



## CONTROL DE CAMBIOS Y MEJORAS

NIVEL DE REVISIÓN	SECCIÓN Y/ O PÁGINA	DESCRIPCIÓN DE LA MODIFICACIÓN Y MEJORA	FECHA DE MODIFICACIÓN
<b>01</b>			
<b>02</b>			
<b>03</b>			
<b>04</b>			
<b>05</b>			

**Elaboró**

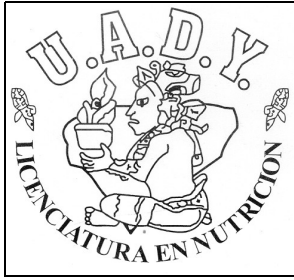
*Lic. en Nut. Rosario Barradas  
Castillo, NC.  
Responsable del Laboratorio*

**Revisó**

*Lic. en Nut. Magali Burgos de  
Santiago  
Coordinadora de la Licenciatura  
en Nutrición*

**Aprobó**

*M. en C. Gloria Herrera Correa  
Directora de la Facultad de Medicina*



**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE YUCATAN**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**MANUAL DE PRÁCTICAS**

**SELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE  
ALIMENTOS**

**Elaboro: Lic. Nut. Rosario Barradas Castillo, NC.**

# INDICE

Selección de Alimentos -----	2
Higiene de alimentos -----	7
Técnicas de cortes de Alimentos -----	10
Técnicas de Unión y combinación -----	14
Métodos de cocción por calor seco -----	16
Métodos de cocción por calor húmedo -----	18
Equivalentes de alimentos -----	20
Pesos y medidas -----	22
Estandarización de alimentos por el método factorial -----	24
Estandarización de alimentos por el método sistemático-----	26
Integración -----	28

## **Práctica no 1**

### **“Selección de Alimentos”**

Objetivo: El alumno seleccionará correctamente alimentos que cumplan con las normas establecidas.

Metodología:

1. Formar 6 equipos para trabajar en el laboratorio de Dietología de 4-5 integrantes según el número de estudiantes inscritos.
2. Poner sobre la mesa de trabajo los alimentos que le fueron asignados previo a la sesión práctica.
3. Cada equipo explicará los criterios que considero para seleccionar los alimentos
4. El profesor a través de una lista de cotejo evaluará los alimentos seleccionados por los alumnos, para lo cual será necesario que se apege a las indicaciones que se encuentran en lista de cotejo.
5. Retroalimentación por parte del profesor

Materiales:

- Carnes
- Cereales
- Leguminosas
- Frutas
- Verduras
- Leche y derivados
- Utensilios de cocina
- Jabón para trastes
- Esponja para trastes

Evaluación:

La evaluación de los criterios de selección de alimentos será realizada por el profesor, para lo cual será necesario seguir los siguientes aspectos:

1. Tener un juego de listas de cotejo para cada equipo o mesa de trabajo.
2. Realizar la evaluación por mesa de trabajo
3. Llenar correctamente cada uno de los puntos que se indica en la lista de cotejo
4. Emitir una calificación tomando como aciertos el número de alimentos seleccionados por los alumnos.
5. Realizar la retroalimentación a cada equipo según los resultados obtenidos.

## Listas de cotejo

Marque con una X si los alimentos seleccionados por los alumnos cumple o no cumple con los criterios de selección, si es necesario ponga los comentarios pertinentes en el apartado de observaciones.

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre de los estudiantes que integran el equipo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Frutas

Alimento	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple
Enteras								
Aspecto fresco								
Color correspondiente a la variedad								
Firmes al tacto								
Libres de podredumbre								
Libres de material extraño								
Libres de magulladuras								
Libres de ataques de insectos								
Exentas de olores extraños								

## Verduras

Alimento	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple
Enteras								
Aspecto fresco								
Color correspondiente a la variedad								
Firmes al tacto								
Libres de podredumbre								
Libres de material extraño								
Libres de magulladuras								
Libres de ataques de insectos								
Exentas de olores extraños								

## Leguminosas

Alimento	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple
Enteras								
Tamaño uniforme								
Libres de insectos								
Libres de mohos								
Brillantes								
Sin arrugas								
Empaque cerrado								
Fecha caducidad vigente								

## Carne de cerdo

Alimento	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple
Fresca								
Tono rosa-rojizo								
Olor agradable								
Firme al tacto								
Elástica								
Grasa blanca								

## Carne Pescado

Alimento	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple
Branquias y agallas húmedas y de color rojo								
Ojos saltones								
Ojos limpios								
Ojos transparentes								
Ojos brillantes								
Carnes firme								
Piel húmeda								
Sin defectos físicos								
Olor característico								
Músculos deben ser firmes								
Músculos color homogéneo								
Resistente a la presión								
Escamas brillantes								
Escamas unidas y adheridas fuertemente								
Aletas húmedas								
Aletas intactas								

## Carne de res

Alimento	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple
Color rojo brillante								
Consistencia firme								
Olor agradable, ligero								
Ligeramente húmeda								
Elástica								
Grasa blanca								

## Aves

Alimento	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple
Color característico								
Textura firme								
Olor característico								
Aspecto carnoso								
Los huesos cubiertos por músculo								
Piel húmeda								
Piel elástica								
Exenta de plumas								
Libre de zonas oscuras								
Libre de zonas secas								

## Cereales

Alimento	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple
Enteros								
Tamaño uniforme								
Libres de insectos								
Libres de mohos								
Brillantes								
Sin arrugas								
Empaque cerrado								
Fecha caducidad vigente								

## Industrializados



Alimento	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple	Cumple	No cumple
Latas en buen estado								
Sin abolladuras								
Sin abombamiento								
Sin oxidación								
Caducidad vigente								
Sin materias extrañas								
Empaque entero								
Empaque limpio								
Empaque sin perforaciones								
Sello entero								
Con etiqueta integra								

## **Práctica no 2**

### **Higiene de los alimentos**

Objetivo: El alumno realizará correctamente la técnica de higiene en los diferentes alimentos.

Metodología:

1. Previo a la práctica el profesor asignará un grupo de alimentos a cada equipo
2. Durante la sesión práctica el profesor asignará un alimento a cada alumno
3. El alumno realizará la higienización del alimento asignado
4. Evaluación por parte del profesor registrando la evaluación en la respectiva lista de cotejo según el alimento
- 5.
6. Retroalimentación

Material:

- frutas
- verduras
- cereales
- leguminosas
- carnes
- alimentos industrializados
- materiales y utensilios
- detergente
- soluciones germicidas: plata coloidal, yodo y cloro

Evaluación:

Pasar por cada mesa de trabajo y con las listas de cotejo el profesor evaluará en cada alumno:

- La higienización de los alimentos

- El uso correcto de la solución germicida utilizada
- Retroalimentación a cada mesa de trabajo en función de los resultados obtenidos en la evaluación.

## LISTA DE COTEJO

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Nombre de los estudiantes que integran el equipo: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Marque con X si la concentración de la solución utilizada por el alumno cumple o no cumple según el alimento utilizado.

Solución germicida

Tipo de solución	Dilución	Tiempo	Cumple	No cumple	Tipo de alimento
Plata coloidal	8 gotas por litro de agua	10 minutos			
Cloro	5 gotas por litro de agua	30 minutos			
Yodo	1 ml por litro de agua	30 minutos			

Escriba en la última columna el nombre del alumno y marque con una X si el procedimiento de higienización utilizada por el alumno cumple o no cumple con la técnica correcta.

ALIMENTO	TÉCNICAS DE HIGIENIZACIÓN	CUMPLE	NO CUMPLE	NOMBRE DEL ALUMNO
Huevo	Lavo con una esponja y agua			
Carne de res y cerdo	Escurió la sangre y enjuago			
	Enjuago al chorro de agua			

Pollo y pavo	Quito restos de plumillas			
	Elimino las vísceras			
	Lavo pieza por pieza al chorro de agua			
Menudencias de pollo	Quito la hiel			
	Elimino la película de la molleja			
	Lavo al chorro de agua			
Pescado	Retiro restos de vísceras			
	Elimino las escamas			
	Lavo a chorro de agua			
Cereales y leguminosas	Retiro cuerpos extraños			
	Lavo con abundante agua			

<b>ALIMENTO</b>	<b>TÉCNICAS DE HIGIENIZACIÓN</b>	<b>CUMPLE</b>	<b>NO CUMPLE</b>	<b>NOMBRE DEL ALUMNO</b>
Tubérculos	Lavo con agua jabonosa			
	Utilizo escobetilla			
	Enjuago con abundante agua			
Frutas de cáscara gruesa	Lavo con agua jabonosa			
	Utilizo cepillo o estropajo			
	Enjuago con abundante agua			
Frutas de cáscara suave	Lavo con agua jabonosa			
	Enjuago con abundante agua			
Vegetales de cáscara suave	Lavo con agua jabonosa			
	Enjuago al chorro de agua			
Vegetales de hoja	Quito raíz			
	Elimino partes maltratadas			
	Lavo al chorro de agua hoja por hoja			

Vegetales de vaina	Retiro cáscara y hebras			
	Quito la cascarilla o capa externa			
	Lavo a chorro de agua			
Productos enlatados	Lavo con fibra o estropajo			
	Enjuago con abundante agua			

### **Práctica no 3**

### **Técnicas de cortes de alimentos**

Objetivo: El alumno realizará correctamente los cortes a los diferentes alimentos

Metodología:

1. Previo a la sesión el profesor asignará un grupo de alimentos a cada equipo
2. El profesor pasara a cada equipo y solicitara a cada alumno que realice los cortes que se encuentran en la lista de cotejo
3. El profesor registrara en la lista de cotejo la evaluación que le corresponde a cada corte realizado por el alumno
4. Anotar observaciones si considera pertinente en la parte inferior de la lista de cotejo
5. Proporcionar la retroalimentación

Materiales:

- frutas
- verduras
- carnes
- utensilios de cocina
- jabón
- esponja

- soluciones germicidas

Evaluación:

1. Es necesario seguir las instrucciones que se especifican en la lista de cotejo
2. Por cada equipo o mesa de trabajo es necesario tener un juego de listas de cotejo
3. Los puntos asignados para cada corte es de 2 puntos, lo cual corresponde a 10 puntos el total de cortes realizados por el alumno.
4. Dar retroalimentación y emitir una calificación
5. Solicitar a cada equipo que pongan sus alimentos en la mesa de presentación
6. Al azar el profesor seleccionará 3 equipos para que presenten los cortes realizados.

## LISTA DE COTEJO

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre de los estudiantes que integran el equipo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Solicite al alumno evaluado le proporcione la descripción del corte a realizar y anote la respuesta en la columna que le corresponde, registre el tipo de alimento utilizado y finalmente marque con una X si cumple o no cumple con las características correctas el corte realizado por el alumno.

Nombre del corte	Descripción	Tipo de alimento	Cumple	No cumple	Nombre del alumno
Abanico					
Brunoide					
Cuartearon					
Filetear					
Francesa					

Observaciones:

---

---

---

---

---

---

## **Práctica no 4**

### **Técnicas de cortes de alimentos**

Objetivo: El alumno realizará correctamente los cortes a los diferentes alimentos

Metodología:

7. Previo a la sesión el profesor asignará un grupo de alimentos a cada equipo
8. El profesor pasara a cada equipo y solicitara a cada alumno que realice los cortes que se encuentran en la lista de cotejo
9. El profesor registrara en la lista de cotejo la evaluación que le corresponde a cada corte realizado por el alumno
10. Anotar observaciones si considera pertinente en la parte inferior de la lista de cotejo
11. Proporcionar la retroalimentación
12. Solicitar a cada equipo que pongan sus alimentos en la mesa de presentación
13. Al azar el profesor seleccionará 3 equipos para que presenten los cortes realizados.

Materiales:

- frutas
- verduras
- carnes
- utensilios de cocina

- jabón
- esponja
- soluciones germicidas

Evaluación:

14. Es necesario seguir las instrucciones que se especifican en la lista de cotejo
15. Por cada equipo o mesa de trabajo es necesario tener un juego de listas de cotejo
16. Los puntos asignados para cada corte es de 2 puntos, lo cual corresponde a 10 puntos el total de cortes realizados por el alumno.
17. Dar retroalimentación y emitir una calificación

## LISTA DE COTEJO

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Nombre de los estudiantes que integran el equipo:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Solicite al alumno evaluado le proporcione las descripción del corte a realizar y anote la respuesta en la columna que le corresponde, registre el tipo de alimento utilizado y finalmente marque con una X si cumple o no cumple con las características correctas el corte realizado por el alumno.

Nombre del corte	Descripción	Tipo de alimento	Cumple	No cumple
Juliana				
Jardinera				
Medallón				
Medio Medallón				

Cuarto de medallón				
Saratoga				

Observaciones:

---



---



---



---



---



---

## Práctica no. 5

### Técnicas de unión y combinación

Objetivo: el alumno realizará las diferentes técnicas de unión y combinación que se pueden realizar a los alimentos durante la preparación de los mismos.

Metodología:

1. En una sesión anterior a la práctica el maestro: Distribuirá las técnicas de alimentos a los equipos de trabajo de laboratorio y solicitará que traer los alimentos para la realización de la técnica asignada.
2. En la laboratorio cada equipo realizará las técnicas asignadas
3. Cada equipo hará una demostración de las técnicas
4. El profesor mediante listas de cotejo evaluará los procedimientos realizados por cada equipo de trabajo a fin de comprobar que la técnica se realizo correctamente.
5. Retroalimentación.

Materiales:



- Alimentos
- Jabón
- Soluciones germicidas
- Utensilios de cocina

Duración: 3 horas

Evaluación:

Durante la preparación del platillo el profesor realizara supervisiones a cada mesa de trabajo para evaluar si los procedimientos que están realizan los alumnos corresponden a la técnica asignada y anotara su evaluación y observaciones en la lista de cotejo, en caso necesario deberá retroalimentar con el fin de mejorar el proceso de preparación y obtener un platillo de calidad. Al concluir la preparación de los diferentes platillos de cada equipo, el profesor solicitará a los alumnos que hagan una demostración, para lo cual los alumnos deberán poner cada platillo en la mesa de presentación y según su número de equipo harán una presentación. Al finalizar la presentación de cada equipo se hará una retroalimentación de pares así como del profesor. Finalmente el profesor anotara su evaluación en la lista de cotejo.

### LISTA DE COTEJO:

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Nombre de los estudiantes que integran el equipo:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Anote en el rubro que le corresponda si la técnica realizada por cada equipo de trabajo cumple o no cumple con los procedimientos que marca la técnica.

<b>Técnica culinaria</b>	<b>Cumple</b>	<b>No cumple</b>	<b>Observaciones</b>
Acitronar			
Aderezar			
Adobar			
Albardar			
Amalgamar			
Amasar			
Batir			
Capear			
Cernir			

Desleir			
Enharinar			
Empanar			
Incorporar			
Macerar			
Mondar			
Punto de nieve			
Rellenar			
Rebosar			
Salsear			

## **Práctica no. 6**

### **Métodos de cocción por calor seco**

Objetivo: El alumno aplicara correctamente los métodos de cocción en la preparación de platillos.

Metodología:

1. Antes de la sesión práctica el profesor asignará a cada equipo de trabajo los métodos de calor seco: asado, cocción al grill, tostar, al horno, en su jugo y sofreír.
2. Solicitará a cada equipo que traigan los ingredientes necesarios para la preparación de su platillo utilizando el método asignado.
3. En el laboratorio durante la preparación del platillo, el maestro realizará supervisiones a cada mesa de trabajo con el fin de evaluar que los alumnos estén realizando correctamente el método asignado y en caso necesario dará retroalimentación y anotará observaciones en la lista de cotejo.
4. Al finalizar la preparación del platillo por parte de cada equipo, el profesor solicitará a los alumnos pasen su platillo en la mesa de presentación.

5. De acuerdo al orden de presentación asignado por el profesor a cada mesa de trabajo, los alumnos realizarán la presentación de su platillo.
6. Al concluir cada equipo su presentación se realizará la evaluación de pares y la evaluación por parte del profesor.
7. Finalmente el profesor completará en la lista de cotejo la evaluación de cada equipo para poder emitir una calificación de la práctica realizada.

Material:

- Alimentos
- Ingredientes
- Jabón
- Utensilios de cocina
- Solución germicida

Duración: 3 horas

Evaluación:

Durante la preparación del platillo, el profesor realizará supervisiones a los alumnos que se encuentran en cada mesa de trabajo a fin de dar una retroalimentación oportuna y garantizar de esa manera un producto de calidad. Al concluir la preparación del platillo cada equipo realizará la presentación del mismo y será evaluado por sus pares y por el profesor. Las observaciones realizadas por el profesor se deberán registrar en la lista de cotejo que le corresponde a cada equipo.

Lista de cotejo

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Nombre de los estudiantes que integran el equipo:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Anote en la lista de cotejo si durante la preparación del platillo el alumno realizo correctamente los procedimientos de cocción según el método asignado.

Aspecto a evaluar	Cumple	No cumple
-------------------	--------	-----------

Justificación del platillo elaborado		
Los materiales corresponden según el método de cocción utilizado		
Los utensilios utilizados durante la preparación del alimento corresponden al método seleccionado		
La temperatura utilizada durante la cocción del platillo corresponde al método seleccionado		
Realizo correctamente el método de cocción		

Observaciones

---



---



---



---



---

## Práctica no. 7

### Métodos de cocción por calor Húmedo

Objetivo: El alumno aplicara correctamente los métodos de cocción en la preparación de platillos.

Metodología:

8. Antes de la sesión práctica el profesor asignará a cada equipo de trabajo los métodos de calor seco: Cocción en agua, vapor, en su jugo, a presión, estofado, sancochar.
9. Solicitará a cada equipo que traigan los ingredientes necesarios para la preparación de su platillo utilizando el método asignado.
10. En el laboratorio durante la preparación del platillo, el maestro realizará supervisiones a cada mesa de trabajo con el fin de evaluar que los alumnos estén realizando correctamente el método asignado y en caso necesario dará retroalimentación y anotará observaciones en la lista de cotejo.
11. Al finalizar la preparación del platillo por parte de cada equipo, el profesor solicitará a los alumnos pasen su platillo en la mesa de presentación.
12. De acuerdo al orden de presentación asignado por el profesor a cada mesa de trabajo, los alumnos realizarán la presentación de su platillo.

13. Al concluir cada equipo su presentación se realizará la evaluación de pares y la evaluación por parte del profesor.
14. Finalmente el profesor completará en la lista de cotejo la evaluación de cada equipo para poder emitir una calificación de la práctica realizada.

Material:

- Alimentos
- Ingredientes
- Jabón
- Utensilios de cocina
- Solución germicida

Duración: 3 horas

Evaluación:

Durante la preparación del platillo, el profesor realizará supervisiones a los alumnos que se encuentran en cada mesa de trabajo a fin de dar una retroalimentación oportuna y garantizar de esa manera un producto de calidad. Al concluir la preparación del platillo cada equipo realizará la presentación del mismo y será evaluado por sus pares y por el profesor. Las observaciones realizadas por el profesor se deberán registrar en la lista de cotejo que le corresponde a cada equipo.

## LISTA DE COTEJO

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Nombre de los estudiantes que integran el equipo:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Anote en la lista de cotejo si durante la preparación del platillo el alumno realizo correctamente los procedimientos de cocción según el método asignado.

Aspecto a evaluar	Cumple	No cumple
Justificación del platillo elaborado		

Los materiales corresponden según el método de cocción utilizado		
Los utensilios utilizados durante la preparación del alimento corresponden al método seleccionado		
La temperatura utilizada durante la cocción del platillo corresponde al método seleccionado		
Realizo correctamente el método de cocción		

Observaciones

---



---



---



---



---



---

## Práctica no. 8

### Equivalentes de alimentos

Objetivo: El alumno identificará equivalentes de alimentos crudos y cocidos.

Metodología:

Antes de la sesión práctica al maestro asignará a cada equipo alimentos e ingredientes para la identificación de porciones: leche en polvo, harina, fríjol, arroz, pasta para sopa, queso, frutas, verduras, diferentes tipos de carne.

La realización de esta práctica estará integrada por dos momentos:

a. Alimentos crudos:

1. Pesar un equivalente de los alimentos asignados poniendo los gramos que indica el Sistema Mexicano de Equivalentes.
2. Poner en la mesa de presentación los equivalentes de cada alimento
3. Exposición de los alimentos en crudo por parte de los equipos
4. comentarios por parte de los equipos.

## b. Alimentos cocidos

1. Cocción de los alimentos
2. Poner en la mesa de presentación los alimentos cocidos
3. Exposición por parte de los equipos
4. Comentarios por parte de los equipos

Evaluación:

Durante la realización de la práctica el profesor realizará supervisión por cada mesa de trabajo para vigilar que los alumnos utilicen correctamente la báscula durante la medición de los equivalentes de alimentos. Anotar en la lista de cotejo si cumple o no cumple con los aspectos indicados. Retroalimentar al alumno según lo observado durante la sesión práctica.

### LISTA DE COTEJO

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre de los estudiantes que integran el equipo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Anote en el rubro que le corresponde si el ítem realizado por el alumno cumple o no cumple con su característica.

Aspecto a evaluar	Tipo de alimento	Cumple	No cumple	Observaciones
Calibra la bascula				
Pone la bascula en un lugar plano				
Pesa con precisión el alimento				

## **Práctica no. 9**

### **Pesos y medidas**

Objetivo: El alumno realizará correctamente la medición de pesos y medidas en los diferentes alimentos

Metodología:

1. Antes de la sesión práctica asignar a cada equipo los alimentos: frijol, arroz, aceite, carne, harina, zanahoria, yogurt, jamón, tomate, pera, papaya, brócoli.
2. Medir los alimentos en kilogramos, gramos, litros, mililitros, onzas, tazas, cucharas, etc.
3. Anotar los resultados
4. Retroalimentación

Material:

- Alimentos
- Ingredientes
- Tazas medidoras



- Utensilios de medición
- Bascula de alimentos
- Tablas de conversiones

Duración: 3 horas

Evaluación:

Durante la realización de la práctica el profesor realizará supervisión por cada mesa de trabajo para vigilar que los alumnos utilicen correctamente la báscula durante la medición de los alimentos y que realicen correctamente las conversiones de alimentos. Anotar en la lista de cotejo si cumple o no cumple con los aspectos indicados y retroalimentar al alumno según lo observado durante la sesión práctica.

### LISTA DE COTEJO

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre de los estudiantes que integran el equipo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aspecto a evaluar	Cumple	No cumple	Observaciones
Acomodo la bascula en una superficie plana			
Calibro la bascula antes de realizar la medición			
Peso con exactitud el alimento			
Realizo correctamente las conversiones de alimentos			

## **Práctica no. 10**

### **Estandarización por el Método Factorial**

Objetivo: El alumno estandarizará correctamente recetas mediante el método factorial.

Metodología:

Previo a la sesión proporcionar la receta a los equipos de trabajo para que realicen la estandarización al número de porciones indicados por el profesor.

1. Convertir todos los ingredientes a medidas de pesos. Si las cantidades de algunos alimentos son muy pequeños para convertirlos a pesos se pueden utilizar medidas de volumen.
2. Calcular el “factor base” el cual se obtiene dividiendo el número de raciones deseado entre el número de raciones conocidas:  $FB = RD/RC$
3. Multiplicar la cantidad de cada ingrediente de la receta original por el factor base y sumar estos resultados.
4. Multiplicar el peso total de los ingredientes por el factor base y comparar este resultado con la suma anterior.
5. Si las respuestas del paso c y d son iguales, hay que realizar otra vez las operaciones.

6. Evaluar que la elaboración del platillo cumpla con las características organolépticas deseadas.

Materiales:

- Alimentos
- Taza medidora
- Bascula de alimentos
- Soluciones germicidas
- Utensilios de cocina

Duración: 3 horas

Evaluación:

Durante la práctica el profesor realizara visitas a cada mesa de trabajo para vigilar que se pesen correctamente los ingredientes y los procedimientos que indica la receta. Retroalimentara en caso necesario y anotara en la lista de cotejo las acciones realizadas por los alumnos. Una vez elaborado el platillo ponerlo en la mesa de presentación. De acuerdo al orden propuesto por el maestro los alumnos realizaran la presentación del platillo para poder evaluar si la receta quedo igual en todos los equipos.

## LISTA DE COTEJO

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre de los estudiantes que integran el equipo:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Marque en la lista de cotejo si las actividades realizadas por el alumno cumple o no cumple con los pasos que marca el método de estandarización factorial.

Aspecto a evaluar	Cumple	No cumple	Observaciones
Verifico que la bascula este en una superficie plana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Calibró la bascula antes de su utilización	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Peso con exactitud cada uno de los ingredientes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Convirtió la receta a pesos y medidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Multiplico la cantidad de cada ingrediente de la receta original	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

por el factor base y sumo los resultados			
La receta tiene tiempos aproximados de cocción			
La receta cumple con las características organolépticas necesarias para su consumo			

## **Práctica no. 11**

### **Método Sistemático**

**Objetivo:** El alumno utilizará correctamente el Método Sistemático para estandarizar recetas.

**Metodología:**

Previo a la sesión proporcionar la receta a los equipos de trabajo para que realicen la estandarización al numero de porciones indicados por el profesor.

1. Distribuir por equipos la preparación del platillo: Los tres primero equipos realizarán la receta normal sin estandarizarla y los restantes tres equipos realizaran el platillo estandarizado.
2. Se prepara el platillo aplicando el método sistemático
3. Presentación de los platillos
4. Retroalimentación de pares y del profesor

**Materiales:**

- Alimentos
- Taza medidora
- Bascula de alimentos
- Soluciones germicidas
- Utensilios de cocina

Duración: 3 horas

Evaluación:

Durante la práctica el profesor realizara visitas a cada mesa de trabajo para vigilar que se pesen correctamente los ingredientes y los procedimientos que indica la receta. Retroalimentara en caso necesario y anotara en la lista de cotejo las acciones realizadas por los alumnos. Una vez elaborado el platillo ponerlo en la mesa de presentación. De acuerdo al orden propuesto por el maestro los alumnos realizaran la presentación del platillo para poder evaluar si la receta quedo igual en todos los equipos.

### LISTA DE COTEJO

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Nombre de los estudiantes que integran el equipo: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Marque en la lista de cotejo sin las actividades realizadas por el alumno cumple o no cumple con los pasos que marca le método de estandarización sistemático.

Aspecto a evaluar	Cumple	No cumple	Observaciones
Verifico que la bascula este en una superficie plana			
Calibró la bascula antes de su utilización			
Peso con exactitud cada uno de los ingredientes			
Aumento la receta evaluando gradualmente los resultados de cada paso			

Inicialmente preparo el volumen original y posteriormente duplico las cantidades y comprobó si la cantidad era satisfactoria.			
La receta cumple con las características organolépticas necesarias para su consumo			

## Práctica no. 12 Y 13

### Integración

Objetivo: El alumno preparará platillos estandarizados que cumplan con la calidad higiénica.

Metodología:

1. Previo a la sesión el profesor dará la instrucción a los alumnos que seleccionen la receta que preparan en el laboratorio
2. La primera actividad que realizarán los alumnos en el laboratorio será poner todos los ingredientes para la preparación de su platillo para que el profesor mediante una lista de cotejo evalúe:
  - a. criterios de selección
  - b. técnicas de higienización
  - c. pesado correcto de los alimentos

3. Posteriormente los alumnos integrantes de cada equipo elaboraran su platillo y lo colocaran por orden de equipo en la mesa de presentación de platillos
4. Por orden de equipo los alumnos harán la presentación de su platillo
5. Retroalimentación por parte de sus pares así como por parte del profesor.
6. Conclusiones de la sesión

Duración: 3 horas

Evaluación:

Los integrantes de cada equipo harán la presentación de sus platillos y al final de ésta los integrantes de otros equipos retroalimentaran el platillo realizado por sus compañeros. Posteriormente el profesor cuestionara al equipo sobre la preparación de su platillo y finalmente mediante una lista de cotejo evaluara si el platillo realizado cumple con los aspectos necesarios que se deben cumplir en la preparación de los platillos.

### LISTA DE COTEJO

Número de equipo \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre de los estudiantes que integran el equipo:


Marque con una X si la preparación del platillo realizado por cada equipo de trabajo cumplió con los rubros que marca la lista de cotejo.

Aspecto a evaluar	Cumple	No cumple	No. de equipo
Selecciono los alimentos			
Higienizo los alimentos			
Utilizo correctamente los tiempos de las diluciones para desinfectar los alimentos			
La bascula se encontraba en una superficie plana			
Calibro la bascula antes de pesar los alimentos			

Peso correctamente los alimentos			
Los cortes de los alimentos cumple con las medidas según el tipo de corte			
Durante la cocción del alimento se utilizaron las temperaturas correctas			
Peso correctamente			
Estandarizo correctamente la receta			
La receta cumple con las características organolépticas necesarias para el consumo			

Observaciones:

---

---

---

---