

**ISBN:**

# MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA Y TÉCNICAS CULINARIAS PARA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS EN CENTROS ESCOLARES PÚBLICOS

**DOCENTE INVESTIGADOR:  
LIC. SALOMÉ DANILO VENTURA SANTOS**

**DOCENTE INVESTIGADOR ASOCIADO:  
LIC. JOSÉ ROBERTO MENDOZA HERNÁNDEZ**

ESCUELA DE TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS  
ITCA-FEPADE SEDE CENTRAL



**ISBN:**

# MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA Y TÉCNICAS CULINARIAS PARA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS EN CENTROS ESCOLARES PÚBLICOS

**DOCENTE INVESTIGADOR:  
LIC. SALOMÉ DANILO VENTURA SANTOS**

**DOCENTE INVESTIGADOR ASOCIADO:  
LIC. JOSÉ ROBERTO MENDOZA HERNÁNDEZ**

ESCUELA DE TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS  
ITCA-FEPADE SEDE CENTRAL

**Rectora**

Licda. Elsy Escolar SantoDomingo

**Vicerrector Académico**

Ing. Carlos Alberto Arriola Martínez

**Vicerrectora Técnica Administrativa**

Inga. Frineé Violeta Castillo

**Dirección de Investigación  
y Proyección Social**

Ing. Mario Wilfredo Montes, Director

Ing. David Emmanuel Agreda

Inga. Lorena Victoria Ramírez de Contreras

Sra. Edith Aracely Cardoza

**Directora Escuela de  
Tecnología de Alimentos**

Lcda. Maria Eugenia Ramirez de Rivera

641.7

V468m

Ventura Santos, Salomé Danilo

SV

Manual de buenas prácticas de manufactura y técnicas culinarias para la preparación de alimentos en centros escolares públicos/ Salomé

Danilo Ventura Santos y José Roberto Mendoza Hernández. –  
- 1ª ed. -- Santa Tecla, El Salv. : ITCA Editores, 2017.

60 p. : il. ; 28 cm.

ISBN : \_\_\_\_\_

1. Preparación de alimentos. 2. Inoculación. 3. Higiene de los alimentos. 3. Control de alimentos. I. Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE. II. Mendoza, José Roberto. III. Título.

**Autor**

Lic. Salomé Danilo Ventura Santos

**Co Autor**

Lic. José Roberto Mendoza Hernández

**Tiraje:** 13 ejemplares

Año 2017

Este documento técnico es una publicación de la Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE; tiene el propósito de difundir la Ciencia, la Tecnología y la Innovación CTI, entre la comunidad académica y el sector empresarial, como un aporte al desarrollo del país. El contenido de este informe de investigación no puede ser reproducido parcial o totalmente sin previa autorización escrita de la Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE. Para referirse al contenido debe citar el nombre del autor y el título del documento. El contenido de este Informe es responsabilidad de los autores.

Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE

Km 11.5 carretera a Santa Tecla, La Libertad, El Salvador, Centro América

Sitio web: [www.itca.edu.sv](http://www.itca.edu.sv)

TEL: (503)2132-7423

FAX: (503)2132-7599

# CONTENIDO

Introducción .....	5
Definiciones .....	7
Higiene en los alimentos .....	9
Clasificación de los alimentos según la vida útil en los Centros Escolares .....	11
Contaminación de los alimentos .....	14
Buenas Prácticas de Manufactura .....	21
Técnicas Culinarias .....	31
<b>Recetas de Cocina para Centros Educativos</b> .....	34
Plátanos hervidos con canela.....	35
Tortitas de vegetales con huevo .....	35
Arroz con mora .....	36
Ensalada de pepino y tomate .....	36
Crema de papa .....	37
Crema de tomate .....	37
Pipianes en crema .....	38
Ensalada de repollo .....	38
Papas guisadas .....	39
Ensalada de pepino .....	40
Arroz frito con hojas de chile .....	40
Arroz con chipilín .....	41
Sopa de mora con huevo .....	42
Puré de yuca .....	43
Arroz aguado con chipilín .....	44
Croquetas de papa .....	45
Puré de camote .....	46
Arroz en leche .....	46
Vegetales hervidos .....	47
Tortillas salteadas con cebolla .....	47

Güisquiles con huevo .....	48
Frijoles guisados .....	48
Crema de frijoles .....	49
Bebida fortificada .....	50
Queso fresco .....	51
Requesón .....	52
Ensalada de frijoles .....	52
Ensalada de tomate .....	53
Atol de plátano .....	53
Arroz cantonés con vegetales .....	54
Bibliografía .....	55

# INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos del servicio de comida, es ofrecer a sus clientes, alimentos de calidad que sean higiénicamente seguros y además atractivos, y que estén libres de contaminantes que puedan afectarles su salud.

La calidad de los alimentos no es diferenciable por las características organolépticas de un alimento seguro. Quiere decir que mediante los sentidos: color, olor, aspecto o sabor del mismo no se puede saber si un alimento está contaminado o no. Por lo tanto, a través de las características externas de un plato de comida no se puede aseverar si se servirá a los clientes o deberá desechar.

La correcta aplicación de las buenas prácticas, no garantiza la calidad de los alimentos que se sirven, esta se complementa con la aplicación de técnicas culinarias al momento de su preparación que comprende desde el mise en place hasta la cocción que se aplique a cada alimento de acuerdo a sus características.

La capacitación periódica del personal que manipula alimentos podrá minimizar los riesgos de contaminación por manipulación y cocción, por ese motivo el presente manual se ha diseñado para sensibilizar a las personas responsables de esta labor en los centros escolares del departamento de la libertad, del MINED, apoyado por la Escuela de Tecnología en Alimentos de ITCA FEPADE.

El tema de salud es una línea de investigación, propuesta en la Agenda Nacional de Investigación del Viceministerio de Ciencia y Tecnología. Bajo esa línea se realizó el proyecto de investigación denominado “DIVERSIFICACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS CON ÉNFASIS EN EL BALANCE NUTRICIONAL UTILIZANDO PRODUCTOS DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD ESCOLAR, PASE”, el cual fue ejecutado en asocio colaborativo con la Dirección Departamental del Ministerio de Educación de La Libertad.

El objetivo de la investigación fue proporcionar alternativas nutricionales a los menús que se sirven en los centros escolares a través del “Programa de Alimentación y Salud Escolar”. Las recetas diseñadas se vincularon con productos del programa de huertos escolares, lo cual permite enriquecer el menú que se sirve de refrigerio en los centros educativos. Las madres colaboradoras y docentes encargados del Programa de Alimentación de los Centros Escolares de La Libertad fueron capacitadas en la manipulación higiénica y técnicas para preparar los alimentos, considerando las propiedades nutricionales en beneficio de los estudiantes.

Con los datos recopilados en investigación de campo de las Escuelas que tienen huertos escolares, se diseñaron las recetas que se presentan en este libro. De esta manera hacemos un aporte para que los resultados de la investigación puedan ser aplicados en otros Centros Escolares de El Salvador.



## DEFINICIONES

### INOCUIDAD

Es un término que implica seguridad, es decir, seguridad que tiene el consumidor al ingerir un alimento de que no va a causarle un daño. Esto significa que debe aportar los nutrientes que necesita el organismo humano para mantener la vida y reunir los requisitos higiénicos sanitarios que garanticen que no se producirá una enfermedad cuando se consuman.

### ALIMENTO

Sustancia natural, semielaborada o elaborada que ingerida proporciona los materiales y la energía necesarios para mantener la vida en buen estado de salud. Para poder comercializarse, los alimentos deben reunir ciertas características que están dadas en la legislación alimentaria.

### AGUA

Sustancia líquida sin olor, color ni sabor que se encuentra en la naturaleza en estado más o menos puro formando ríos, lagos y mares, ocupa las tres cuartas partes del planeta Tierra y forma parte de los seres vivos; está constituida por hidrógeno y oxígeno ( H<sub>2</sub>O ).

### MATERIAS PRIMAS

Son sustancias que necesitan sufrir ciertos tratamientos y/o transformaciones para ser utilizadas como alimentos. Tienen mucha importancia porque entre otras funciones, son las que otorgan el valor nutritivo, aportando los principios indispensables para mantener el estado de salud del consumidor.

## **MANIPULADOR**

El término manipulador de alimentos se refiere a aquella persona que por su actividad laboral tiene contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.

Tiene la responsabilidad en la prevención de las enfermedades que puedan ocasionar los alimentos que se ingieren, ya que existen situaciones que favorecen las intoxicaciones o las infecciones de ese origen, situaciones que pueden ser controladas por él.

## **CODEX ALIMENTARIUS**

significa "Código de alimentación" y es la compilación de todas las normas, códigos de comportamientos, directrices y recomendaciones de la comisión del Codex Alimentarius.

La comisión del Codex Alimentarius es el más alto organismo internacional en materia de normas de alimentación. La Comisión es un organismo subsidiario de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

## HIGIENE EN LOS ALIMENTOS



## HIGIENE EN LOS ALIMENTOS

### CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE INOCUIDAD E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

La mayoría de los alimentos que consumimos diariamente se encuentran expuestos a agentes contaminantes, debido a su inadecuada manipulación, convirtiéndolos en vectores de múltiples peligros para el ser humano. La contaminación de los alimentos puede ser provocada por agentes físicos, químicos y biológicos. Las bacterias son los contaminantes biológicos más importantes, estas se encuentran principalmente en la suciedad y son transportadas por insectos y roedores.

La higiene es la ciencia encaminada a conservar o promover la salud. Según el Codex Alimentarius (2003), se define la higiene de los alimentos como *“Todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria”*.

La inocuidad en conjunto con las características nutricionales, organolépticas, y comerciales componen la calidad de los alimentos. Según el Codex Alimentarius (2003) se define la inocuidad de los alimentos como *“la garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparan y/o consuman de acuerdo con el uso a que se destinan”*. Para asegurar la inocuidad de los alimentos se cuenta con dos sistemas de aseguramiento de la calidad: Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) y Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP).

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN LA VIDA ÚTIL EN CENTROS ESCOLARES



La vida útil de los alimentos está vinculada con el tiempo que tarda un alimento en comenzar a degradarse, perdiendo sus propiedades nutricionales. Se le conoce también como caducidad.

Las personas que trabajan en la manipulación de alimentos en los centros escolares bajo el marco del programa de alimentación y salud escolar PASE, deben reconocer que los alimentos se clasifican en perecederos y no perecederos para el manejo adecuado.

## ALIMENTOS PERECEDEROS

Son aquellos que comienzan una descomposición de forma sencilla.

**Son afectados por la temperatura, la humedad y el tiempo que se exponga al ambiente**, estos factores son determinantes para que el alimento comience su deterioro.

**Ejemplos de estos alimentos son:** Los derivados de los animales y los vegetales, siendo las frutas las de mayor perecebilidad, y la leche, carnes de menor perecebilidad ya que se deben conservar en refrigeración, o en ambientes frescos.



## ALIMENTOS NO PERECEDEROS

Los no perecederos, son los alimentos que no se deterioran con ninguno de los factores anteriores, sino que depende de otros factores como la contaminación repentina, un mal manejo, accidentes y demás condiciones que no están determinadas por el mismo alimento. Entre los ejemplos están las harinas, azúcar y las pastas, que se consideran deteriorados una vez que se mezclan con algún contaminante o empiezan su descomposición una vez cocinados.



## CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Por naturaleza los alimentos están expuestos a distintos tipos de contaminantes, tanto durante su manejo, procesamiento y presentación, como a nivel de las instalaciones. Las personas que manipulan los alimentos es de vital importancia que conozcan a profundidad este tema.

Contaminación se entiende como toda materia que se incorpora al alimento sin ser propia de esta y que suponga una amenaza para la sanidad de los alimentos y con la capacidad de producir enfermedad a quien lo consume.



## CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se contaminan de diversas maneras, por la variedad de fuentes de contaminación a las que se expone, resulta muy fácil el constante intercambio de contaminantes durante su manipulación sobre todo en lugares donde las condiciones no son adecuadas.

Pueden producirse tres tipos principales de contaminación en la manipulación

### Contaminantes físicos

Vidrio, madera, plástico, restos orgánicos...



### Contaminantes químicos

Herbicidas, pesticidas, productos de limpieza, lubricantes...



### Contaminantes biológicos

Microorganismos, parásitos, insectos, roedores...



## CONTAMINACIÓN PRIMARIA O DE ORIGEN



Este tipo de contaminación no es fácil de controlar. Se presenta durante el proceso mismo de producción del alimento. Actualmente, resulta difícil producir vegetales suficientes para cubrir el programa PASE, sin embargo en los huertos escolares se hacen esfuerzos para aportar a las recetas de los refrigerios. Los insecticidas que se utilizan, así como la calidad de agua empleada durante el riego de

los huertos se convierten en contaminantes primarios, por lo cual casi siempre resulta inevitable que algunos alimentos vengan con algún grado de contaminación desde el lugar de producción o de su embalaje.

Por lo que el MINED Debe ser muy riguroso con los proveedores que suministran materias primas, además de las condiciones de traslado a los centros educativos.

### ➤ Contaminación directa

Posiblemente la forma más simple como se contaminan los alimentos es por medio de las personas que los manipula.

Este tipo de contaminación puede ocurrir cuando un manipulador expulsa gotitas de saliva, al estornudar o toser en las áreas de proceso, o cuando toca el alimento con heridas infectadas.



### ➤ CONTAMINACION QUIMICA

Este tipo de contaminación puede darse, cuando las materias primas o los alimentos tienen contacto con un producto químico, como pueden ser plaguicidas, detergentes, lejías.

Esto sucede cuando se incorporan al alimento durante el proceso, por desconocimiento, o por almacenarlo junto a los productos que se utilizan para preparar los alimentos.

## CONTAMINACIÓN BIOLÓGICA



La contaminación biológica de los alimentos es cuando en los alimentos hay presencia de microorganismos que son capaces de causar enfermedades en el comensal, estas enfermedades las llamaremos de ahora en adelante Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs).

Hay que destacar que un alimento contaminado, sobre todo de forma biológica (con microorganismos), muchas veces pasa inadvertido a los ojos del comensal, ya que muchas veces mantiene intacta sus características organolépticas intactas (color, sabor, olor y textura).

## CONTAMINACIÓN CRUZADA



Este tipo de contaminación se entiende como el paso de cualquier contaminante (bacteria, producto químico, elemento físico), desde un alimento o materia prima contaminados a un alimento que no lo está a superficies en contacto con este que se encuentran limpias (mesas, equipos, utensilios).

Esta contaminación siempre ocurre de manera imperceptible, a continuación se citan algunos ejemplos:

1. Las manos que tocan alimentos crudos y sin lavarse tocan alimentos cocidos.
2. El líquido que escurre de los alimentos descongelados entra en contacto con otros alimentos.
3. Usos de mismas superficies y utensilios en la preparación de alimentos crudos y cocinados.
4. Las personas que sirven los alimentos son las mismas que cobran los alimentos.

## HIGIENE DE LOS ALIMENTOS



### Definición de higiene

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

Como se cita anteriormente la higiene de los alimentos consiste en prevenir la contaminación y el crecimiento de las bacterias en los alimentos. La contaminación es introducida en el proceso de producción por vectores; las bacterias pueden producir toxinas e infectar a los consumidores.

El procedimiento más efectivo para prevenir la contaminación consiste en controlar los tiempos y las temperaturas a la que se exponen los alimentos.

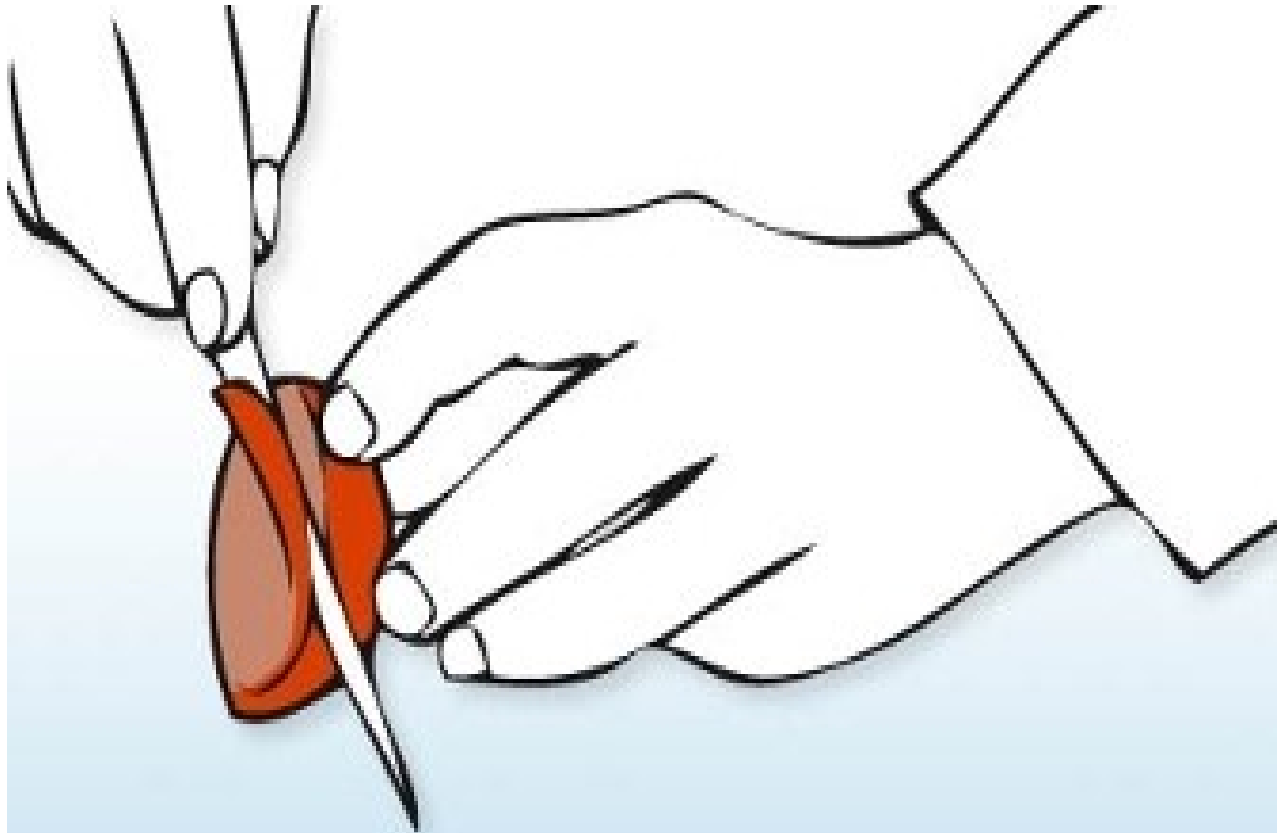
## ALIMENTOS DE ALTO RIESGO



### RECUERDA

Los alimentos de alto riesgo deben mantenerse fuera de la zona de peligro de temperaturas.

## BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA (BPM)



### Manipulador de alimentos

Las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), son un conjunto de normas, procedimientos, condiciones y controles aplicables a lo largo de toda la cadena alimenticia (desde la producción primaria hasta el consumidor final), con el objetivo de garantizar la inocuidad y calidad del alimento contribuyendo a la salud y satisfacción del consumidor.



Los manipuladores de alimentos en los centros escolares, deben cumplir con las instrucciones proporcionadas por las autoridades del MINED, a fin de no poner en riesgo la inocuidad de los alimentos elaborados. Es importante entonces para el manipulador, reconocer su función dentro de la cadena alimenticia, seguir instrucciones pertinentes y tomar medidas higiénicas apropiadas al momento de preparar, servir e ingerir los alimentos.

### **PRÁCTICAS HIGIÉNICAS QUE DEBEN REALIZAR LOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS EN LOS CENTROS ESCOLARES**

- Limpieza e higiene personal
- Lavado de manos con desinfectante antes de manipular los alimentos crudos.
- Mantener cabello recogido y cubierto con una redecilla
- Mantener uñas cortas, limpias y sin esmalte
- Usar calzado cerrado
- Usar guantes cuando sea necesario, sobretodo en la preparación de ensaladas
- Uso obligatorio de tapabocas durante la manipulación de mise en place (preparaciones previas, crudas)
- No usar joyas, relojes y otros accesorios personales
- No comer ni beber en las zonas de producción

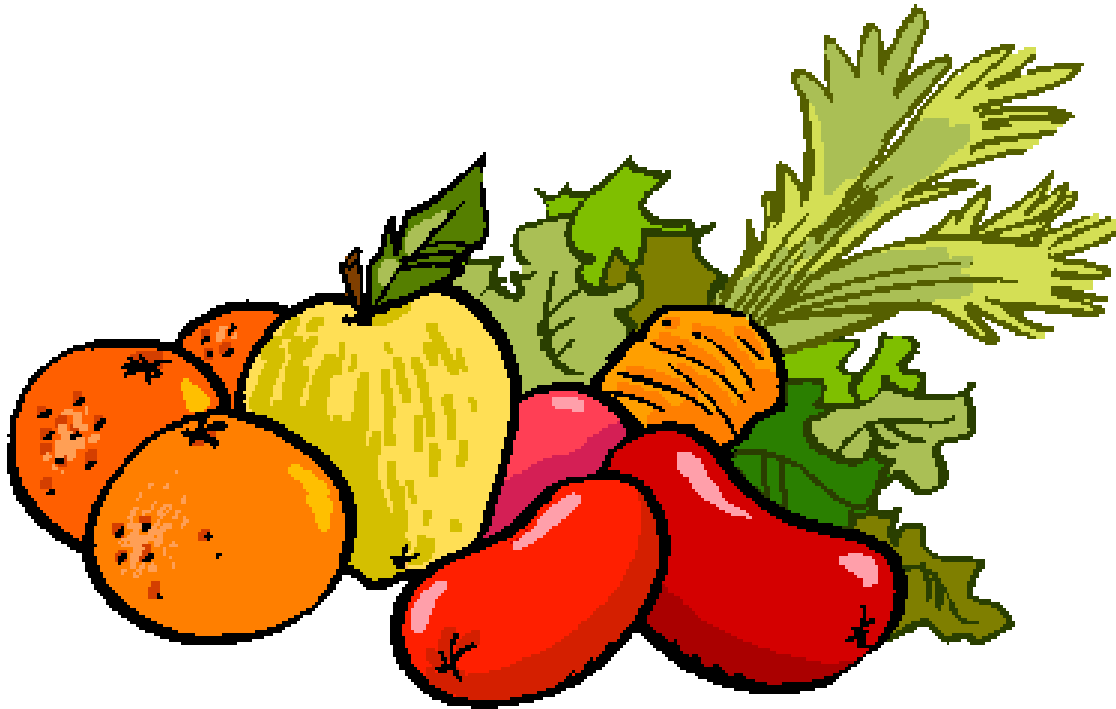
## APLICACIÓN DE LAS BPM



Dependiendo del tipo de industria, los ámbitos de aplicación de las (BPM) pueden variar de acuerdo al tipo de proceso y exigencias del mercado al que se destine el producto final.

Los principales elementos a considerar para aplicar BPM, se en los centros escolares son describen a continuación.

## MANTENER CALIDAD DE MATERIAS PRIMAS



La calidad de las materias primas no debe comprometer el desarrollo de las buenas prácticas. Si se sospecha que las materias primas son inadecuadas para el consumo humano, deben aislarse y rotularse claramente, para luego eliminarlas.

Las materias primas deben ser almacenadas en condiciones apropiadas que aseguren la protección contra contaminantes. El depósito debe estar alejado de los productos terminados, para impedir la contaminación cruzada. Además, deben tenerse en cuenta las condiciones óptimas de almacenamiento como temperatura, humedad, ventilación e iluminación. Esto aplica para todos los centros escolares sin excepción área rural y urbana.

## INSTALACIONES DE PRODUCCIÓN HIGIÉNICAS



Las instalaciones destinadas en los centros educativos para preparar los alimentos deben cumplir al menos con las condiciones mínimas de higiene, las estructuras deben ser sólidas y sanitariamente adecuadas, y el material no debe transmitir sustancias indeseables. Las aberturas deben impedir las entradas de animales domésticos, insectos, roedores, moscas y contaminantes del medio ambiente. El espacio debe ser amplio. Además, debe tener un diseño que permita realizar eficazmente las operaciones de limpieza y desinfección.

El agua utilizada debe ser potable, ser provista a presión adecuada y a la temperatura necesaria. Asimismo, tiene que existir un desagüe adecuado.

Los equipos y los utensilios para la manipulación de alimentos deben ser de materiales que no transmitan sustancias tóxicas, olores ni sabores (evitar el aluminio). Las superficies de trabajo no deben tener hoyos, ni grietas. Se recomienda evitar el uso de mesas de maderas y de productos que puedan corroerse (hierro). La pauta principal consiste en garantizar que las operaciones se realicen higiénicamente desde la llegada de la materia prima hasta obtener el producto terminado.

### HIGIENE EN LA PRODUCCIÓN

Todos los utensilios, los equipos y las instalaciones deben mantenerse en buen estado higiénico, de conservación y de funcionamiento. Para la limpieza y la desinfección es necesario utilizar productos que no tengan olor ya que pueden producir contaminaciones además de enmascarar otros olores nocivos.

Las sustancias tóxicas (plaguicidas, solventes u otras sustancias que pueden representar un riesgo para la salud y una posible fuente de contaminación) deben estar rotuladas con un etiquetado bien visible y ser almacenadas en áreas exclusivas. Estas sustancias deben ser manipuladas sólo por personas autorizadas.



## PERSONAS QUE MANIPULAN ALIMENTOS

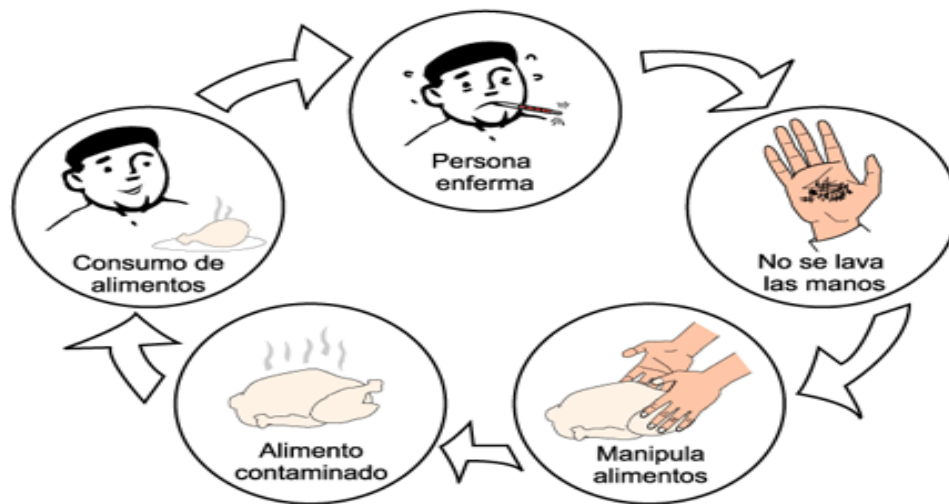


Aunque todas las normas que se refieran al personal sean conocidas es importante remarcarlas, debido a que son indispensables para lograr las BPM.

Se aconseja que todas las personas que manipulen alimentos en los centros escolares reciban **capacitaciones** sobre

"hábitos y manipulación higiénica de los alimentos". Esta es responsabilidad del MINED y debe ser adecuada y continua.

Debe controlarse el estado de salud de las personas que cocinan y la aparición de posibles enfermedades contagiosas entre los manipuladores. Por esto, las personas que están en contacto con los alimentos deben someterse a exámenes médicos, no solamente previamente al ingreso, sino periódicamente. Cualquier persona que perciba síntomas de enfermedad tiene que comunicarlo inmediatamente al director del centro educativo.



Por otra parte, ninguna persona que sufra una herida puede manipular alimentos o superficies en contacto con alimentos hasta que sus heridas hayan sanado.

Además es indispensable el lavado de manos de manera frecuente y minuciosa con un agente de limpieza autorizado, con agua potable y con cepillo.

Debe realizarse antes de iniciar el trabajo, inmediatamente después de haber hecho uso de los sanitarios, después de haber manipulado material contaminado y todas las veces que las manos se vuelvan un factor contaminante.

## FORMA CORRECTA DE LAVAR SUS MANOS



**1** Humedecer las manos



Aplique jabón **2**



**3** Lave las manos contando hasta 20



Enjuague completamente **4**



**5** Seque las manos con toalla de papel



Use toalla de papel para cerrar el grifo **6**



**7** Tire el papel en el cesto





# TÉCNICAS CULINARIAS





Técnicas culinarias es el conjunto de procesos aplicados a los alimentos para conservarlos y hacerlos digeribles (asimilables) y palatables (sabrosos). Esto incluye, desde las preparaciones previas en frío (eliminación de la parte no comestible, limpieza, fraccionamiento) hasta la cocción. Además facilitan y guían al cocinero en la preparación de los alimentos.

# MANUAL DE COCINA

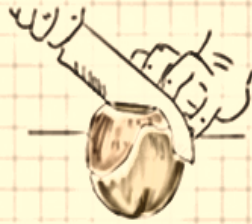
## VERDURAS

¿CUÁNTAS VECES SE HA PROPUESTO APRENDER A COCINAR SIN OBTENER ÉXITO? EN ESTA EDICIÓN, **COCINA SEMANA** OFRECE UNA GUÍA DE **BÁSICOS CULINARIOS**. SIÉNTASE ACOMPAÑADO MIENTRAS PONE EN PRÁCTICA LAS RECETAS. RECUERDE CONSERVAR LA REVISTA; LA PRÓXIMA GENERACIÓN DE SU FAMILIA PODRÍA NECESITARLA.

Por Catalina Sánchez Montoya y Juan David Montes

Estas técnicas permitirán desarrollar habilidades al preparar alimentos

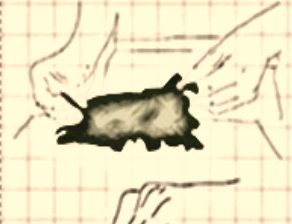
### EL T.O.



Julianas



Brunoise

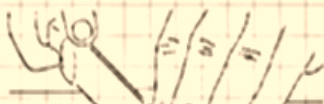


Chiffonade

➔ **Pelado:** haga un corte en forma de cruz en la base. Hierva durante 4 minutos. Retire del fuego y ponga en hielo. Quite la cáscara con ayuda de un cuchillo.



➔ **Cascos**



➔ **Bastones**



➔ **Concassé**



### ¡IMPORTANTE!

Cuando sostenga con su mano los vegetales durante los cortes, recoja los dedos y procure que las uñas siempre estén de cara al cuchillo.

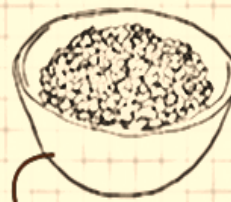


### SAL

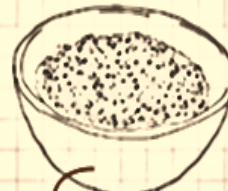
**Negra:** es ideal para recetas de la cocina india, para cordero y res.



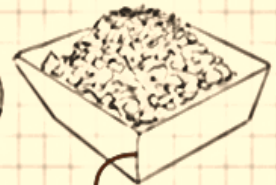
**Fina:** milanesa, pastas, carnes a la plancha, estofados y huevo.



**Gruesa:** carnes al horno.



**Barrillera:** carnes asadas.



**Escamas:** úsela para finalizar.

### TIP

Cuando haga un asado con leña o al carbón, agregue a las brasas hojas de laurel, tomillo, albahaca o romero para que la carne obtenga un sabor y aroma fresco.

**RECETAS DE COCINA PARA  
CENTROS EDUCATIVOS CON  
HUERTOS ESCOLARES**



ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: PLÁTANOS HERVIDOS CON CANELA						
Nº DE RECETA: 1	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 4 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
2	unidad	Plátano cortados en rebanadas sin cáscara		Colocar en una olla todos los ingredientes y poner a hervir hasta que se cocinen		
1 1/2	Taza	Agua				
1/4	Taza	Jugo de naranja				
2	Cucharadas	Azúcar				
1	Raja	Canela en raja				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
503	2 gr	5 gr	127 gr	0	900 mg	7 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: TORTITAS DE VEGETALES CON HUEVO						
Nº DE RECETA: 2	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 3 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
4	Unidad	Huevo		En un recipiente sacar los huevos y batirlos bien.		
1/4	Unidad	Chile verde picado				
1	Onza	Cebolla picada		Luego agregar cebolla picada, chile verde, chipilín y sal. Mezclar todos los ingredientes y reservar.		
1/2	Taza	Loroco picado				
c/n		Sal				
2	Cucharadas	Aceite vegetal		Colocar aceite en una cacerola a calentar, luego agregar la mezcla de huevos con vegetales en tres partes a modo de formar la tortilla de huevo, cocinar a fuego bajo de ambos lados.		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
495	43 gr	19 gr	13 gr	507 mg	2106 mg	2 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA : ARROZ CON MORA						
Nº DE RECETA: 3	Nº DE PORCIONES: 10			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 3 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
3	Cucharadas	Aceite vegetal		Colocar el aceite vegetal en una cacerola		
1/2	Unidad	Cebolla picada				
2	Tazas	Hojas de mora		Agregar la cebolla y las hojas de la mora, sofreír por unos minutos		
1	Libra	Arroz corriente		Agregar el arroz previamente lavado y sofreír con las hojas de mora y la cebolla hasta que estén bien sofritos.		
4	Tazas	Agua		Agregar el agua y remover para incorporar bien.		
c/n		Sal		Sazonar con sal poco a poco hasta que logre el sabor deseado		
				Cocinar por 15 minutos a fuego medio y tapar la cacerola.		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
2450	54 gr	63 gr	434 gr	0	1986 mg	32 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE						
Nº DE RECETA: 5	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 4 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
1	Unidad	Tomate picado		En un recipiente agregar pepino junto con el tomate picado, colocar aceite vegetal jugo de limón y sal.		
1	Unidad	Pepino pelado sin semilla y cortado en medias lunas				
1	Unidad	Limón				
C/N		Sal				
2	Cucharadas	Aceite vegetal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
295	309 gr	2 gr	7 gr	0	1943 gr	2 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: CREMA DE PAPA						
Nº DE RECETA: 4	Nº DE PORCIONES: 4			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 4 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
1	Libra	Papas peladas		En una olla, agregar el agua junto con las papas, la cebolla y la sal. Llevar a cocinar hasta que las papas estén muy suaves, pero que el agua no se consuma.		
8	Tazas	Agua				
c/n		Sal				
¼	Unidad	Cebolla picada				
				Cuando estén listas enfriar y luego licuar en dos partes, hasta que quede bien fino.		
				Colocar de nuevo en la olla y llevar a cocinar sin dejar de remover hasta que logre hervir. Apagar el fuego y corregir la sazón, si desea le puede agregar dos cucharadas de crema.		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
288	1 gr	13 gr	62 gr	0	1986 mg	13 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: CREMA DE TOMATE						
Nº DE RECETA: 6	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 4 Onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
5	Unidad	Tomate de cocina partidos por la mitad		En una olla colocar los tomates la cebolla y la sal. Llevar a cocinar hasta que los tomates estén bien suaves. Retirar del fuego dejar enfriar y licuar bien fino.		
¼	Unidad	Cebolla picada				
4	Tazas	Agua				
c/n		Sal				
2	Cucharaditas	Crema		Colocar en una olla y llevar de nuevo al fuego. Dejar hervir y corregir sazón. Por ultimo agregar dos cucharaditas de crema. Servir caliente.		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
164	12 gr	3 gr	14 gr	42 mg	1961 mg	4 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: PIPIANES EN CREMA						
Nº DE RECETA: 7	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 3 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
2	Cucharadas	Margarina		Colocar la margarina en una cacerola y llevar al fuego Agregar la cebolla junto con el tomate, sofreír por unos minutos y luego agregar los pipianes, dejar que se cocine a fuego lento. Cuando estén suaves agregar la crema y apagar el fuego. Corregir la sazón con sal. Servir caliente.		
¼	Unidad	Cebolla picada				
5	Unidad	Pipianes cortados en cuñas				
1	Unidad	Tomate picado				
4	Cucharadas	Crema				
c/n		Sal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
315	23 gr	6 gr	26 gr	83 mg	1967 mg	1.5 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ENSALADA DE REPOLLO						
Nº DE RECETA: 8	Nº DE PORCIONES: 4			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 3 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
½	Unidad	Repollo picado		Colocar en un recipiente el repollo junto con la sal, presionar con la mano hasta que el repollo quede macerado. Luego colocar en un colador y lavar bien para retirar la sal.		
1	Unidad	Tomate en cuñas				
c/n		Sal				
2	Unidad	Limón pérsico		Sacar el jugo de limón y colocarlo al repollo, agregar el tomate y el aceite vegetal. Rectificar sazón con sal.		
3	Cucharadas	Aceite vegetal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
446	45 gr	2 gr	12 gr	0	1962 mg	306 gr



ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: PAPAS GUIADAS						
Nº DE RECETA: 9	Nº DE PORCIONES: 4			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 4 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
3	Litros	Agua		En una olla con agua colocar las papas y agregar sal. Llevar al fuego y cocinar hasta que estén suaves. Retirar del fuego y colar		
1	Libra	Papa pelada y cortada en cuadros en forma de cubos				
½	Barra	Margarina		En cacerola colocar la margarina y llevarla al fuego a derretir.		
1/2	Unidad	Cebolla cortada en cubos		Agregar la cebolla a sofreír y luego agregar la papa hervida.		
½	Unidad	Chile verde cortado en cubos		Colocar el chile verde y mezclar bien para que se sofría.		
4	Unidad	Tomates cortados en cubos		Luego agregar el tomate y sofríe junto con los otros ingredientes hasta que se incorporen bien.		
c/n		Sal		Corregir el sazón con sal		
				Servir caliente.		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
750	49 gr	15 gr	69 gr	0	2556 mg	15 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ENSALADA DE PEPINO						
Nº DE RECETA: 16	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO:		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
2	Unidad	Pepinos pelados sin semilla cortados en media luna.		Cortar el pepino de la forma indicada.		
1	Cucharada	Cebolla finamente picada		En un recipiente colocar jugo de limón, agregar el pepino y el resto de los ingredientes. Agregar aceite y mezclar bien		
¼	unidad	Zanahoria rayada				
1	Unidad	Limón pérsico				
2	Cucharadas	Aceite vegetal				
c/n		Sal		Corregir sazón		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
323	30 gr	2 gr	13 gr	0	1962 mg	4 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ARROZ FRITO CON HOJAS DE CHILE						
Nº DE RECETA: 10	Nº DE PORCIONES: 10			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 3 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
4	Onzas	Arroz corriente		Lavar con un poco de agua el arroz.		
1	Onza	Cebolla picada finamente		Cortar la cebolla fina mente.		
1	Onza	Aceite		Agregar el aceite a una olla agregar la cebolla y el arroz a que se sofrían.		
1	Taza	Caldo o agua		Agregar el agua a la olla con la cebolla y el arroz ya sofreído.		
1	Taza	Hojas de chile		Agregar las hojas de chile al arroz y mezclar bien para que se incorporen		
C/N	C/n	Sal		Agregar sal para sazonar y tapar dejar que se consuma el agua y servir.		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
822	33 gr	15 gr	120 gr	0	1966 gr	3 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ARROZ CON CHIPILÍN						
Nº DE RECETA: 11	Nº DE PORCIONES: 10			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 3 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
3	Cucharadas	Aceite vegetal		Poner a calentar el aceite en un sartén, sofreír la cebolla junto con el chile y la zanahoria brevemente (hasta que la cebolla sea transparente).		
½	unidad	Cebolla picada				
½	unidad	Chile picado				
½	unidad	Zanahoria rayada				
1	Libra	Arroz corriente		Agregar el arroz y sofreírlo junto con los otros ingredientes, e incorporar el chipilín.		
2	Tazas	Hojas de chipilín				
4	Tazas	Caldo de pollo o agua		Agregar el agua percatándonos de que el arroz quede cubierto por el agua.		
c/n		Sal		Una vez agregado el agua colocamos la sal al gusto, tapamos y dejamos cocer hasta que el agua se haya consumido por completo, Apagar el fuego y servir caliente		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
3300	147 gr	72 gr	431 gr	0	1966 mg	27 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: SOPA DE MORA CON HUEVO						
N° DE RECETA: 12		N° DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 4 onzas	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
4	Tazas	Agua		Poner agua en una olla, agregar la cebolla, el ajo, el chile verde, y la papa en trozos.  Cuando la papa este suave agregar la hojas de mora.		
¼	Unidad	Cebolla picada				
1	Unidad	Diente de ajo				
½	unidad	Chile verde picado				
1	manejo	Hojas de mora				
½	Libra	Papas peladas cortadas en trozos				
3	Unidad	Huevo				
c/n		Sal		Cuando la sopa este hirviendo dejar cocer, agregar sal y pimienta al gusto.  Servir caliente		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
384	11 gr	28 gr	51 gr	380 mg	2090 mg	16 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: PURÉ DE YUCA						
N° DE RECETA: 13	N° DE PORCIONES: 4		PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 3 onzas			
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	PROCESO			
SALCOCHADO DE YUCA						
1	unidad	Yuca pelada y cortada en trozos	Quitar toda la cáscara y las nervaduras grises, hasta que esté completamente blanca.			
-----	c/n	Agua	Colocar la yuca limpia en una olla y cubrir con agua y poner a fuego alto.			
3	Dientes	Ajo	Agregar el ajo y la sal y dejar cocer hasta que la yuca este blanda. Apagar el fuego, colar y reservar.			
-----	C/n	Sal				
Puré de yuca						
		Yuca salcochada	Machacar la yuca y agregar la margarina y la leche. Mezclar bien todos los ingredientes. Rectificar sazón y servir caliente.			
1	OZ	Margarina				
½	TZ	Leche líquida				
c/n		Sal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
625	28 gr	9 gr	85 gr	12 mg	2297 mg	5 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA – FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ARROZ AGUADO CON CHIPILÍN						
Nº DE RECETA: 14	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 4 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
2	Cuchararaditas	Aceite vegetal		Poner a sofreír en aceite el ajo, la cebolla, y el chile verde todo previamente picado.		
1	Diente	Ajo				
½	Unidad	Cebolla en cubos				
½	Unidad	Chile verde en cubos				
1	Taza	Arroz corriente		Agregar el arroz y el agua al sofrito. Cocer todo a fuego bajo durante 15 min aproximadamente.		
4	Tazas	Agua				
1	Unidad	Zanahoria en cubos		Agregar las papas, luego las zanahorias, los pipianes y las hojas de chipilín y dejar cocinar durante 5 a 8 minutos aproximadamente. Agregar sal al gusto. Servir caliente.		
½	Libra	Papas en cubos				
3	Unidad	Pipianes en cubos				
1	Manojo	Hojas de chipilín				
c/n		Sal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
1362	15 gr	42 gr	271 gr	0	2000 mg	21 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA – FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: CROQUETAS DE PAPA						
N° DE RECETA: 15	N° DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO:		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
<b>Papas Salcochada</b>						
----	c/n	Agua		Colocar las papas con cáscara en una olla y agregar agua y sal hasta cubrirlos por completo y dejar hervir, cuando estén tiernas las papas retirar y pelar.		
1	Libra	Papas enteras bien lavadas				
<b>Puré de papas</b>						
1	Libra	Papas Salcochada		Machacar las papas y agregar la margarina, la yema de huevo, la sal y pimienta y mezclar bien los ingredientes, hasta obtener una pasta homogénea no aguada.		
1	oz	Margarina				
1	unidad	Yema de huevo				
c/n		Sal				
c/n		Pimienta				
<b>Croquetas</b>						
½	Lb	Puré de papas		Tomar 2 cucharadas de puré, armar la croqueta colocando queso en el centro y cerrar.		
¼	Lb	Quesillo				
		Harina		Pasar las bolitas por pan molido,		
1	Unidad	Huevo Batido				
c/n		Pan molido				
c/n		Aceite		Colocar aceite sobre un sartén y poner a sofreír las croquetas hasta que este tenga un color dorado uniforme. Servir calientes		
<b>CALORÍAS</b>	<b>GRASAS</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>SODIO</b>	<b>FIBRA</b>
1300	82 gr	47 gr	116 gr	272 mg	2860 mg	17 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA – FEPADE						
Nombre de la Receta: PURÉ DE CAMOTE						
N° DE RECETA: 17	N° DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO:		
Cantidad	Unidad de Medida	Ingredientes		Proceso		
c/n		Agua		Pelar los camotes y cortarlos. Ponerlos en una olla y llevarlos a cocinar hasta que estén bien suaves. Colar y dejar enfriar unos minutos. Luego molerlos bien hasta formar una masa.		
2	Unidad	Camote pelados y cortados en cubos				
c/n		Sal				
½	Barra	Margarina		Colocar la margarina en una cacerola y llevar al fuego. Agregar el puré y cocinar bien. Corregir sazón Servir caliente.		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
690	48 gr	5 gr	61 gr	0	2668 mg	9 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ARROZ EN LECHE						
N° DE RECETA: 19	N° DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO:		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
1	Litro	Agua		En una olla con agua colocar el arroz junto con la canela a cocinar. Cuando este suave el arroz agregar la leche y azúcar. Dejar que la leche logre hervir y apagar el fuego. Agregar ralladura de limón. Servir caliente.		
1	Litro	Leche entera				
2.5	Tazas	Azúcar				
1/2	Libra	Arroz corriente				
	c/n	Canela en raja				
c/n		Ralladura de limón (opcional)				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
3800	33 gr	49 gr	835 gr	96 mg	408 mg	5 mg



ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA – FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: VEGETALES HERVIDOS						
Nº DE RECETA: 18	Nº DE PORCIONES: 5			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 4 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
c/n		Agua		Pelar y cortar los vegetales en cuadros medianos. En una olla colocar el agua junto con la sal y dejar hervir. Agregar los vegetales primero la zanahoria luego la papa, después el güisquil, por último el pipián y el ayote. Esperar aproximadamente por 5 minutos hasta que estén cocidos. Retirar del fuego, colar el agua y sazonar. Servir fríos o calientes.		
2	Unidad	Pipián				
2	Unidad	Papa				
1	Unidad	Zanahoria				
1	Unidad	Ayote				
1	Unidad	Güisquil				
c/n		Sal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
245	2 gr	7 gr	56 gr	0	1996 mg	12 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: TORTILLAS SALTEADAS CON CEBOLLA						
Nº DE RECETA: 20	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO:		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
c/n		Aceite		En una cacerola agregar el aceite y sofreír la cebolla sin que se queme agregar las tortillas cortadas en triángulos y cocerlas sin quemarse agregar sal al gusto.		
4	Unidades	Tortillas frías cortadas en triángulos				
½	Unidad	Cebolla cortada en julianas				
c/n		Sal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
795	33 gr	15 gr	116 gr	0	1938 mg	14 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: GUISQUILES CON HUEVO						
Nº DE RECETA: 21	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO:		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
½	Barra	Margarina		En una cacerola colocar la margarina Cuando este derretida agregar el tomate ya cortado la cebolla y el chile verde sofreírlos bien. Luego agregar el güisquil y sofreír todo durante unos minutos sin que se quemé. Agregar los huevos y mezclar todo. Sazonar con sal. Servir caliente.		
1	Unidad	Tomate picado				
½	Unidad	Chile verde picado				
½	Unidad	Cebolla picada				
2	Unidad	Güisquil picado				
4	Unidad	Huevos				
c/n		Sal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
710	62 gr	19 gr	24 gr	507 mg	2641 mg	10 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: FRIJOLES GUISADOS						
Nº DE RECETA: 22	Nº DE PORCIONES: 6			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 3 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
1	Barra	Margarina		Colocar la margarina en una olla y llevar al fuego. Cuando este derretida la margarina agregar cebolla, tomate y chile verde y sofreír. Luego agregar los frijoles y mezclar bien, dejar por unos minutos y luego agregar cilantro picado. Sazonar con salsa inglesa y sal al gusto. Servir calientes.		
½	Unidad	Cebolla picada				
3	Unidad	Tomate de cocina picado				
1	Unidad	Chile verde picado				
2	Tazas	Frijoles cocidos con un poco de caldo				
1	Manojito	Cilantro picado				
1	Cucharada	Salsa inglesa				
c/n		Sal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
1850	104 gr	70 gr	184 gr	0	1405 mg	51 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: CREMA DE FRIJOLES						
N° DE RECETA: 23	N° DE PORCIONES: 5			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 4 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
1	Barra	Margarina		Colocar la margarina en una olla y llevar al fuego. Cuando este derretida la margarina agregar cebolla, tomate y chile verde y sofreír. Luego agregar los frijoles y mezclar bien, dejar por unos minutos y luego agregar cilantro picado. Luego licuar todo bien fino, si es necesario agregar más caldo de frijoles a manera que forme una crema. Llevar a cocinar y remover constantemente, rectificar sazón Al final agregar crema y mezclar bien. Servir caliente.		
½	Unidad	Cebolla picada				
3	Unidad	Tomate de cocina picado				
1	Unidad	Chile verde picado				
2	Tazas	Frijoles cocidos con un poco de caldo				
1	Manojito	Cilantro picado				
c/n		Sal				
2	Cucharadas	crema				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
1935	116 gr	70 gr	180 gr	42 gr	3350 mg	50 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: BEBIDA FORTIFICADA						
N° DE RECETA: 24		N° DE PORCIONES: 10			PESO POR PORCIÓN: 6 onz	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
2	Litros	Agua		En un recipiente colocar el agua.		
½	Libra	Bebida fortificada con sabor		Disolver el polvo de la bebida en dos tazas de agua y agregarla al contenido total de agua. Mezclar bien para incorporar.		
1	Libra	Azúcar		Agregar azúcar poco a poco hasta obtener el sabor deseado		
1	Bolsa	Hielo		Con un mazo quebrar la bolsa de hielo.		
				Agregar hielo y servir		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
2650	4 gr	50 gr	619 gr	0	0	0

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA – FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: QUESO FRESCO						
N° DE RECETA: 25		N° DE PORCIONES:6			PESO POR PORCIÓN:	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO 3 onzas		
1	Litro	Leche		Colocar la leche en una olla y llevar a cocinar. Cuando esté a punto de hervir agregar el vinagre para cortar la leche. Retirar del fuego y reservar para enfriar.		
2	Cucharadas	Vinagre blanco				
				Aparte en un colador fino, o una manta para colar, vaciar la leche cortada con mucho cuidado y exprimir para extraer el suero. Reservar el suero para hacer requesón.		
2	Cucharadas	Sal fina		Colocar el queso en un recipiente y agregar sal poco a poco hasta lograr el sabor deseado. Darle forma de cuajada y servir.		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
264	20 gr	17 gr	4 gr	0	0	0

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: REQUESÓN						
N° DE RECETA: 26		N° DE PORCIONES:4		PESO POR PORCIÓN: 2 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
4	Litro	Suero		Colocar el suero en una olla y llevar a cocinar hasta que logre hervir por 20 minutos.		
1	Cucharadita	Sal				
				Dejar reposar y enfriar.		
				Lego en una manta para colar, vaciar el suero y exprimir suavemente para extraer el requesón		
				Sazonar con sal al gusto.		
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
118	3 gr	12 gr	10 gr	0	450	0

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ENSALADA DE FRIJOLES						
N° DE RECETA: 27		N° DE PORCIONES: 6		PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 4onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
1	Unidad	Tomate picado		En un recipiente colocar los frijoles y agregar el tomate, la cebolla y el chile verde ya cortados.		
½	Unidad	Chile verde picado				
½	Unidad	Cebolla picada				
3	Ramitas	Cilantro picado		Luego agregar el cilantro, el jugo de limón y el aceite.		
4	Unidad	Limón pérsico				
1	Libra	Frijoles cocidos sin caldo		Mezclar bien y sazonar. Servir frio.		
2	Cucharadas	Aceite vegetal				
c/n		Sal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
950	33 gr	45 gr	128 gr	0	1984 mg	39 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ENSALADA DE TOMATE						
Nº DE RECETA: 28	Nº DE PORCIONES: 2			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO: 3 onzas		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
2	Unidad	Tomate cortado en cuñas		En un recipiente el tomate en cuñas, colocar aceite vegetal, jugo de limón y sal.		
1	Unidad	Limón pérsico				
c/n		Sal				
2	Cucharadas	Aceite vegetal				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
200	30 gr	2 gr	8 gr	0	1944 mg	2 gr

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ATOL DE PLÁTANO						
Nº DE RECETA: 30	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO:		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
4	Unidad	Plátanos maduros pelados y cortados en trozos		En una olla colocar los plátanos cortados junto con el agua y la canela, llevar a cocinar hasta que estén suaves.		
4	Tazas	Agua				
2	Rajas	Canela		Retirar del agua los plátanos y licuarlos sin la canela.		
4	Tazas	Leche		Aparte colocar lo licuado en una olla y agregar una parte de agua donde cocinó los plátanos y poner a cocinar. Cuando alcance el hervor, agregar la leche y agregar azúcar poco a poco hasta lograr el sabor deseado. Apagar el fuego. Servir caliente.		
½	Libra	Azúcar				
CALORÍAS	GRASAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	COLESTEROL	SODIO	FIBRA
52	1 gr	1 gr	14 gr	0	0	0

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍAS ITCA - FEPADE						
NOMBRE DE LA RECETA: ARROZ CANTONÉS CON VEGETALES						
Nº DE RECETA: 29	Nº DE PORCIONES: 3			PESO POR PORCIÓN APROXIMADO:		
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES		PROCESO		
3	Cucharadas	Aceite vegetal		<p>Colocar el aceite en una sartén y llevar al fuego.</p> <p>Cuando este caliente, agregar todos los vegetales y sofreírlos.</p> <p>Luego agregar el arroz y freir un poco.</p> <p>Agregar el caldo y sazonar con sal.</p> <p>Tapar el arroz y bajar el fuego hasta que se consuma.</p> <p>Retirar del fuego y luego agregar poco a poco la salsa de soya hasta lograr el sabor deseado.</p> <p>Aparte sacar los huevos en un recipiente y batirlos.</p> <p>Colocar una cacerola al fuego con un poco de aceite.</p> <p>Agregar el huevo y formar una tortilla delgada cocinar de ambos lados.</p> <p>Retirar del fuego y cortarla en tiritas, y mezclarla con el arroz.</p>		
½	Unidad	Cebolla picada				
½	Unidad	Güisquil picado				
1	Unidad	Chile verde picado				
½	Libra	Ejote picado				
1	Tallo	Apio picado				
½	Unidad	Zanahoria picada				
1	Libra	Arroz corriente				
4	Tazas	Agua o caldo de pollo				
¼	Taza	Salsa de soya				
c/n		Sal				
4	Unidades	Huevos				
<b>CALORÍAS</b>	<b>GRASAS</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>COLESTEROL</b>	<b>SODIO</b>	<b>FIBRA</b>
2489	63 gr	58 gr	417 gr	507 mg	2238 mg	25 gr



# Bibliografía

1. Programa Mundial de Alimentos / Programa de alimentación escolar/ Logrando programas de alimentación escolar sostenibles y de calidad en América Latina y el Caribe. Organización para las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).
2. [http://es.wfp.org/sites/default/files/es/file/programas\\_de\\_alimentacion\\_escolar\\_en\\_america\\_latina\\_y\\_el\\_caribe.pdf](http://es.wfp.org/sites/default/files/es/file/programas_de_alimentacion_escolar_en_america_latina_y_el_caribe.pdf)
3. <http://www.fao.org/3/a-at024s.pdf>
4. <http://es.wfp.org/historias/pma-y-el-salvador-anuncian-la-transferencia-del-programa-de-alimentación-escolar>







## **VISIÓN**

*Ser una institución educativa líder en educación tecnológica a nivel nacional y regional, comprometida con la calidad, la empresarialidad y la pertinencia de nuestra oferta educativa.*

## **MISIÓN**

*Formar profesionales integrales y competentes en áreas tecnológicas que tengan demanda y oportunidad en el mercado local, regional y mundial, tanto como trabajadores y como empresarios.*

## **VALORES**

**EXCELENCIA:** *Nuestro diario quehacer está fundamentado en hacer bien las cosas desde la primera vez.*

**INTEGRIDAD:** *Actuamos congruentemente con los principios de la verdad en todas las acciones que realizamos.*

**ESPIRITUALIDAD:** *Desarrollamos todas nuestras actividades en la filosofía de servicio, alegría, compromiso, confianza y respeto mutuo.*

**COOPERACIÓN:** *Actuamos basados en el buen trabajo en equipo, la buena disposición a ayudar a todas las personas.*

**COMUNICACIÓN:** *Respetamos las diferentes ideologías y opiniones, manteniendo y propiciando un acercamiento con todo el personal.*

# SEDES ITCA - FEPADE EL SALVADOR

La Escuela Especializada en Ingeniería ITCA - FEPADE, fundada en 1969, es una institución estatal con administración privada, conformada actualmente por 5 campus: Sede Central Santa Tecla y cuatro centros regionales ubicados en Santa Ana, San Miguel, Zacatecoluca y La Unión.



## SEDE CENTRAL SANTA TECLA

Km. 11.5 Carretera a Santa Tecla, La Libertad.  
Tel. (503) 2132-7400  
Fax. (503) 2132-7599



## CENTRO REGIONAL SANTA ANA

Final 10a. Av. Sur,  
Finca Procavia  
Tels. (503) 2440-4348  
y (503) 2440-2007  
Tel./Fax. (503) 2440-3183



## CENTRO REGIONAL MEGATEC ZACATECOLUCA

Km. 64 1/2, desvío Hacienda El Nilo, sobre autopista a Zacatecoluca y Usulután.  
Tels. (503) 2334-0763  
y (503) 2334-0768



## CENTRO REGIONAL SAN MIGUEL

Km. 140, Carretera a Santa Rosa de Lima.  
Tels. (503) 2669-2292  
y (503) 2669-2298  
Fax. (503) 2669-0061



## CENTRO REGIONAL MEGATEC LA UNIÓN

Calle Santa María, Col. Belén, atrás del Instituto Nacional de La Unión.  
Tel. (503) 2668-4700

[www.itca.edu.sv](http://www.itca.edu.sv)