procedimiento que se detallará, pues como se ha indicado, es una descripción de tareas pero que ordenadas y en secuencia llevarán a una meta, la cual desde el principio debe quedar clara para el lector y plasmada en el objetivo.

1.7 Marco legal

Art.13 de la Constitución de la República del Ecuador reconoce y garantiza el derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos.

Art 52 de la Constitución de la República del Ecuador, señala que las personas tienen derecho a disponer de bienes y servicios de óptima calidad y a elegirlos con libertad, así como a una información precisa y no engañosa sobre su contenido

La Ley Orgánica de Salud en su Artículo 129, dispone que: "El cumplimiento de las normas de vigilancia y control sanitario es obligatorio para todas las instituciones, organismos y establecimientos públicos y privados que realicen actividades de producción, importación, exportación, almacenamiento, transporte, distribución, comercialización y expendio de productos de uso y consumo humano".

La Ley Orgánica de Salud en su Artículo 131, manda que: "El cumplimiento de las normas de buenas prácticas de manufactura, (...) será controlado y certificado por la autoridad sanitaria nacional"

La Ley Orgánica de Salud en su Artículo 132, establece que: "Las actividades de vigilancia y control sanitario incluyen las de control de calidad, inocuidad y seguridad de los productos procesados de uso y consumo humano, así como la verificación del cumplimiento de los requisitos técnicos y sanitarios en los

establecimientos dedicados a la producción, almacenamiento, distribución, comercialización, importación y exportación de los productos señalados".

Ley Orgánica de Defensa del Consumidor Leyes y Obligaciones del Consumidor

En su Art. 4 Literal 2 indica: 2. Derecho a que proveedores públicos y privados oferten bienes y servicios Competitivos, de óptima calidad, y a elegirlos con

libertad; Control de Calidad 25 En su Art. 64 indica: Bienes y Servicios Controlados

El Instituto Ecuatoriano de Normalización, INEN, determinará la lista de bienes y

servicios, provenientes tanto del sector privado como del sector público, que deban

someterse al control de calidad y al cumplimiento de normas técnicas, códigos de

práctica, regulaciones, acuerdos, instructivos o resoluciones. Además, en base a las

informaciones de los diferentes ministerios y de otras instituciones del sector

público, el INEN elaborará una lista de productos que consideren peligrosos para el

uso industrial o agrícola y para el consumo. En su Art. 65 indica: Autorizaciones

Especiales El Registro Sanitario y los certificados de venta libre de alimentos, serán

otorgados según lo dispone el Código de la Salud, de conformidad con las normas

técnicas, regulaciones, resoluciones y códigos de práctica, oficializados por el

Instituto Ecuatoriano de Normalización -INEN- y demás autoridades, competentes.,

y serán- controlados periódicamente para verificar que se cumplan los requisitos

exigidos para su otorgamiento. CAPITULO V REPONSABILIDADES Y

OBLIGACIONES DEL PROVEEDOR En su Art. 17 indica: Obligaciones del

proveedor. - Es obligación de todo proveedor, entregar al consumidor información

veraz, suficiente, clara, completa y oportuna de los bienes o servicios ofrecidos, de

tal modo que éste pueda realizar una elección adecuada y razonable.

1.8 Síntesis del capítulo

Dentro del capítulo 1 se analizó la historia de los temas más relevantes dentro de la investigación, tocamos puntos como los beneficios que ponen en evidencia la importancia del consumo de la zanahoria blanca. Analizando brevemente los compuestos que esta aporta, podemos dar constancia que la producción de postres ayudara de manera efectiva a la nutrición de todas las personas, tanto niños, jóvenes y adultos.

Es necesario mencionar que el manual de uso nos permitirá brindar una guía al personal de mistic 5 para que a través de ellos se hagan públicos todos los productos que se pueden crear con la misma, logrando así que esta se popularice dentro del personal y fuera de este.

Finalmente mencionamos el ámbito legal, tomando en cuenta los artículos de alimentos y bebidas para cumplir con obligaciones y normas que disponen para un correcto funcionamiento

CAPÍTULO II: DIAGNÓSTICO

2.1. Metodología

LOCALIZACIÓN

La investigación presente investigación se desarrolló en la ciudad de Tabacundo. Florícola Mistic 5 ubicada en el sector La Banda vía Mojanda en la provincia de Pichincha del país Ecuador.

TEMPORIZACIÓN

El desarrollo y ejecución de dicha investigación tendrá la duración de tres meses

2.1.1. Tipo de Investigación

Para esta investigación utilizamos los siguientes métodos:

Descriptiva: por medio de esta investigación damos a conocer las propiedades que contiene la zanahoria blanca para poder elaborar diferentes postres.

Exploratoria: utilizamos la investigación exploratoria ya que no existen productos dulces que hayan sido elaborados con zanahoria blanca como ingrediente principal.

Experimental El manual de uso es netamente experimental creando recetas de repostería con la utilización de la zanahoria blanca.

2.1.2. Métodos de investigación

Cualitativo: Analizamos las proteínas vitaminas con el consumo constante, podremos observar los resultados favorables que estos nos dará.

Analítico: Con la producción del producto observaremos el aumento de pedidos de ese producto elevando la economía del sector

2.1.3. Técnicas de Investigación

Las técnicas de investigación son el conjunto de herramientas, procedimientos e instrumentos utilizados para obtener información y conocimiento Se utilizan de acuerdo a los protocolos establecidos en cada metodología determinada.

La observación: Utilizamos principalmente esta técnica que se enfoca en observar las falencias que tiene el comedor de la finca para poder aplicar la creación de un manual de uso

La encuesta: El segundo método a utilizar será la encuesta esta constara de 11 preguntas, serán aplicadas 88 encuestas al personal de la finca, serán preguntas de opción múltiple para obtener información sobre su aceptación de los postres que se realizaran gracias a la creación del manual

2.1.4. Universo y muestra

La nómina de la finca está conformada por 110 personas dentro de ellas incluye al departamento médico, oficina, personal de cosecha, pos cosecha, riego, empaque, fumigación, contratistas, cultivo, mantenimiento, limpieza y seguridad.

Muestra

$$N = \frac{N \cdot p \cdot q}{(N-1) \left[\frac{E}{K} \right]^2 + 0.50 \cdot 0.50}$$

$$N = 110$$

$$p = 0.50$$

$$q = 0.50$$

$$E = 0.05$$

$$K = 2$$

$$N = \frac{110 \cdot 0.50 \cdot 0.50}{(110-1) \left[\frac{0.05}{2} \right]^2 + 0.50 \cdot 0.50}$$

$$N = \frac{27,5}{0.32}$$

$$N = 85$$

2.2. Resultados obtenidos

La recopilación de datos da como resultado la carencia que tienen los trabajadores sobre la zanahoria blanca, esto demuestra que existe una necesidad de la creación y aplicación de un manual de uso repostero.

A través de las encuestas se puede ver que los grupos de jóvenes tanto como adultos han consumido el producto en platos de sal y algunos no saben siquiera de su existencia

2.2.1. Presentación gráfica de resultados

A continuación, se van a presentar los gráficos de cada una de las preguntas para el desarrollo del manual de uso repostero.

Se realizó 2 preguntas personales para identificar el género y grupos de edad

1. GENERO.

Tabla 4 resultado 1

Masculino	43
Femenino	46

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mystic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 2

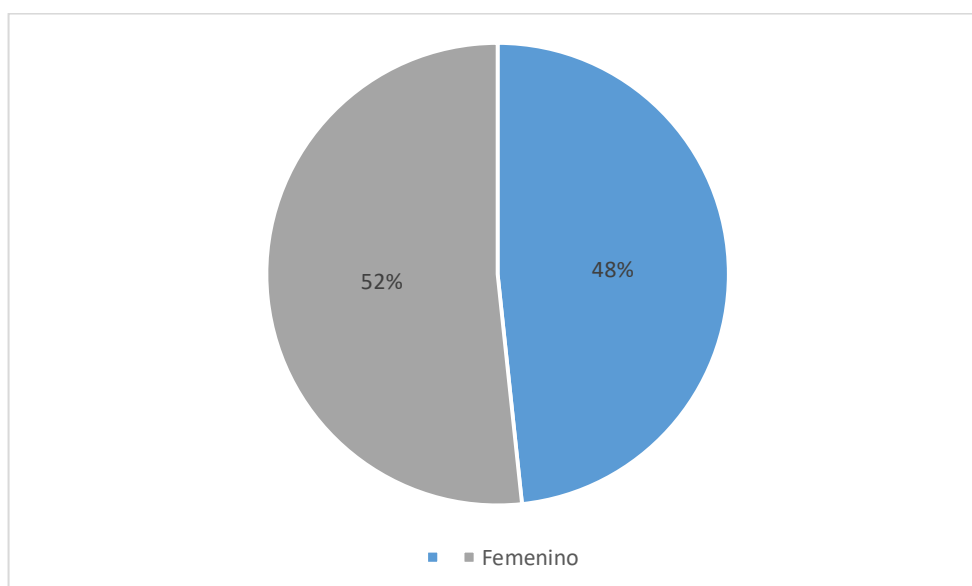


Figura 1. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mystic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

Se realizó 89 encuestas las cuales fue dirigido a un número indeterminado de hombres y mujeres de la finca mistic 5 se determina que dentro que los trabajadores son 48% hombres y 52 % mujeres

2. EDAD.

Tabla 5 Pregunta 2

18-30	40
31-40	28
41-50	14
51-60	3
61-70	3

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mistic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 3 Resultado 2

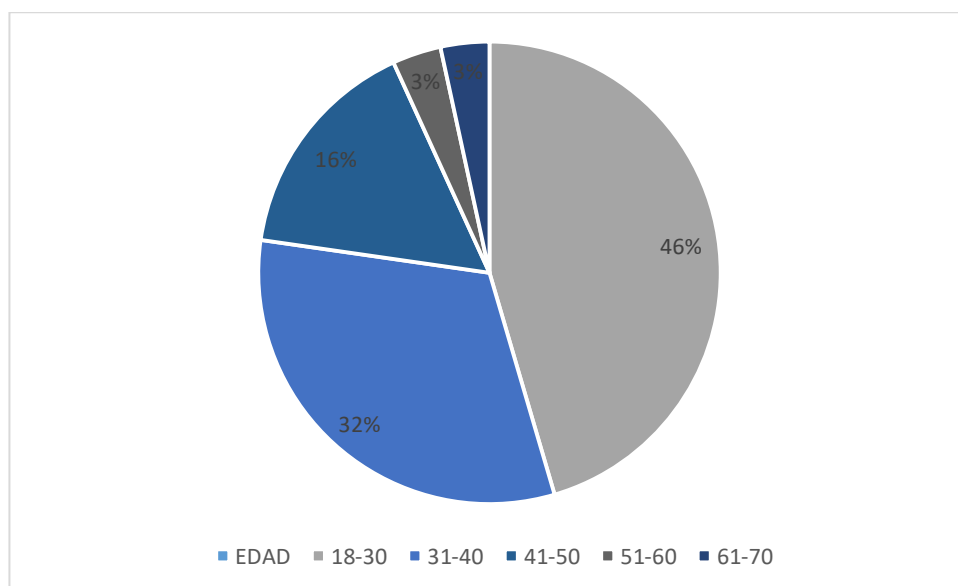


Figura 2. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mistic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

Dentro de los encuestados es notorio que el rango de edad es de 18 a 30 años ocupando el 46% del personal siguiendo un 32% de 31 a 40 años de edad son los grupos que conforman la gran parte del equipo de trabajo sin embargo dentro del rango de 51 a 70 años solo el 6%

3. CONOCE UD SOLO LA ZANAHORIA BLANCA.

Tabla 6 Pregunta 3

SI	72
NO	17

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mistic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 4 Resultado 3

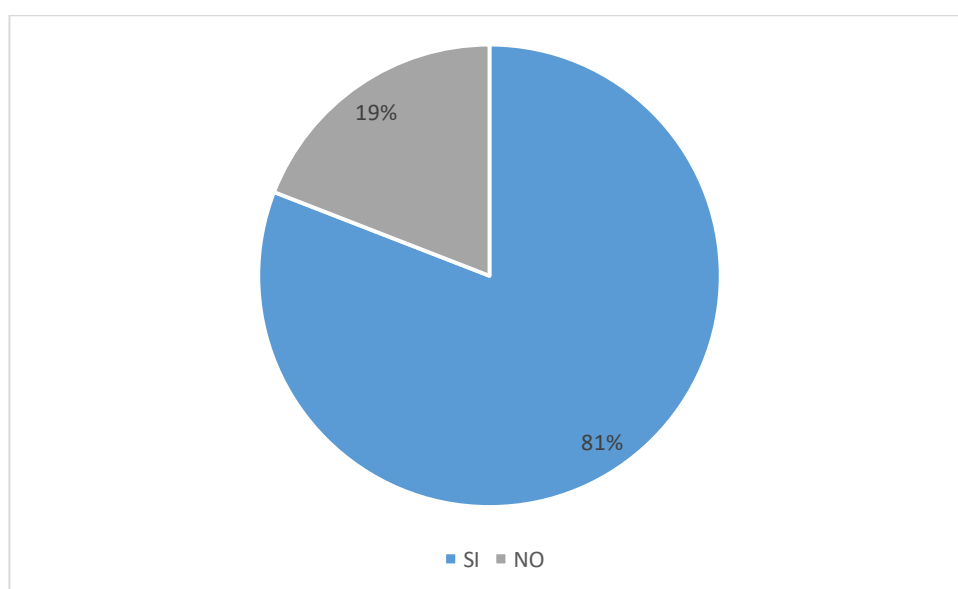


Figura 3. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mistic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

El 81% del personal tiene el conocimiento de la zanahoria blanca, pero se nota que el 19% dentro de 110 personas es bastante elevado y ellos son los que tienen desconocimiento de la zanahoria blanca.

4. SABE UD SOBRE LOS BENEFICIOS NUTRUCIONALES.

Tabla 7 Pregunta 4

SI	79
NO	10

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mystic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 5 Resultado 4

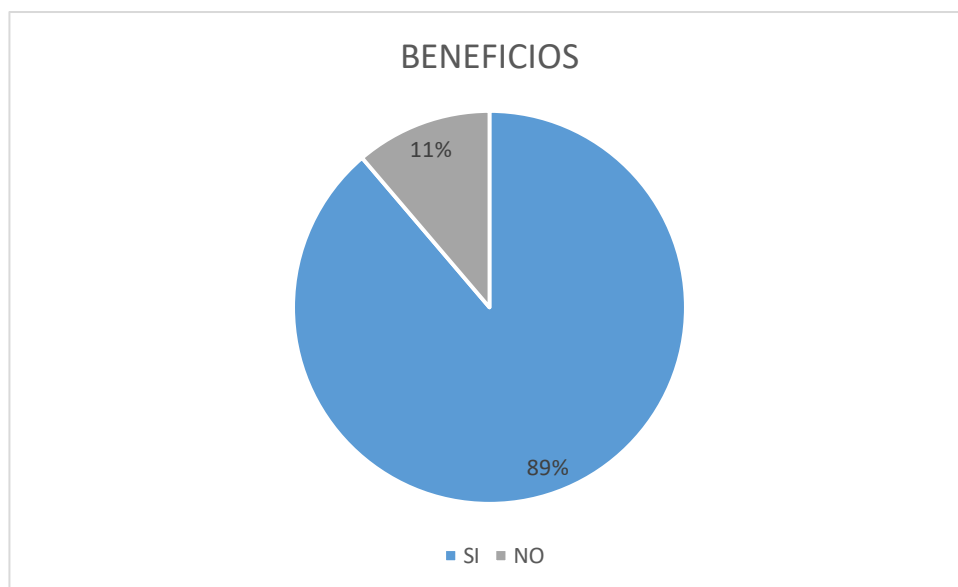


Figura 4. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mystic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

El 89 % de personas conocen de los beneficios que esta brinda, pero no conocen todos en absoluta, el 11% no tiene nada de información sobre este vegetal tan conocido

5. HA CONSUMIDO PRODUCTOS CON ZANAHORIA BLANCA.

Tabla 8 Pregunta 5

SI	62
NO	27

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mistic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 6 Resultado 5

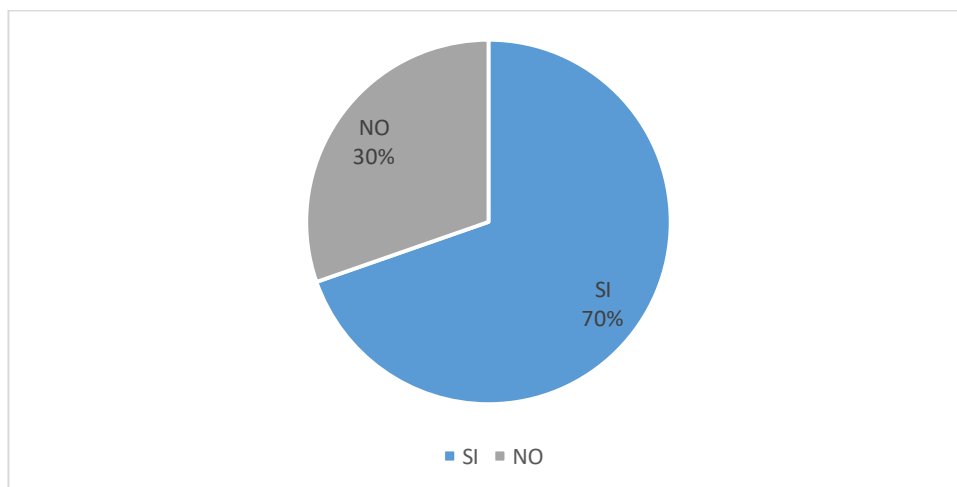


Figura 5. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mistic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

El 30 % de las personas encuestadas no han consumido este producto siendo tan accesible al público, esto es realmente alarmante, el 70% de los trabajadores la han consumido en algún momento.

6. CON QUE FRECUENCIA CONSUME ZANAHORIA BLANCA.

Tabla 9 Pregunta 6

DIARIO	0
SEMANAL	3
MENSUAL	5
CASI NUNCA	54
NO CONSUME	27

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mystic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 7 Resultado 6

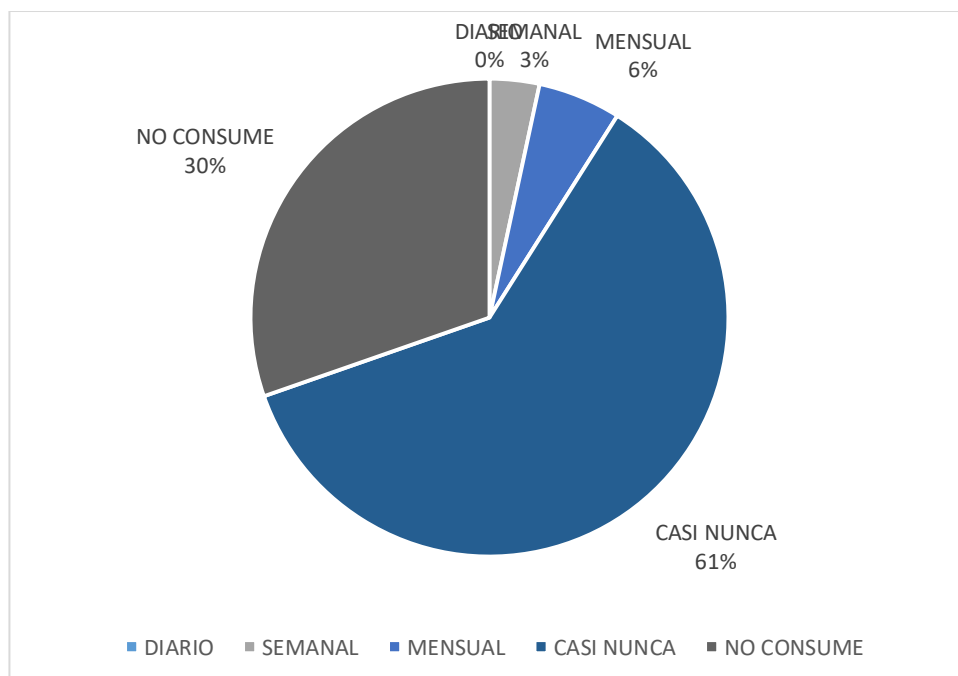


Figura 6. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mystic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

Siendo la zanahoria un producto de consumo diario la zanahoria blanca no lo es, de hecho, en la encuesta realizada el promedio más alto con un 61% de personas no consume ni siquiera mensualmente. El 6% del personal consume mensualmente y tan solo el 3% consume este producto semanal. Dentro de los encuestados ninguno lo consume diario.

7.EN QUE PREPARACIONES A CONSUMIDO LA ZANAHORIA BLANCA

Tabla 10 Pregunta 7

SOPA	35
GUARNICION	6
ENSALADA	16
OTROS	4
NO CONSUME	27

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mistic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 8 Resultado 7

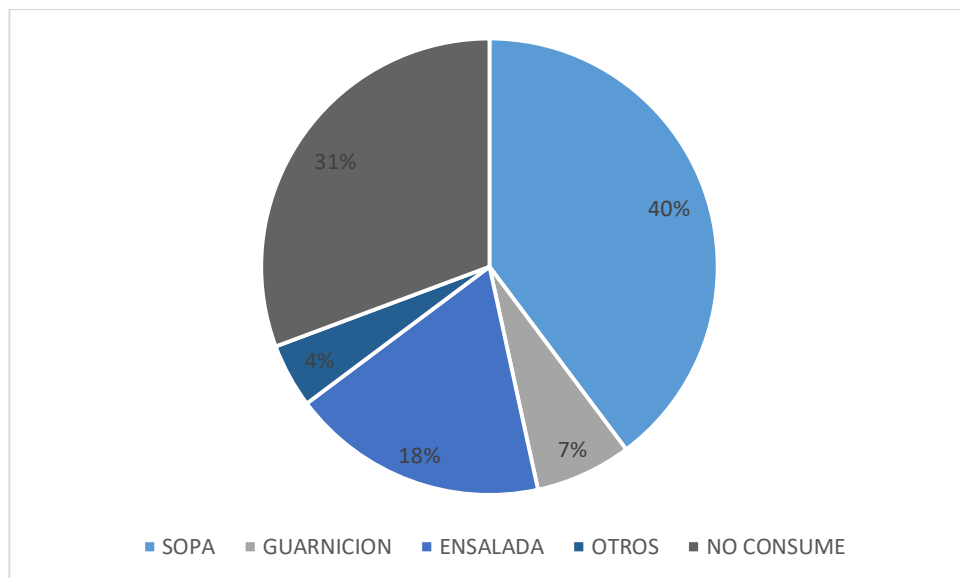


Figura 7. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mistic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

El 40% de las personas encuestadas solo han consumido la zanahoria dentro de sopas, el 7% en guarniciones, el 18% en ensaladas, el 31% de las personas no consumen y el 4% han consumido en diferentes preparaciones como es el puré, fritas, cocidas, o en tortillas

8. HA CONSUMIDO POSTRES A BASE DE ZANAHORIA BLANCA.

Tabla 11 Pregunta 8

SI	0
NO	88

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mistic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 9 Resultado 8

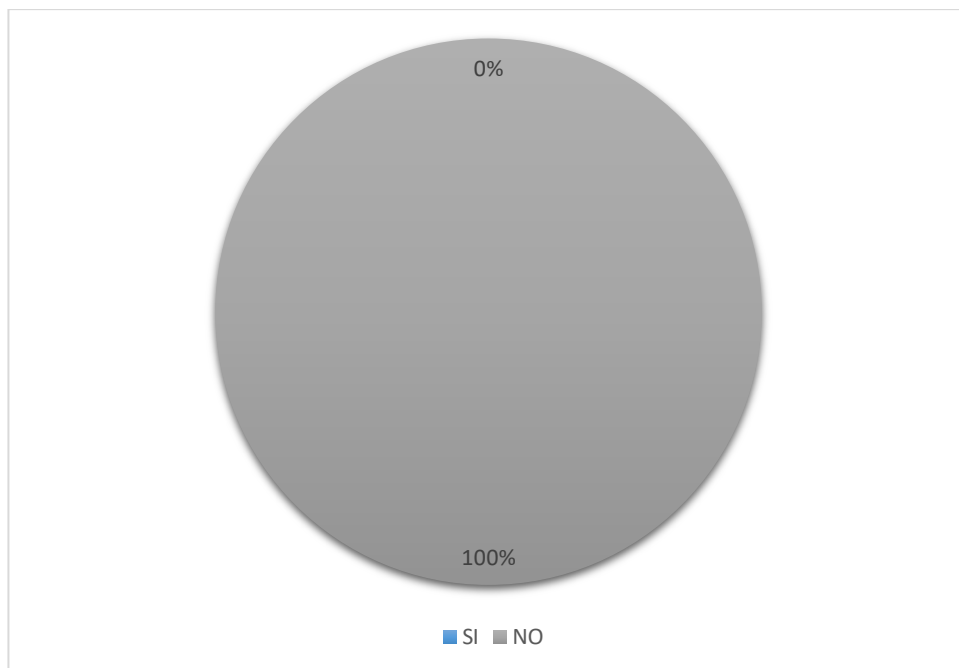


Figura 8. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mystic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

Aquí es muy notorio la falta de un manual de uso repostero ya que todas las personas encuestadas han consumido la zanahoria blanca solo en platos de sal incluso solas, pero no existe una preparación dulce

9. ESTARIA DISPUESTO A CONSUMIR POSTRES DE ZANAHORIA BLANCA.

Tabla 12 Pregunta 9

SI	86
NO	3

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mystic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 10 Resultado 9

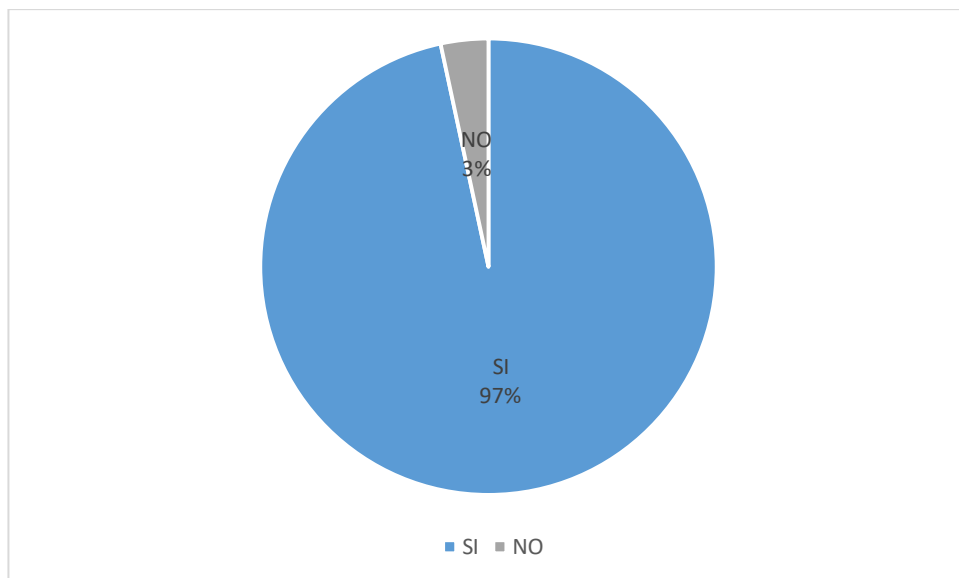


Figura 9. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mystic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

Gratamente se puede notar la aceptabilidad del producto con un 97% para el consumo de productos reposteros derivados de la zanahoria blanca el 3% de las personas no estarían dispuestas a consumir por dos razones una por desconocimiento y otras porque el sabor no les agrada.

10. LE GUSTARIA QUE EN EL ALMUERZO SE INCLUYAN POSTRES DE ZANAHORIA BLANCA

Tabla 13 Pregunta 10

SI	86
NO	3

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mystic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 11 Resultado 10

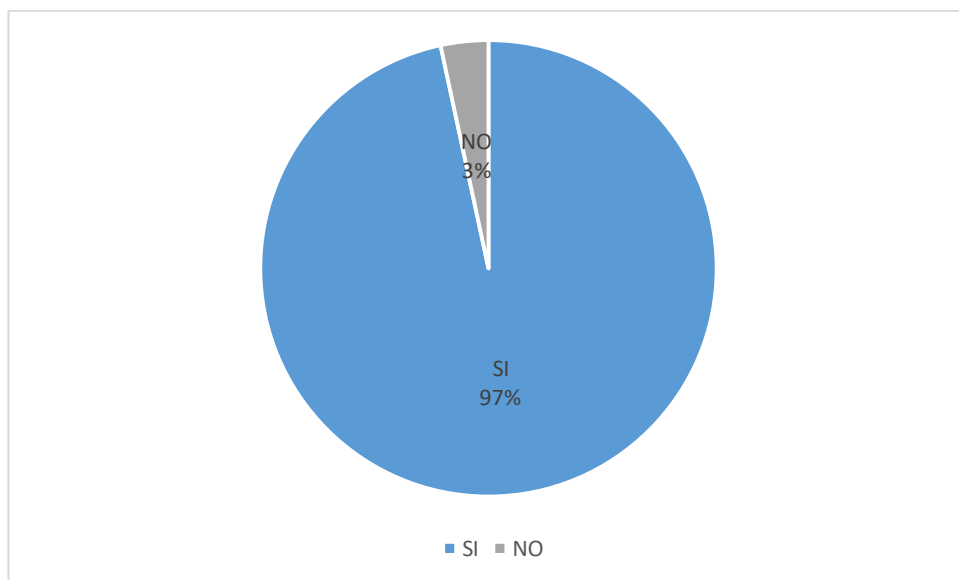


Figura 10. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mistic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

Nuevamente observamos el 3% de desacuerdo de productos de zanahoria, el 97% acepta el consumo de postres en el almuerzo ya que es algo completamente innovador

11. QUE TIPO DE POSTRES CON ZANAHORIA BLANCA LE GUSTARIA CONSUMIR

Tabla 14 Pregunta 11

PASTEL	50
BROWNIE	16
SMOOTHIE	3

HELADO	6
FLAN	5
TRUFA	5
N.C	4

Fuente: Encuesta online aplicada a empleados de mistic 5.

Autor: Elaboración propia

Ilustración 12 Resultado 11

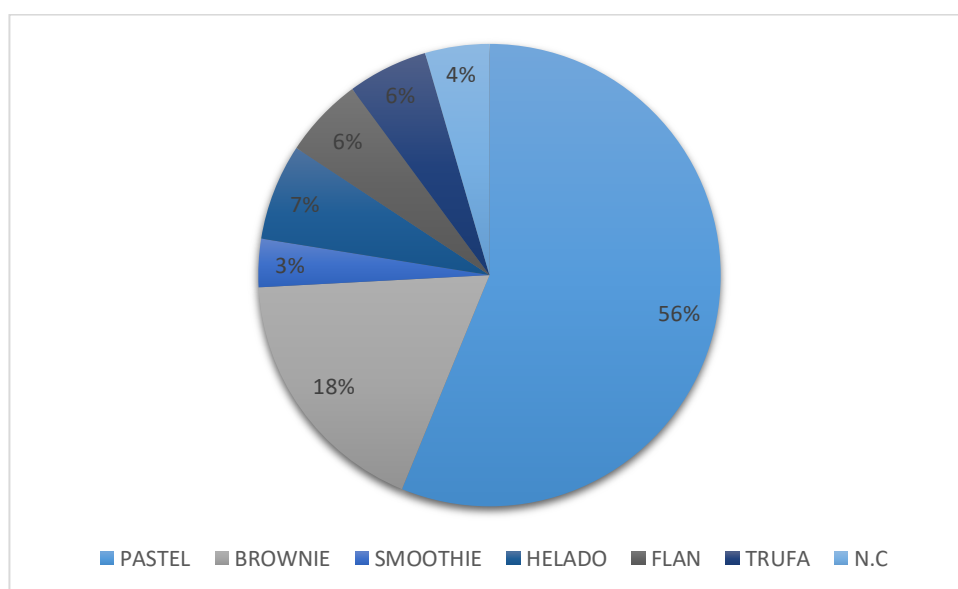


Figura 11. Resultados de la encuesta aplicada a trabajadores de mistic5

Autor: Elaboración propia

Análisis e interpretación de resultados

Los encuestados han decidido entre una lista de postres y el que tuvo más acogida fue el pastel con un 56%, brownie con el 18% estos son los postres que más llama la atención al público, pero de igual forma un helado, flan, trufa o smoothie despiertan la atención de los encuestados

2.3. Síntesis del capítulo

Una vez analizada la encuesta podemos notar claramente la carencia de conocimiento de la zanahoria blanca, las personas tanto hombres como mujeres tan solo las consumen en preparaciones saladas y no son muy consumidas por su sabor, los encuestados hicieron comentarios que su sabor no fue tan agradable o que cuando las consumieron no tuvo una buena preparación, ninguno de los encuestados han consumido postres o preparaciones dulces con zanahoria blanca sin embargo ellos estarían dispuestos a consumir postres. El manual de uso sería una guía completamente necesaria para que las personas consuman este producto mejorando su salud.

CAPÍTULO III: PROPUESTA

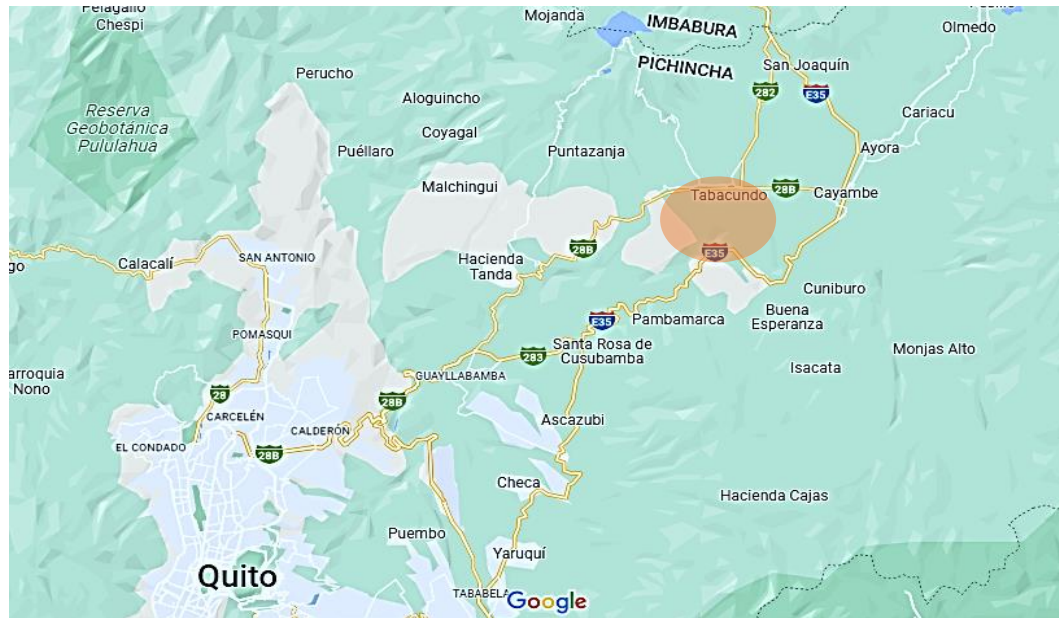
3.1. Título de la propuesta – Descripción

Manual de uso de la zanahoria blanca en el área de repostería dirigido a la florícola
mistic 5

3.2. Macro y micro localización

Macro localización:

Ilustración 13 Macro localización



Fuente: (Google, Google Maps, s.f.)

Micro localización:

Ilustración 14 Micro localización



Fuente: (Google, s.f.)

3.3. Esquema de la propuesta

Crear un manual de uso con zanahoria blanca para facilitar la creación de postres saludables, una guía saludable para el personal de la finca y de igual forma expandir el conocimiento de los mismos.

A través de este se popularizará la zanahoria blanca activando la economía de todo el sector.

Impacto social y económico.

Con la implementación del presente manual se presume explotar el área repostera con un producto innovador, generando que las personas obtengan nuevos ingresos con la creación de nuevos proyectos caseros incentivando así la venta del producto

Recursos y Materiales.

Tabla 15 Recursos y Materiales

	MMATERIAL	CANTIDAD
Equipo	Rapto	1
	Celular	1
Suministros	Cuaderno	1
	Esfero	1
	Internet	1
Trasporte	Bus	10
Alimentación	Comida	5

Talento humano

- Estudiante: Gina Pamela Zambrano Chicaiza
- Director de trabajo de tesis: Christian Vásquez
- Encuestados: Trabajadores de la finca Mistic

3.4. Presupuesto Talento humano

MATERIAL	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
EQUIPOS	Teléfono celular	1	100,00	100,00
SUMINISTROS	Cuaderno	1	1,00	1,00
	internet	1	15,00	15,00
ALIMENTACION	Almuerzo	30	2,00	60,00
DERECHOS DE GRADO		1	300,00	300,00
TOTAL				476,00

3.5. Desarrollo de la propuesta

3.5.1. Inventario de materia prima

Para seguir las recetas presentadas a continuación se debe tener en cuenta la obtención de la materia prima, esto significa que se enfocan que sectores o que establecimientos son los indicados para adquirir los mismo. Dentro de la repostería los productos tienen que ser frescos y de calidad para evitar un error o un resultado no deseado

3.5.2. Inventario de productos

Este punto es muy necesario igual al anterior ya que una vez obtenida la materia prima es fundamental verificar que todos los productos estén listos para ser utilizados, aunque los productos pueden ser reemplazados el resultado no será el mismo.

3.5.3. Instrucción de técnicas

Las técnicas o instrucciones dentro de la repostería tienen que ser seguidas sin cambio alguno ya que cada movimiento cuenta esto puede dar más esponjosidad, aire, sabor a cada preparación. Sus tiempos y temperaturas no deben variar requieren ser correctamente aplicadas.

3.5.4. Degustación

La zanahoria blanca aporta un sabor muy ligero al gusto sin embargo con las preparaciones este se intensifica se tiene como finalidad usar publicidad dentro de la empresa y fuera de ella para atraer a más personas para la degustación de estos productos. Cuando sean consumidos y aceptados por las personas ellos promocionaran por fuera y así llegara a más personas.

3.5.5. Costos

Se llevará una cuenta contable con la finalidad de tener recursos suficientes tanto de producción, mano de obra entre otros

MANUAL DE RESPOSTERIA CON ZANAHORIA BLANCA



Autor: Gina Zambrano

INTRODUCCIÓN

Se implementa un manual de uso denominado “Manual de uso de repostero con zanahoria blanca” elaborado con el propósito de brindar a los instructores una guía temática y metodológica que les oriente en el desarrollo de diferentes tipos de postres, como medidas de aprendizaje, y lograr de esta manera que los jóvenes y adultos puedan crearlos. El manual promueve la adquisición de competencias procedimentales, con ello no se trata de apoyar el conocimiento de dichos procedimientos.

El manual de Repostería es una opción para mejorar su calidad de vida tratando así de contribuir al desarrollo de las personas.

OBJETIVO GENERAL:

Con la creación del presente manual de uso se pretende que las personas sean capaces de aplicar diferentes técnicas para la creación de diferentes postres

OBJETIVO ESPECIFICO:

Elaborar varios postres con zanahoria blanca

Crear nuevas recetas con la ayuda de técnicas reposteras.

Mejorar la salud de las personas que consuman postres con zanahoria blanca.



MANIPULACION DE ALIMENTOS

La manipulación de alimentos se refiere a todas las personas que dentro de su vida diaria o laboral intervengan en la fabricación, elaboración, transformación de productos alimenticios. Los manipuladores deben cuidar que los productos que serán procesados no entren en contacto con sustancias químicas u otros contaminantes que pueden afectar su esencia de la misma manera se debe prestar atención a fechas de caducidad.

Siguiendo las pautas correctas se puede evitar la entrada de virus e incluso parásitos por lo tanto el objetivo principal antes de toda preparación es evaluar y controlar de manera profesional la manipulación de alimentos.

:

Seamos o no profesionales hay que seguir las siguientes normas

- Lavar de manera correcta las manos
- Utilizar el uniforme adecuado
- No estornudar o toser sobre los productos o preparación.
- Limpieza profunda de utensilios
- Elegir productos frescos e higiénicos
- Cocinar correctamente cada producto
- Mantener bajo cadena de frio correcta si así lo amerita
- Evitar contacto entre productos cocinados y crudos
- Mantener los productos en un área limpia fuera de posibles contaminantes (insectos, químicos, etc.)
- Mantener limpia las áreas de trabajo

UNIFORME ADECUADO

CHAQUETA DE TRABAJO: La chaqueta de todo cocinero debe cumplir con flexibilidad para todo tipo de movimiento que la tela del mismo aporte resistencia al calor del fuego



PANTALON DE COCINA: Los pantalones de cocina de igual a las chaquetas deben ser muy cómodas y flexible, deben contar con una cinta elastica por la cintura y tener bolsillos.

DELANTAL: El delantal dentro de la cocina es fundamental ya que gracias a este nos cubrimos de salpicaduras durante los procesos de preparacion

ZAPATOS ANTIDESLIZANTES: Como su nombre lo dice estos zapatos nos ayudan a una mejor fijacion al suelo en caso de derrame de liquidos u otros ingredientes, a la vez estos zapatos evitan la absorcion de liquidos logrando que sean mas comodos y actos para utilizarlos a lo largo del dia.

GORRO O COFIA: Los gorros deben ser obligatorios en cada preparacion ya que evita que el cabello caiga sobre el rostro y lo mas importante evita la contaminacion cruzada pues si este cae dentro de nuestra preparacion

UTENSILLOS DE REPOSTERIA

1. **HORNO:** Esta es una de las principales herramientas que usamos en la repostería y también una de las más populares,
2. **BOLWS:** Deben ser de acero inoxidable por su resistencia a comparación de otros materiales también este mantiene la temperatura y al lavarlo no quedan residuos de las preparaciones anteriores.
3. **BALANZA:** Para la repostería se necesita medir cantidades precisas para poder obtener un buen resultado estas pueden ser digitales o análogas.
4. **TAZA MEDIDORA:** También conocida como jarra medidora, vaso medidor o taza dosificadora, es un utensilio de repostería y cocina que puedes usar en distintas preparaciones, es necesario para medir volúmenes de líquidos o ingredientes como las harinas.
5. **TAMIZ:** El tamiz puede ser de metal o tela con agujeros y su función es eliminar grumos, para la preparación de ciertas recetas es necesario tamizar la harina y otros polvos

6. **BATIDORA:** En la repostería los ingredientes necesitan airearse, las batidoras nos brindan la facilidad de mezclar o emulsionar varios ingredientes en los cuales podemos obtener diferentes texturas dependiendo la preparación.
7. **ESPATULA DE GOMA O LENGUA DE GATO:** Son utilizadas para incorporar diversos ingredientes y decorar la preparación.
8. **RODILLO:** Estos pueden ser de madera, plástico o mármol ayudan a dar el grosor adecuado a la masa y uniforme.
9. **MOLDE:** Existen un sinnúmero de tamaños y modelos ayudan a realizar cupcakes, pasteles, muffins.
10. **TERMOMETRO:** Un instrumento fundamental para obtener el resultado deseado
11. **MANGA PASTELERA:** Al momento de la decoración incluso relleno será nuestra mejor aliada.

MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS.

Abreviaturas de recetas

- Litro (l.)
- Mililitro (ml.)
- Centímetros cúbicos (c.c.)
- Kilogramos y gramos (kg. y g. o gr.)
- Libra (lb.)
- Onza (oz.)
- Cucharada sopera (c/s o cas.)
- Cucharadita de postre (c/c o c.c.)
- 1 cup es una taza de 250 ml
- 1/2 cup / media taza= 125 ml
- 1/3 cup / tercera parte de una taza= 80 ml
- 1/4 cup / cuarta parte de una taza = 60 ml

Medidas en libras y onzas:

- 1 libra (lb) = 16 onzas (oz) = 454 gr.
- 1 Onza = 30 gramos

Equivalencia en recipientes:

- Tazón = 1 taza de desayuno = 250 ml.
- Taza = 1 taza de las de té = 150ml.
- Tacita = 1 taza de las de café = 100 ml.
- Vaso = 1 vaso de los de agua = 200 cc.
- Vasito =1 vaso de los de vino = 100 cc.
- Copita o vaso de licor = 50 mililitros = medio decilitro = cucharadas soperas

Equivalencia de capacidad:

- 1 cucharadita = 5 mililitros
- 1 cucharada = 15 mililitros
- cucharaditas = 1 cucharada
- 16 cucharadas de agua = 1 vaso de agua
- Una pizca, es lo que puede tomarse entre las puntas de dos dedos.

Medida y equivalencia del Aceite:

- 1 litro de aceite = 5 tazas = 918 gr
- 1 taza de aceite = 190 a 200 cc = 180 - 190 gr.
- 1 cucharada de aceite = 14 a 16 cc = 15 g.
- 1 cucharadita de aceite = 4 a 5 cc = 3 gr
- 1 taza = 15 a 16 cucharadas
- 1.086 litros es 1 kg. de aceite de oliva

Medida y equivalencia Harina:

- 1 kilo de harina = 8 y 1/2 tazas aprox.
- 1 taza de harina = 120 a 130 gr aprox.
- 1 cucharada de harina = 15 gr aprox.
- 1 cucharada colmada de harina = 25/30 gr aprox.
- 1 cucharadita de harina = 5 gr aprox.
- 1 taza de Maicena = 110 gr

Medida y equivalencia Azúcar:

- 1 kilo de azúcar = 5 tazas aprox.
- 1 taza de azúcar = 190 a 200 gr aprox.
- 1 taza de azúcar negra = 160 gr
- 1 taza azúcar impalpable = 120 a 130 gr aprox.
- 1 cucharada rasa = 11 a 13 gr aprox.
- 1 cucharada colmada = 26 a 28 gr
- 1 cucharadita rasa = 3 a 4 gr
- 1 terrón de azúcar = 5 - 7 gr

Medida y equivalencia de Mantequilla o Margarina:

- 1 taza = 190 a 200 gr
- 1 cucharada = 10 a 15 gr
- 1 cucharadita = 6 a 8 gr
- 1 cucharada colmada = 40 a 45 gr
- 1 taza a temperatura ambiente = 1 y 1/2 taza derretida
- Una nuez de mantequilla = 30 gr

ESPECIAS

Canela: Es una de las especies dulces más conocidas ya sea en rama o molida cuenta con un aroma dulce y potencia el sabor en postres

Jengibre: Es una raíz la cual se le puede encontrar fresco, seco o en polvo tiene un aroma fuerte, dulce y picante

Vainilla: La vainilla casi nunca falta en las preparaciones dulces, dígame galletas, flanes, pasteles y cremas. El extracto de vainilla es una opción económica y más accesible que la pulpa de vainilla, la cual se extrae al momento de la vaina.

Nuez moscada: Su sabor es intenso y dulzón, se usa en estado molido o ralladura. Se utiliza para hacer galletas y pan; y, al igual que todas las especias, se debe de utilizar con moderación para evitar un sabor abrumador y picosón.

Clavo de olor: Brinda notas ahumadas y cálidas a las preparaciones. Se pueden utilizar los clavos tanto enteros como molidos, aunque es más común usarlo molido para pan y galletas y entero para un arroz con leche o natillas, preparaciones en los que es más fácil retirar la pieza.

Anís estrellado: Esta estética especia, les da un aroma y sabor elegante a las preparaciones. Se suele utilizar entero, sobretodo en recetas como ponches, arroz con leche o pudines en los que puedes retirar el anís con facilidad.

Cardamomo: Su sabor y aroma son inconfundibles. Se usa en la preparación de galletas, panes, natillas y bebidas dulces.

Semillas de amapola: Las poppy seeds son muy utilizadas en panes, panqués y muffins o cupcakes. Les da a las preparaciones un sabor dulzón similar a la nuez y también le brinda textura.

GRASAS

El aceite de girasol: El aceite de girasol tiene un uso muy extendido en cocina y es una opción tan sana como el aceite de oliva. Al ser menos denso, consigue texturas más esponjosas y cómo no aporta sabor, no le resta importancia al resto de los ingredientes. Además, contiene lecitina, que es un emulgente que favorece la incorporación del aceite a la masa, favoreciendo que suba mejor en el horno.

Aceite vegetal: estos aceites tienen en común que ayudan a mantener la humedad en los bizcochos se diferencian en su sabor, personalmente el que más me gusta para utilizarlo en recetas es el de semillas.

Mantequilla: aporta su maravilloso sabor, pero es muy difícil de trabajarla a temperatura ambiente

Margarina: la propiedad que más me gusta de ella es lo manejable que es para trabajarla a temperatura ambiente

Nata: ideal para rellenos, complicada de montar y tiene que estar siempre refrigerada, si no le añadimos estabilizante va perdiendo volumen a cambio aporta mucho sabor por el suero que va soltando y es absorbido por el producto que contenga este relleno.

LACTEOS.

Leche: En las recetas este término se refiere a la leche entera líquida, de vaca. Para utilizar leche en polvo, antes de incorporarla hay que prepararla como indica el envase.

Leche condensada: Es leche con agregado de azúcar que ha sido cocinada para remover el agua en un 60%, lo que le otorga una consistencia espesa y un sabor muy dulce. Por su alto poder edulcorante y emulsionante resulta útil en ciertas preparaciones.

Leche evaporada: Se obtiene eliminando por evaporación, sin agregado de azúcar, un 50% del agua que contiene la leche. No es tan dulce como la condensada y tiene un leve sabor a leche cocida.

Crema de leche: Es un producto rico en materia grasa que se extrae de la leche por reposo o centrifugación. Para que no transmita sabor graso a las preparaciones, debe ser muy fresca. De acuerdo con su tenor graso, se distinguen la crema de leche (30%), la crema doble (50%) y la crema liviana (18%).

Ricota: Subproducto grumoso que se obtiene por acidificación y calentamiento del suero de la leche. Se comercializa entera o reducida en grasas.

Mascarpone: Queso de elevado tenor graso, elaborado por acidificación y calentamiento de la crema de leche. Por su fina coagulación resulta ideal para dar untuosidad a rellenos

Queso Crema Es un queso blando, fresco, con un contenido graso cercano al 35%. Se utiliza principalmente para cheesecakes.

Crema acida Favorita para la confección de scones, cheesecakes y panes, es una crema que ha sido cultivada con ácido láctico, lo que la hace mucho más densa y le da un sabor característico.

Yogur: Se trata de una leche cultivada con bacterias, que le otorgan consistencia espesa y sabor ácido. En su mayoría, los yogures tienen sabores y sólidos de leche adicionados.

TEMPERATURA

Temperatura Alta: 450°F/225°C, para láminas de bizcochuelo para piononos o brazo de reina.

Temperatura Media Alta: 360-375°F/230-235°C, para tortas pequeñas y cupcakes.

Temperatura Media Media: 340-350°F/170-175°C, para tortas medianas.

Temperatura Media Baja: 325-330°F/160-165°C, para tortas grandes.

TEMPERATURA DEL HORNO		
Nivel	°C	°F
Super Bajo	100-120	212-248
Muy Bajo	130-150	270-302
Medio	160-180	320-356
Alto	190-210	374-410
Muy Alto	220-250	428-482
Super Alto	260	500

GLOSARIO DE TERMINOS

Absorción: Cantidad de agua que admite una harina. Las harinas de más fuerza generalmente tienen una mayor absorción (chupan más agua).

Ablandar: Cocer lentamente las frutas en un líquido hasta que queden blandas, pero no doradas.

Abrillantar o Lustrar: Es dar brillo a un pastel o postre con mermelada, jaleas o fondant.

Acaramelar: Cubrir el interior de un molde con una capa delgada de caramelo.

Ácido cítrico: Conservante y antioxidante natural que se añade como aditivo a muchos alimentos. Evita el azucaramiento de las mezclas y mejora el sabor, especialmente cuando se hacen gomitas, gelatinas o caramelos de sabores cítricos. Existe en forma líquida o en forma granulada, siendo ésta última más versátil ya que puede ser usado seco o diluido a partes iguales con agua para producir ácido cítrico en forma líquida.

Acondicionar: Trabajar la masa (amasando) para mejorar su comportamiento y favorecer la retención de gas. Los panes que se obtienen tienen más volumen, una miga más fina y uniforme.

Adornar o Decorar: Ornamentar un producto para mejorar su presentación.

Adelgazar: Se refiere a bajar el espesor de una masa, extendida con la ayuda de un rodillo y la forma deseada.

Alisar: Hacer que la superficie de un preparado quede uniformemente lisa.

Almíbar: Jarabe a base de una disolución sobresaturada de agua y azúcar, destinada a líquido de cobertura o a confecciones de confitería y repostería,

Almidón: Sustancia almacenada en la raíz, frutas y semillas que sirve de reserva alimenticia a la planta. En repostería, uno de los más utilizados es el almidón de maíz o maicena.

Amasar: Trabajar una masa para reunir los ingredientes y darles

Aromatizar: Dar sabor y perfumar una preparación con jugo, licores, condimentos y esencias.

Atemperado: Técnica o proceso al que se somete el chocolate, para controlar la cristalización de la manteca de cacao del chocolate, obteniendo así un acabado brillante.

Azúcar cocida: Cuando la intención es preparar mermeladas, jaleas o merengues, se necesita una especie de almíbar que se obtiene de cocinar azúcar a fuego directo con un poco de agua sin llegar a caramelizar.

Bañar o Cubrir: Pasar un producto por almíbar, licores, suficientemente espesos para que permanezca.

Baño maría: Consiste en colocar un recipiente con agua a fuego bajo y sobre este colocar otro contenedor con el ingrediente que quieres cocinar.

Cuando se trate de derretir chocolate, procura que el agua no hierva y que tampoco toque la parte inferior del recipiente para evitar que se quemé y

Báscula o peso: Utensilio necesario para medir pesos (en gramos o en onzas) de ingredientes. Existen pesos de mayor y menor precisión y también algunos que miden volúmenes, muy útiles para pesar líquidos de diferentes densidades como aceites.

Base de foam: Espuma que se emplea para trabajar los pétalos y hojas de flores o para realizar pequeños modelados con fondant y otras pastas de azúcar, de manera que evitamos que se partan o deformen.

Batir: Remover con enérgicos movimientos circulares y ascendentes uno o varios ingredientes para que entre aire en el líquido o la masa que forman.

Bicarbonato sódico: Compuesto químico que se usa principalmente en la repostería, donde reacciona con otros componentes para liberar CO₂, que ayuda a la masa a elevarse, dándole sabor y volumen.

Blanquear: Batir a velocidad media o alta yemas o huevos enteros hasta que estos dupliquen o tripliquen su volumen y se logre un tono amarillo pálido.

Este paso es importante para quitar el desagradable sabor a huevo de tus bizcochos y panqués. Generalmente se hace con un poco de azúcar para que las yemas tomen consistencia.

Boleado: Técnica que se emplea para formar una bola con tensión en masas como panes y bollería, para que se mantenga el gas atrapado y se desarrolle una miga esponjosa.

Bol: Taza grande sin asa, de porcelana, de vidrio o metal que se utiliza para mezclar, amasar, etc.

Brownie: Bizcocho de chocolate denso, de color marrón oscuro, que da lugar a su nombre y que puede contener frutos secos como nueces.

Cacao en polvo: Parte del cacao desprovista de su manteca. Suele tener contenidos grasos por debajo del 20 % de manteca de cacao.

Cake: Término en inglés que define torta, pastel, bizcocho, tarta, budín, ponqué.

Caramelizar: Una de las bondades del azúcar es su capacidad de caramelizarse, es decir, pasar del estado sólido al líquido y cambiar de color en el camino. Este procedimiento también aporta sabores nuevos y se emplea para preparar golosinas y decoraciones.

Caramelo: Azúcar fundido al fuego hasta que esté líquido y dorado. Debe retirarse del fuego en cuanto coge un color dorado para que no amargue. Cuidado: una vez fuera del fuego, solidifica muy rápidamente.

Cernir o Tamizar: Pasar por un colador o herramienta especial algún ingrediente como harina, azúcar o levadura con la finalidad de quitar impurezas y evitar grumos.

Cuando se ciernen los ingredientes secos de una preparación deben agregarse a los húmedos en forma de lluvia, es decir, desde el colador.

Chantilly: Nata montada con azúcar que puede aromatizarse con vainilla.

Cheese cream: Crema de queso que suele partir de una buttercream a la que se adiciona queso crema o de untar.

Chocolate blanco: Producto elaborado con manteca vegetal, azúcar y sólidos lácteos.

Chocolate con leche: Con un contenido de cacao de entre el 25% y el 40%. Además, incluye manteca de cacao, leche, normalmente leche en polvo, así como azúcar.

Chocolate de cobertura: Chocolate de muy buena calidad que contiene manteca de cacao en proporción 32-39%. Este alto porcentaje de manteca de cacao, combinado con un buen templado, proporciona al chocolate un mayor lustre y una textura más rígida al romperse, siendo además de sabor más cremoso.

Chocolate negro, puro o amargo: Chocolate obtenido a base de granos de cacao y sin adición de leche. Existen chocolates de diferentes porcentajes, en función de la cantidad de pasta de cacao que contengan. Cuanta más pasta de cacao, más puro.

Cobertura: Chocolate con menos azúcar que el corriente; hecho con mantequilla de cacao. Se usa en pastelería especialmente para bañar.

Colador de malla, tamizador o cernidor: Utensilio empleado para tamizar harinas, cacao, azúcar glas, así como para colar líquidos.

Colorante líquido: Pigmento en formato líquido que se utiliza generalmente con el aerógrafo para pintar la superficie de tartas, cupcakes, galletas, etc.

Corteza: La capa exterior del pan. Es más dura que la miga porque durante el horneado ha sufrido una mayor evaporación de agua y, por consiguiente, está más reseco.

Colar: Filtrar un líquido por un colador privándole de impurezas.

Colorantes: Extractos líquidos en gel o en polvo que sirven para dar color a los productos.

Concentrar: Concentración del sabor de un elemento líquido mediante una disminución prolongada, obtenida por el fuego.

Coulis: Puré de frutas o verduras tamizado mezclado con un agente endulzante y una pequeña cantidad de zumo de cítrico.

Es la base para hacer helados y otras cremas como la pastelera y la mousseline.

Crema pastelera: Es una crema básica en repostería que se elabora a base de leche, huevos, azúcar y harina.

Creumar: Volver cremosa una materia grasa, mezclada con azúcar glass o azúcar granulada dejándola suave para su utilización.

Crepés: Pequeños y muy delgados panqueques. Deben quedar como seda.

Cubrir o Glasear: Tapar pasteles o tortas con capa fina de crema, jalea, mazapán o fondant.

Cucharas medidoras: Se emplean para aquellas recetas cuyas cantidades vienen indicadas, en lugar de en gramos o en onzas, en tablespoon o teaspoon (cucharadas y cucharaditas).

Decorar: Adornar y embellecer una preparación culinaria.

Desmoldar: Sacar un preparado del molde.

Derretir: Convertir algo sólido a líquido mediante el calor.

Descorazonar: Retirar el corazón central de las frutas.

Desleír o diluir: Agregar líquido frío a una harina o fécula para evitar la formación de grumos.

Desmoldar: Sacar de un molde una preparación de cocina o de pastelería caliente o fría.

Disolver: Mezclar ingredientes líquidos y secos hasta incorporarlos.

Dorar: Poner a horno fuerte por breve tiempo un preparado que se ha pintado previamente con huevo o leche para que tome bonito color dorado.

Emulsificante/Emulsionante/Emulgente: Una sustancia o ingrediente que estabiliza. Los más comunes son la yema de huevo (contiene lecitina), la miel y la mostaza.

Enfriar: Colocar los alimentos en la nevera o en un baño de agua helada para enfriarlos o darles consistencia.

Engrasar: Untar un molde, fuente de horno o papel con un elemento graso (mantequilla, manteca o aceite) a fin de que la masa que se deposite sobre él no se pegue.

Un gran truco para que no se pegue nada es colocando el recipiente engrasado en el refrigerador antes de usarlo.

Enharinar: Cubrir un alimento con harina o espolvorear con harina un molde o una mesa de trabajo. Se enharina un molde para que sea más fácil luego desmoldar el postre.

Enriquecer: Añadir crema de leche, yemas de huevo o mantequilla a una mezcla o salsa para aportarle sabor o realzar su textura.

Envolver / movimientos envolventes: Al tener claras o crema montada para una preparación, se deben agregar los demás ingredientes de forma cautelosa con la intención de no perder el volumen que se consiguió mediante el batido.

Este también es uno de los términos más básicos de repostería y se refiere a mover con una mano la espátula en una mezcla y con la otra girar el recipiente hacia el otro lado para integrar delicadamente todos los ingredientes.

Ecurrir: Poner una preparación en un colador para sacarle todo el líquido.

Esencia: Productos derivados de algún elemento que proporciona un sabor y olor auténtico sin necesidad de incluir ese elemento.

Espátula: Utensilio de plásticos de hoja plana que es fundamental en pastelería. Se utiliza para extender y uniformar.

Espátula de silicona, pala o lengua: Utensilio para mezclar y remover masas, así como para retirar de un recipiente los restos de las mismas.

Espolvorear: Esparcir un ingrediente en polvo, pequeños granos o virutas sobre la superficie de una preparación culinaria.

Espolvoreado: Utensilio empleado para dispensar azúcar glas o harina de maíz sobre la superficie de trabajo para que no se nos quede adherida la masa que estemos trabajando.

Espumar: Retirar la espuma de un líquido hirviendo, mermelada, gelatina o mantequilla clarificada.

Estirar: Adelgazar una masa o pasta.

Fécula: Es harina de maíz, de arroz o de papa y que se usa para ligar o hacer cremas. Fermentación o Reposo: Proceso a través del cual, bajo la acción de las levaduras o la masa madre, se transforman los azúcares (glucosa) contenidos en la masa en gas carbónico y alcohol.

Film: Plástico que se utiliza como envoltorio de alimentos, muy elástico y resistente.

Flambear: Rociar una preparación con ingredientes alcohólicos calientes, luego encenderlos para mejorar su sabor y darle atracción a un postre determinado, frente al cliente.

Fondant: Pasta de azúcar muy elástica y moldeable que se utiliza para cubrir tartas, así como para realizar pequeños modelados decorativos. Puede hacerse de manera casera o bien adquirirse en tiendas de repostería, donde se encuentra en una gran variedad de formatos y colores.

Flambear (flamear): Añadir un licor a un postre y encenderlo para quemar su contenido alcohólico y retener su sabor.

Freír: Cocer los alimentos en una grasa caliente. Los alimentos fritos por inmersión se sumergen en grasa. Los salteados sea cuecen en la grasa suficiente para recubrir el fondo del recipiente y evitar que se peguen.

Fruta deshidratada: El proceso de deshidratación de la fruta fresca que causa la evaporación del agua da como resultado la fruta deshidratada, tiene una mayor concentración de nutrientes y más calorías.

Fundir: Acción de derretir alimentos sólidos mediante calor.

Ganache: Mezcla entre chocolate y nata o crema para batir. Generalmente se usan partes iguales, aunque depende de la finalidad de preparación.

Para lograrla sin grumos y perfecta como betún, se debe calentar la crema a fuego bajo agregar el chocolate cuando comience a hervir.

Una vez uniforme, batir hasta que se enfríe lo suficiente y tome la consistencia deseada.

Gelatina o grenetina: Sustancia proteica sólida, transparente e incolora, casi inodora e la que tiene la propiedad de formar una sustancia semisólida a temperatura ambiente.

Glasear: Cubrir los alimentos con un líquido dulce, como por ejemplo confitura derretida o glaseado de albaricoque que se solidifica formando un acabado brillante. También se aplica al pincelar las pastas con leche o huevo para abrillantarlas.

Glacé: Solución de agua y azúcar glas que se emplea para abrillantar diversas preparaciones dulces.

Glaseado: El glaseado es una técnica que consiste en recubrir nuestras elaboraciones con una sustancia brillante y dulce. Por ejemplo, el glaseado de los donuts se hace con una mezcla simple de azúcar glass y agua. El glaseado también puede hacerse de fruta y a menudo se aplica a los pasteles.

Glucosa: Proviene del almidón. Previene la recristalización del azúcar en caramelos y gominolas. Da elasticidad y mantiene tiernas elaboraciones dulces como bollería, ganaches y trufas.

Gluten: El gluten es un complejo de proteínas insolubles en agua, que le confiere a la harina de trigo la cualidad de ser panificable. Se forma a partir de las proteínas del trigo después de la hidratación y cuya estructura impermeable consigue retener el gas carbónico de la fermentación, gracias a lo cual el pan sube. A su vez está formado por Glutenina y Gliadina. La cantidad de gluten presente en una harina es lo que determina que la harina sea “fuerte” o “floja”. Entre más fuerte es la harina es mejor para hacer pan y entre más floja es, mejor es para hacer tartas.

Guantes de látex: Guantes que utilizamos para la manipulación de la preparación.

Hervir: Calentar un líquido hasta que se formen burbujas en la superficie. Para hervir un alimento, hay que cocerlo en un líquido hirviendo (generalmente agua). El agua hierve a 100 °C, pero el punto de ebullición de otros líquidos es diferente.

Hidratar: Remojar la colapez o gelatina en líquido frío para luego disolver al calor otro preparado.

Hornear: Cocer las preparaciones destapadas en el horno a la temperatura requerida.

Incorporar: Mezclar un ingrediente ligero con otro más pesado. El ligero se pone sobre el pesado y se mezclan con una cuchara metálica o espátula de goma empleando un movimiento de ochos. De esta forma no se deja escapar el aire de la mezcla.

Infusión: Aportar sabor y aroma a un líquido dejándola reposar con ingredientes aromatizantes, por ejemplo, piel de cítricos o especias.

Jalea: Conserva de jugo de frutas. Las frutas son, primeramente, cocidas para que

Leche condensada: Es leche de vaca a la que se le ha extraído agua y agregado azúcar, por lo que resulta un producto espeso y de sabor, de larga conservación.

Leche de almendra: Es una bebida elaborada con almendras molidas o pasta de almendras y agua, utilizada tanto como bebida, como ingrediente en recetas de cocina.

Leche de coco: Producto obtenido de la mezcla de agua y pulpa del coco triturada.

Leche de soja: Es una bebida vegetal que se elabora remojando, moliendo y filtrando granos de soja o soya.

Leudar: Fermentar, aumentar de tamaño la masa debido a la fermentación.

gas carbónico. El polvo de hornear y el bicarbonato de sodio son los más conocidos.

Ligar: Espesar líquidos. Dar consistencia homogénea a una mezcla añadiéndole huevos, nata o mantequilla.

Manga pastelera: Especie de bolsa de plástico, papel silicona, nilón u otros materiales que se rellena con diversas cremas y se utiliza, generalmente, con boquillas o ducas para rellenar o crear decoraciones. Se pueden encontrar desechables y reutilizables.

Margarina: Es una grasa de origen vegetal que se emplea en vez de la mantequilla o manteca por sus atributos y rendimiento similar en el resultado de mezclas/masas.

Manteca de cacao: Es la grasa natural comestible procedente del haba del cacao, extraída durante el proceso de fabricación del chocolate y que se separa de la masa

de cacao mediante presión. La manteca de cacao tiene un suave aroma y sabor a chocolate.

Manteca o grasa vegetal: Se emplea en diversas recetas, así como para hacer un poco más elástico el fondant o engrasar la superficie de trabajo para crear una antiadherencia.

Mantequilla o manteca: Es la emulsión de grasa, agua y sólidos lácteos, obtenida como resultado del batido, amasado y lavado de los conglomerados de glóbulos grasos, que se forman por el batido de la crema de leche o nata y es apta para el consumo humano, con o sin maduración biológica producida por bacterias lácticas específicas.

Masa madre (Sourdough): Se refiere a un prefermento obtenido a partir de mezclar harina y agua y opcionalmente, una levadura. Sirve para elaborar cualquier tipo de pan.

Masa: Mezcla sin cocer de crepes, tortitas y pasteles preparada con harina, leche y huevos. También es una mezcla de harina y agua blanda y maleable pero lo suficientemente firme para mantener su forma. El término también se emplea para designar la cobertura de algunas preparaciones fritas por inmersión, por ejemplo, los buñuelos.

Macerar: Remojar elementos crudos, secos o confitados en un líquido (aguardiente, licor, mezcla agridulce, vino, jarabe) para que se impregnen de su perfume.

Merengue: Esta palabra es uno de los términos que corresponde a técnica, pero también es una de los básicos de la repostería. Se refiere a una preparación clásica francesa hecha a base de claras de huevo y azúcar. Existen tres tipos distintos: el francés, el italiano y el suizo.

Mezclar: Amalgamar los ingredientes hasta que estén bien combinados.

Mojar: Agregar un líquido, ya sea a bizcochuelo u otros batidos.

Molde: Recipiente que se utiliza para cocer masas al horno o enfriar preparados que al cuajar conservarán la forma. Pueden ser de lata o de materiales antiadherentes. Existen diferentes formas: redonda, cuadrada, rectangular, de corona, etc.

Moldear: Determinar la forma de un postre colocando una mezcla blanda y maleable en un molde y dejándola solidificar enfriándola o empleando un agente cuajante como la gelatina.

Moler: Reducir alimentos secos a un polvo fino aplastándolos en un mortero o bien triturándolos en un robot eléctrico.

Miel: Producto dulce y viscoso, producido por las abejas a partir del néctar de las flores.

Moldes para hornear: Son los elementos indispensables para cocer nuestras masas en el horno. Podemos encontrar moldes de aluminio o hierro fundido, hasta moldes de cerámica, papel, vidrio o silicona, así como multitud de formas en función de lo que queramos realizar.

Montar: Batir un ingrediente con un globo para incorporar aire y doblar su tamaño. Aplica para claras de huevo y crema.

Mousse: Preparación cuya base es la clara de huevo montada a punto de nieve, o la crema de leche batida, que le dan consistencia esponjosa. Las más conocidas son la mousse de chocolate y la mousse de frutas.

Nata o crema de leche: Sustancia grasa que se forma en la superficie de la leche en reposo, en especial después de hervir, o se obtiene industrialmente por centrifugación de la leche; en cocina y repostería tiene numerosas aplicaciones.

Nata vegetal: Es la nata cuyas grasas son de origen vegetal, no animal.

Napar: Verter una salsa, una crema, un coulis, etc., sobre un alimento, de modo que lo cubra lo más completa y uniformemente posible.

Nueces de macadamia: También conocidas como nueces australianas, pues son originarias de este país. Se emplean mucho en pastelería y para la elaboración de helados.

Panela, tapa de dulce,: Azúcar moreno integral no centrifugado producido mediante el calentamiento y evaporación del jugo de la caña de azúcar. Se obtiene un jarabe espeso que se vierte en moldes y se deja enfriar para que solidifique o cuaje.

Papel vegetal, sulfurizado o papel de horno: Papel especial para hornear, utilizado tanto para colocar sobre las bandejas como para forrar el interior de los moldes

Pasta: Elemento molido hasta alcanzar una textura muy fina, y ligeramente humedecido para obtener una mezcla bastante densa útil para extender.

Perfumar: Añadir a la preparación un elemento que le dé aroma.

Pies: Son especies de kuchenos de frutas. Se les llama así en la lengua inglesa. Tartas proviene del Frances Tarte y Kuchenos (Cujenos) de la lengua alemana.

Precalear: Encender el horno con anticipación a la temperatura que indica la receta alrededor de 15 minutos antes. Cuando no se precalienta puede que la cocción tarde más de lo que marca la receta.

Pulpa: Es la carne de la fruta.

Punto de nieve: Se logra batiendo las claras de huevo hasta que adquieran un tono blanco y un espesor suave. Se puede medir con el globo al levantarlo y ver si se forma un cono. Es un punto antes de que se llegue al punto de turrón.

Puré: Reducir alimentos sólidos ya sean crudos o cocidos con un molinillo manual o batidora mezcladora para obtener una pulpa lisa que puede utilizarse como salsa o base para postres.

Purpurina, brillantina, diamantinas: Decoración muy brillante empleada en repostería creativa y que podemos encontrar en versión comestible o en versión no toxica.

Rallador (microplane): Utensilio que se emplea para rallar la piel de cítricos, chocolate, especias como nuez moscada, etc.

Raspar o Rallar: Despojar por frotación un limón o naranja de la primera piel para utilizarla, sin llegar a la parte blanca. También se llama zeste.

Reducir: Hervir una salsa, caldo o un líquido para hacerla más sustanciosa por la evaporación producida. Aumentando así su sabor, por la concentración de los jugos y haciéndolo más untuoso y consistente.

Reposo: Periodo de reposo que se da a las masas desde la mezcla hasta el embolado con huevo). Durante el reposo la masa se relaja después de una manipulación, lo cual facilita el formado.

Reservar: Apartar a un lado los ingredientes, mezclas o preparaciones que están destinadas a ser utilizadas más tarde en la preparación del postre.

Revestir: Aplicar al interior y en las paredes de un molde una capa de masa, mantequilla y harina, papel o galleta. Luego rellenar este espacio cubierto con alguna otra preparación (crema pastelera). Al desmoldarlo se obtiene una preparación interna recubierta de una “camisa” o envoltorio.

Rejilla enfriadora: Utensilio muy adecuado para dejar enfriar nuestras masas horneadas, así como para realizar baños de chocolate en nuestras preparaciones ya que facilita el escurrido.

Rociar o Regar: Consiste en humedecer los alimentos mojándolos o pincelándolos con un líquido para facilitar la cocción y aportar sabor.

Rodillo: Utensilio para extender masas como fondant y otras pastas de azúcar, hojaldres, etc. con el grosor que necesitemos. Los hay de diversos materiales, como madera, mármol o pvc.

Rodillo texturizador: Al igual que el tapete texturizador, se emplea para crear texturas y relieves sobre masas como el fondant, pasta de goma, pasta de flores, mazapán, chocolate plástico, así como masas de galletas.

Roux: Mezcla de materia grasa y harina. Roux + leche, es igual a la salsa bechamel.

Sabayón: Crema italiana batida de yemas de huevo, vino y azúcar. Es un postre y también se emplea como relleno.

Sablar: Mezclar harina con una materia grasa fría. Esta es el término básico de repostería que se utiliza cuando se comienza a hacer una base para tarta.

Sellar: Presionar los bordes de una masa para que no se escape el relleno.

Soufflé o Suflé: Preparación muy liviana a la cual se le incorpora aire, a través de claras batidas o crema chantilly. Las versiones cocidas aumentan de volumen a lo largo de la cocción.

Sifón: Utensilio compuesto por varias partes (vaso, junta, cabezal, depósito de cargas o boquillas decoradoras) que se emplea en cocina y pastelería para crear espumas, frías y calientes, así como el conocido bizcocho de sifón

Strudel: Pastel típico de Centroeuropa, que se compone de un exterior de pasta de hojaldre o pasta filo, generalmente relleno de manzanas cocinadas y acompañadas de algún fruto seco y canela.

Tamiz: Especie de colador o cedazo por el cual se tamizan la harina, azúcar flor y otros productos.

Tamizar: Pasar la harina, el azúcar o la levadura a través de un tamiz para obtener texturas más finas y evitar posteriores grumos en la masa.

Tazas medidoras: Se emplean para aquellas recetas cuyas cantidades vienen indicadas, en lugar de en gramos o en onzas, en cups (tazas).

Temperar: Acción para igualar temperaturas de dos o más ingredientes. En repostería, el chocolate se somete a este proceso para controlar la cristalización de la manteca de cacao.

Tijera de precisión o detalle: Tijera de punta fina utilizada para la realización de modelado fino y trabajo de decoración de una especial precisión, diseñada para utilizar con todo tipo de pastas de azúcar.

Trabajar: Es revolver mucho, mezclar bien o amasar con las manos, si se trata de una masa.

Tartaleta: Pastelillo, el cual se rellena con frutas y crema.

Triturar: Moler una materia entera, pero sin reducirla a polvo totalmente.

TPT: Tanto, por tanto, expresión utilizada para denominar una mezcla a partes iguales.

Untar: Esparcir una capa fina de materia grasa.

Vainilla: Esencia elaborada usando las vainas de semillas de la orquídea vainilla, muy empleada en repostería y gastronomía general.

Vaporizador: Máquina que se emplea para generar vapor y eliminar restos de icing sugar o harina de maíz sobre las tartas, para dar acabados brillantes y para flexibilizar el papel de arroz o wafer paper.

Varillas: Utensilio empleado para batir y montar nata, huevos, salsas, etc.

Volcán: Harina que se dispone formando una montaña, en cuyo centro e ponen los demás ingredientes necesarios para preparar una masa.

Zumo: Extracto o jugo de frutas concentrado.



RECETAS

Flan de Zanahoria Blanca



Ingredientes

PRODUCTO	MARCA	PROVEEDOR	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO COMPRA PRODUCTO	PRECIO PRODUCTO REFERENC	% MERMA	PRECIO FINAL	UNIDADES DE PRESENTACION	COSTO UNITARIO	SUBTOTAL
Azucar	SAN CARLOS	Santa Maria	g	190	1 lb	0,38	1	0,38	454	0,001	0,16
Huevo	INDAVES	Santa Maria	u	5	12 u	1,99	1,2	2,39	12	0,199	1,00
Leche condensada	LA LECHERA	Santa Maria	ml	387	387g	2,22	1,05	2,33	387	0,006	2,33
Leche evaporada	LA LECHERA	Santa Maria	ml	500	500 ml	2,5	1,05	2,63	500	0,005	2,63
Zanahoria Blanca	S/M	Mercado	u	3	1 u	0,15	1	0,15	1	0,150	0,45
Esencia de vainilla	LA REPOSTERIA	Santa Maria	g	5	100cm	0,95	1	0,95	100	0,010	0,05
TOTAL											6,61

Preparación

Paso 1: Preparar un caramelo derritiendo el azúcar a fuego lento y bañar una flanera con él, cubriendo todos los lados. Reservar.

Paso 2: Licuar todo el resto de los ingredientes y verter en la flanera reservada y cubrir con papel aluminio. Llevar al horno precalentado a 350grados F (180 grados C) en baño María por 1 1/2 hora.

Paso 3:Dejar enfriar, desmoldar, decorar al gusto y servir.

Tip Culinario: Si desea puede agregar 1 cda. de vainilla o 1/2 cda. de canela para resaltar los sabores de este postre.

Smoothie de zanahoria blanca



Ingredientes:

PRODUCTO	MARCA	PROVEEDOR	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO COMPRA PRODUCTO	PRECIO PRODUCTO REFERENCIAL	% MERMA	PRECIO FINAL	UNIDADES DE PRESENTACION	COSTO UNITARIO	SUBTOTAL
Zanahoria Blanca	S/M	Mercado	u	3	1 u	0,15	1	0,15	1	0,150	0,45
Mango	S/M	Mercado	u	1	1u	0,75	1,2	0,90	1	0,900	0,90
Durazno fresco	S/M	Mercado	u	4	1u	0,25	1	0,25	1	0,250	1,00
Leche de soya	ORIENTAL	Santa Maria	ml	50	240ml	1,41	1	1,41	240	0,006	0,29
Canela en polvo	CONDIMENSA	Santa Maria	gr	6	50gr	1,1	1	1,1	50	0,022	0,13
Pimienta Dulce	CONDIMENSA	Santa Maria	g	6	50gr	0,75	1	0,75	50	0,015	0,09
Jengibre	CONDIMENSA	Santa Maria	g	6	100gr	1,5	1	1,50	50	0,030	0,18
										TOTAL	3,05

Preparación

Paso 1

Licua todos los ingredientes.

Tip Culinario: Puedes agregar coco rallado o nueces para obtener una textura más cremosa.

TRUFAS DE ZANAHORIA BLANCA



Ingredientes

PRODUCTO	MARCA	PROVEEDOR	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO COMPRA PRODUCTO	PRECIO PRODUCTO REFERENCIAL	% MERMA	PRECIO FINAL	UNIDADES DE PRESENTACION	COSTO UNITARIO	SUBTOTAL
Zanahoria Blanca	S/M	Mercado	u	10	1 u	0,15	1	0,15	1	0,150	1,50
Leche condensada	LA LECHERA	Santa Maria	ml	387	1u	2,22	1,05	2,33	387	0,006	2,33
Ralladura de naranja	S/M	Mercado	gr	1	1gr	0,1	1	0,10	1	0,100	0,10
Jugo de naranja	S/M	Mercado	ml	150	50gr	0,1	1	0,1	50	0,002	0,30
Nuez molida	CONDIMENSA	Santa Maria	g	100	454gr	5	1	5,00	454	0,011	1,10
										TOTAL	5,33

Preparación

Paso 1

Pela las zanahorias y rállalas.

Paso 2

Mezcla la pulpa de las zanahorias con la leche condensada, la ralladura de naranja, el jugo de naranja. Lleva esta mezcla a la estufa a fuego medio hasta que el líquido se absorba

Paso 3

Deja enfriar y forma bolitas del tamaño de una trufa. Cúbrelas con las nueces molidas.

Tip Culinario

Puedes cubrir las bolitas con chocolate.

GELATINA DE ZANAHORIA



Ingredientes:

PRODUCTO	MARCA	PROVEEDOR	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO COMPRA PRODUCTO	PRECIO PRODUCTO REFERENCI	% MERMA	PRECIO FINAL	UNIDADES DE PRESENTACION	COSTO UNITARI O	SUBTOTAL
Zanahoria Blanca	S/M	Mercado	u	2	1 u	0,15	1	0,15	1	0,150	0,30
Gelatina en polvo	ROYAL	Santa Maria	gr	40	11gr	0,26	1	0,26	11	0,024	0,95
Agua	CIELO	Santa Maria	ml	100	625ml	0,28	1	0,28	625	0,000	0,04
Queso Crema	REY QUESO	Santa Maria	gr	125	125gr	0,82	1,05	0,86	125	0,007	0,86
Leche condensada	LA LECHERA	Santa Maria	ml	190	387ml	2,22	1	2,22	387	0,006	1,09
Leche Evaporada	LA LECHERA	Santa Maria	ml	400	500 ml	2,5	1,05	2,63	500	0,005	2,10
Esencia de vainilla	LA REPOSTERA	Santa Maria	g	15	100cm	0,95	1	0,95	100	0,010	0,14
Nuez picada	CONDIMENSA	Santa Maria	g	100	454gr	5	1,05	5,25	4453	0,001	0,12
Canela en polvo	CONDIMENSA	Santa Maria	gr	6	50gr	1,1	1	1,1	50	0,022	0,13
										TOTAL	5,73

Preparación

Paso 1: Hidrata la gnetina en el agua, una vez hidratada derrítela en el microondas por lapsos de 10 segundos hasta que no queden grumos.

Paso 2: Coloca en la licuadora el queso crema, la leche condensada, la leche evaporada, la esencia de vainilla y la canela.

Paso 3: Añade la gnetina derretida con el motor de la licuadora encendido.

Paso 4: Vierte la mezcla en un tazón y agrega las zanahorias y la nuez

Paso 5: Engrasa con aceite vegetal un molde para gelatina y agrega la mezcla.

Paso 6: Refrigerar por al menos 2 horas o por toda la noche.

Paso 7: Desmolda y sirve.

Tip Culinario: Puedes acompañarlo con un sirope y frutas

YOGHURT CON ZANAHORIA BLANCA



Ingredientes

PRODUCTO	MARCA	PROVEEDOR	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO COMPRA PRODUCTO	PRECIO PRODUCTO REFERENCIAL	% MERMA	PRECIO FINAL	UNIDADES DE PRESENTACION	COSTO UNITARIO	SUBTOTAL
Zanahoria Blanca	S/M	Mercado	u	2	1 u	0,15	1	0,15	1	0,150	0,30
Mantequilla	ALEMAN	Santa Maria	gr	5	250gr	1,99	1,05	2,09	250	0,008	0,04
Azucar	SAN CARLOS	Santa Maria	gr	100	454gr	0,38	1	0,38	454	0,001	0,08
Canela en polvo	CONDIMENSA	Santa Maria	gr	10	50gr	1,1	1	1,1	50	0,022	0,22
Yogur Natural	TONI	Santa Maria	gr	100	950gr	2,86	1,05	3,00	950	0,003	0,32
										TOTAL	0,96

Preparación

Paso 1

En un sartén a fuego bajo, derrite la mantequilla. Agrega las zanahorias y el azúcar y cocina 5 minutos hasta que se suavicen

Paso 2

Retira del fuego y agrega la canela y mezcla muy bien.

Paso 3

Coloca el yogurt en copitas o tazones y agrega un poco de la mezcla de zanahorias.

Tip culinario.

Dentro de la preparación puedes agregar y decorar con nuez

MUFFINS DE ZANAHORIA CON AVENA Y YOGUR



Ingredientes:

PRODUCTO	MARCA	PROVEEDOR	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO COMPRA PRODUCTO	PRECIO PRODUCTO REFERENCIAL	% MERMA	PRECIO FINAL	UNIDADES DE PRESENTACION	COSTO UNITARIO	SUBTOTAL
Zanahoria Blanca	S/M	Mercado	u	4	1 u	0,15	1	0,15	1	0,150	0,60
Harina	CASTILLO	Santa Maria	gr	100	454gr	0,5	1	0,50	454	0,001	0,11
Avena	YA	Santa Maria	gr	200	500gr	1,1	1	1,10	500	0,002	0,44
Polvo de hornear	LEVAPAN	Santa Maria	gr	30	120gr	1,41	1	1,41	120	0,012	0,35
Canela en polvo	CONDIMENSA	Santa Maria	gr	10	50gr	1,1	1	1,10	50	0,022	0,22
Sal	CRIS SAL	Santa Maria	gr	2	500gr	0,29	1	0,29	500	0,001	0,00
Huevo	INDAVES	Santa Maria	u	3	12 u	1,99	1,2	2,39	12	0,199	0,60
Yogur Natural	TONI	Santa Maria	ml	150	950gr	2,86	1,05	3,00	950	0,003	0,47
Azucar	SAN CARLOS	Santa Maria	gr	100	454gr	0,38	1	0,38	454	0,001	0,08
Leche	VITA	Santa Maria	ml	50	900ml	0,95	1	0,95	900	0,001	0,05
Esencia de vainilla	LA REPOSTERA	Santa Maria	g	15	100cm	0,95	1	0,95	100	0,010	0,14
										TOTAL	3,07

Preparación:

Paso 1: Precalienta el horno a 180°C

Paso 2: En un bowl, combina la harina con la avena, el polvo para hornear, el bicarbonato, la canela y la sal.

Paso 3: Bate los huevos hasta que doblen su tamaño y agrega el Yogurt

Paso 5: Sin dejar de batir, agrega la leche, la vainilla y las zanahorias. Por último, añade los polvos poco a poco y continúa batiendo hasta integrar por completo.

Paso 6: Vierte la mezcla en un molde para cupcakes previamente engrasado

Paso 7: Hornea alrededor de 20 minutos o hasta que estén cocidos. Saca del horno, enfría y desmolda.

RECETA DE PASTEL DE ZANAHORIA BLANCA



Ingredientes:

PRODUCTO	MARCA	PROVEEDOR	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO COMPRA PRODUCTO	PRECIO PRODUCTO REFERENCIAL	% MERMA	PRECIO FINAL	UNIDADES DE PRESENTACION	COSTO UNITARIO	SUBTOTAL
Zanahoria Blanca	S/M	Mercado	u	8	1 u	0,15	1	0,15	1	0,150	1,20
Harina	CASTILLO	Santa Maria	gr	210	454gr	0,5	1	0,50	454	0,001	0,23
Aceite vegetal	LA FAVORITA	Santa Maria	gr	200	500gr	1,97	1	1,97	500	0,004	0,79
Polvo de hornear	LEVAPAN	Santa Maria	gr	20	120gr	1,41	1	1,41	120	0,012	0,24
Canela en polvo	CONDIMENSA	Santa Maria	gr	10	50gr	1,1	1	1,10	50	0,022	0,22
Sal	CRIS SAL	Santa Maria	gr	2	500gr	0,29	1	0,29	500	0,001	0,00
Huevo	INDAVES	Santa Maria	u	4	12 u	1,97	1,2	2,36	12	0,197	0,79
Yogur Natural	TONI	Santa Maria	ml	150	950gr	2,86	1,05	3,00	950	0,003	0,47
Nuez picada	CONDIMENSA	Santa Maria	gr	100	454gr	5	1,05	5,25	454	0,012	1,16
Esencia de vainilla	LA REPOSTERA	Santa Maria	g	15	100cm	0,95	1	0,95	100	0,010	0,14
TOTAL											5,24

Preparación

Paso 1

precalienta el horno a 180 °C.

Paso 2

Luego, agrega el azúcar, la harina y los polvos de hornear bien tamizados alternándolos con el aceite y sigue batiendo. De esta forma será más fácil integrar todos los ingredientes y conseguir una masa de bizcocho de zanahoria homogénea y sin grumos.

En este sentido, es aconsejable tamizar la harina previamente junto el polvo para hornear para que el pastel de zanahoria y nueces nos quede mucho más esponjoso.

Paso 3

Ahora es el turno de la zanahoria rallada incorpórala junto con las nueces picadas y no dejes de batir. Si lo deseas, puedes incorporar una cucharadita de esencia de vainilla o canela en polvo.

Paso 4

Cuando tengas la masa de la tarta de zanahoria fácil lista, unta un molde apto para horno con un poco de mantequilla y vierte la mezcla. Deberás hornear el bizcocho de zanahoria durante media hora aproximadamente, siempre vigilando por si requiere un poco más de tiempo.

Paso 5

Mientras se hornea la tarta de zanahoria, puedes ir preparando la cobertura. Para hacerla coge un recipiente y mezcla el queso crema con la mantequilla. Cuando hablamos de queso crema nos referimos al queso de untar suave tipo Philadelphia. Después, incorpora el azúcar glas poco a poco y sin dejar de batir. Si lo deseas, puedes elaborar tu propio azúcar glas o azúcar impalpable siguiendo los pasos de esta sencilla receta.

Tip culinario Para las coberturas siempre es mejor utilizar varillas eléctricas porque se consigue un resultado mucho más suave y cremoso, además de ser más cómodas, pero también puedes hacerlas con unas manuales en su defecto.

Paso 6

Cuando el bizcocho de zanahoria esté listo, deja que se enfríe un poco sobre una rejilla y córtalo por la mitad para rellenarlo con una fina capa de la mezcla anterior. Si no quieres rellenar el pastel de zanahoria fácil y rico no lo cortes y simplemente unta el frosting de queso por la parte superior y los bordes.

3.6. Síntesis del capítulo

En este capítulo se desarrolló el manual de uso repostero indicando de manera precisa medidas, técnicas, mostrando de esta forma lo fácil que es elaborar postres en casa ayudando así a fomentar la economía de la empresa inclusive de manera individual para las personas que se informen al obtener el manual.

Si siguen de manera correcta obtendrán postres con un muy buen sabor a un costo accesible esto nos permite abrir las puertas a que más personas tengan una nutrición sana con técnicas muy sencillas.

CONCLUSIONES

A través de la encuesta realizada pudimos ver de forma notoria la carencia de conocimiento que hay sobre la zanahoria blanca, este manual ayuda de manera correcta a llegar a las personas con preparaciones inusuales para una panadería o pastelería, llamando la atención de clientes de todas las edades.

Gracias a la recopilación de datos pudimos conocer el gusto de las personas pudiendo así enfocarnos en recetas que sean más llamativos para las personas.

Por medio del manual se muestra la viabilidad de la propuesta y el impacto que tendría ante el público de manera positiva ayuda de diversas maneras, aunque el enfoque principal en este proyecto es impulsar la nutrición y la economía.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que el presente documento sea utilizado correctamente con el objetivo de aprender más sobre la repostería, aprender de la zanahoria blanca.

Se recomienda aplicar las recetas dentro de casa tomando en cuenta cada paso para obtener mejores resultados

VALIDACION DE INSTRUMENTOS



1. Edad

- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- 61-70

2. Genero

- FEMENINO
- MASCULINO

3. Conoce ud sobre la zanahoria blanca

- SI
- NO

4. Sabe sobre sus beneficios nutricionales

- SI
- NO

5. Ud ha consumido productos con zanahoria blanca

- SI
- NO

6. Con que frecuencia los consume

- Diario**
- Semanal**
- Mensual**
- Casi nunca**
- Nunca**

7. En que preparaciones consumió zanahoria blanca

- Guarnición**
- Ensalada**
- Sopa**
- Otros.....**

8. Ha consumido postres con zanahoria blanca

- SI**
- NO**

**9. Estaría dispuesto a consumir postres con zanahoria
blanca**

- SI**
- NO**

10. Le gustaría que el almuerzo venga acompañado con postres con zanahoria blanca

- SI**
- NO**

11. Qué tipo de postres con zanahoria blanca le gustaría consumir

- Pastel**
- Helado**
- Flan**
- Brownie**
- Trufas**
- Smoothie**

REFERENCIAS

- Arias, K. (13 de 9 de 2016). Obtenido de <https://prezi.com/pq1eeqzrulaz/gastronomia-en-la-edad-moderna/#:~:text=La%20cocina%20moderna%20era%20notable,y%20ser villetas%20en%20la%20mesa.>
- Bolaños. (2015). Obtenido de Bolaños: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4519/1/04%20MEC%20069%20TESIS.pdf>
- Castelan, J. (13 de 8 de 2021). *Crehana*. Obtenido de <https://www.crehana.com/bo/blog/estilo-vida/historia-reposteria/>
Chef mode. (s.f.). Obtenido de <https://chefmode.mx/que-es-la-gastronomia/>
- Cocina, H. d. (s.f.). *Gastronomos*. Obtenido de <https://gastronomos.fr/es/cultura-es/historia-de-la-gastronomia-el-nacimiento-de-la-gran-cocina/>
- Cocina, L. (2014). *Larousse Cocina*. Obtenido de <https://laroussecocina.mx/palabra/pastel/>
- Corbusé. (5 de 4 de 2021). *Corbusé*. Obtenido de <https://corbuse.edu.mx/blog/index.php/que-es-la-gastronomia/>
- Criollo. (2016). Obtenido de Criollo: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24355/1/Tesis-140%20%20Ingenier%c3%ada%20Agron%c3%b3mica%20-CD%20440.pdf>

- Ecuatoriana, C. (s.f.). Obtenido de <https://sites.google.com/site/misitiowebtavi/ecuador-y-sus-sabores/2-historia-de-la-gastronomia-ecuatoriana>
- GAD. (2018). *GAD Municipal del canton Pedro Moncayo*. Obtenido de <http://www.pedromoncayo.gob.ec/index.php/canton/ubicacion-geografica>
- gastronomia, H. d. (s.f.). *Cultura Gastronomica*. Obtenido de <https://cmhaydee.wixsite.com/cultura-gastronimica/single-post/2013/05/01/historia-de-la-gastronomia-edad-moderna>
- Institute, A. (s.f.). *todo de reposteria*. Obtenido de <https://aprende.com/reposteria/#clasificacion-de-postres>
- Jaramillo. (2013). Obtenido de Jaramillo: <https://repositorio.uteq.edu.ec/bitstream/43000/2817/1/T-UTEQ-0355.pdf>
- Lardizábal. (Octubre de 2013). Obtenido de Lardizábal: <https://dicta.gob.hn/files/2013,-Produccion-de-zanahoria,-G.pdf>
- Mangui. (2013). Obtenido de Mangui: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/9682/1/84T00264.pdf>
- Masera. (s.f.). Obtenido de Masera: https://www.researchgate.net/publication/299870632_Sustentabilidad_y_manejo_de_recursos_naturales_El_Marco_de_evaluacion_MESMIS
- Montano, J. (1 de 1 de 2021). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/historia-gastronomia-mundial/>
- Ocaña. (2016). Obtenido de Ocaña: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/11359/1/84T00511.pdf>

Quiroz, H. (5 de 12 de 2014). *Plan estrategico de desarrollo*. Obtenido de <http://www.pedromoncayo.gob.ec/documentos/ord2019/s1%20plan%20estrategico%20desarrollo%20CPM%202011-2020.pdf>

reposteria, T. s. (s.f.). *Aprende intitute*. Obtenido de <https://aprende.com/reposteria/>

Rosero. (s.f). Obtenido de Rosero:

<http://repositorio.upec.edu.ec/bitstream/123456789/81/2/089%20ARTICULO%20CIENTIFICO.pdf>

saber, R. t. (s.f.). *Gastronomica Internacional*. Obtenido de

<https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/reposteria/tipos-de-reposteria/>

Salazar. (s.f). Obtenido de Salazar:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/419/5/03%20AGI%20190%20CAPITULO%20II.pdf#:~:text=En%20general%2C%20la%20zanahoria%20blanca%20es%20resistente%20a,%C3%A1%20fidos%20%28Aphis%20spp.%29%2C%20pudriciones%20causadas%20por%20Ascochyta%20sp.%2C>

Suquilanda, M. (s.f.). *Cultura organica*. Obtenido de

<https://www.culturaorganica.com/html/articulo.php?ID=226>

Tapia. (2012). Obtenido de Tapia:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/3131/1/S.AL486.pdf>

Torres. (2017). Obtenido de Torres:

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19849/1/Jos%c3%a9%20Enrique%20Romero%20Torres.pdf>

turismo, M. d. (8 de 9 de 2014). *Gobierno del encuentro*. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/tabacundo-una-fusion-de-tradiciones-magicas-lagunas-y-bellas-rosas/>

Turismo, M. d. (s.f.). *Gobierno del encuentro*. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>

UNIVERSIDAD MONDRAGON. (5 de 11 de 2020). Obtenido de <https://mondragonmexico.edu.mx/la-importancia-de-la-investigacion-para-la-gastronomia-ii/#:~:text=La%20gastronom%C3%ADa%20de%20cada%20una,costumbres%20y%20estilo%20de%20vida.>

Zanin, T. (1 de 2020). *Tuasaude*. Obtenido de <https://www.tuasaude.com/es/arracacha/>

<https://postresoriginales.com/glosario-de-reposteria/>

<https://www.manipulador-de-alimentos.es/blog/temperatura-de-los-alimentos/>

<https://araceliconty.com/grasas-y-aceites-materias-primas-o-ingredientes/>

<https://www.eluniversal.com.mx/menu/las-especias-mas-usadas-en-la-reposteria>

<https://micocinayotrascosas.com/1d5967f59dbbaf6e60eea552cc0b9b0d>

<http://elgourmet.com/noticias/10-utensilios-basicos-de-pasteleria>

<http://sanisidro.edu.ec/siv/moodledata/filedir/95/27/9527351bfc18c3b1007c969dde61e9dbabb79ed0>

<https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/reposteria/tipos-de-reposteria/>

<https://www.euroinnova.ec/12-7-30/importancia-de-la-manipulacion-de-alimentos>