



UNIVERSIDAD ESTADAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

1. DATOS DE LA ASIGNATURA

FACULTAD:	FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA:	NUTRICION HUMANA
NOMBRE DE LA ASIGNATURA:	DIETETICA
NÚMERO DE HORAS:	40

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Analizar los alimentos en los aspectos físicos, químicos, organolépticos, composición y valor nutritivo, así como los nutrientes que lo contienen, las funciones de estos en los alimentos y los cambios que dichos nutrientes sufren al transformar el alimento

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Demostrar e identificar los cambios físico-químicos que sufren los alimentos durante las diferentes fases de preparación y tipos de cocción.

3. EQUIPOS Y MATERIALES.

Almidones

Pipetas

Yodo

4. INSTRUCCIONES.

GELIFICACIÓN DEL ALMIDÓN Y LA PECTINA DURANTE LA COCCIÓN

PROCEDIMIENTO (ALMIDÓN)

Pesar 10 g de almidón de yuca, 10 g de maicena y 10 g de harina de trigo. Agregar a cada uno de ellos 100 cc de agua fría.

Revolver hasta que los gránulos de almidón estén separados y las mezclas sean homogéneas.

Llevar al fuego y aplicar calor moderado, revolver constantemente y observar en qué momento se produce la gelificación de las muestras



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Lavar y quitar los extremos de 1 libra de guayabas pintonas.

Partirlas en 4 y poner a cocinar en agua que cubra el alimento

Dejar cocinar hasta que estén suaves

En un paño de lino o en un filtro, colocar la fruta cocinada y filtrar sin apretar.

Medir el líquido resultante y por cada taza de este agregar media taza de azúcar y si es necesario unas gotas de limón. Llevar al fuego hasta que disminuya el volumen a la mitad o hasta que del punto de jalea.

Sacar del fuego y dejar enfriar

Anotar los resultados.

Una jalea debe ser susceptible de cortar como una gelatina

PROCEDIMIENTO (COAGULACIÓN DEL COLÁGENO)

Pesar la piel de un pollo y ponerla a cocinar en agua (un volumen de 4 veces el peso del pollo)

Dejar cocinar hasta que esté suave

Separar el líquido y dejarlo enfriar hasta que coagule.

Pesar una pata de res cortada en trozos

Ponerla a cocinar durante una hora y media en una olla de presión (el líquido, igual que en el pollo)

Una vez cocinada retirar el líquido y dejarlo enfriar hasta que coagule.

TEMA: OBSCURECIMIENTO ENZIMÁTICO Y NO ENZIMÁTICO U OXIDATIVO

PROCEDIMIENTO

Pelar una papa, un guineo, una manzana, una chirimoya, partirlos por la mitad, dejar las mitades por espacio de 10 minutos en contacto con el aire. Observar lo que ocurre (los cambios de coloración en las superficies cortadas de dichos alimentos).



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Determinar cuál de ellos se oxida más rápido y en qué tiempo. Las mitades sobrantes colocar en agua corriente o en agua acidulada o azucarada.

ACTIVIDAD 3

TEMA: CAMELIZACIÓN DEL AZUCAR

PROCEDIMIENTO

Colocar 100g de azúcar en una sartén y llevar al fuego a temperatura muy fuerte (sin dejar quemar)

El producto resultante colocar en un recipiente con agua fría.

REACCION DE MAILLARD

Para demostrar esta reacción elaborar una torta rápida:

TORTA BASE O DE NARANJA

INGREDIENTES:

½ libra de mantequilla

1 taza de azúcar

4 huevos

2 tazas de harina

3 cucharaditas de polvo de hornear

2/3 de taza de jugo de naranja

1 cdita de esencia de naranja

c/s de ralladura de la corteza de naranja

PREPARACIÓN

- ✓ En la licuadora colocar el jugo o cualquier líquido, el azúcar y los huevos enteros, y poco a poco la mantequilla
- ✓ Licuar hasta que este cremoso
- ✓ Cernir la harina y el polvo de hornear (3 veces) colocar en un tazón y agregar a la preparación anterior poco a poco e ir mezclando con una

cuchara de madera.

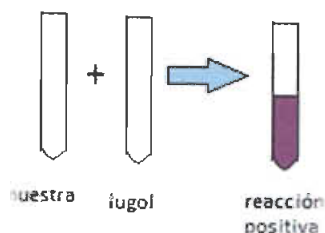
- ✓ Luego agregar la ralladura de naranja y la esencia
- ✓ Esta preparación batirla por 7 minutos en la batidora
- ✓ Colocar en un molde engrasado y enharinado
- ✓ Llevar al horno por 45 minutos a una temperatura de 150°C.

ACTIVIDAD 4

TEMA: DEXTRINIZACIÓN DEL ALMIDÓN

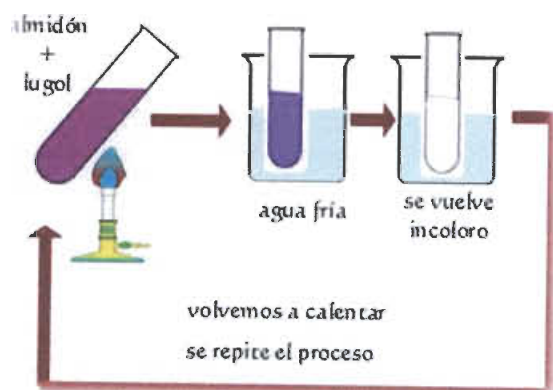
PROCEDIMIENTO

1. Colocar 50g de almidón de yuca en una sartén, llevarlo al fuego y revolver continuamente hasta que adquiera una coloración oscura, lo cual indica que el almidón se ha dextrinizado.
2. A parte tomar una muestra control de 50g de almidón, agregarle unas gotas de yodo y observar los cambios de color. Reacción del lugol: este método se usa para identificar polisacáridos. El almidón en contacto con unas gotas de reactivo de lugol (disolución de yodo y yoduro potásico) toma un color azul-violeta característico. Si la disolución del tubo de ensayo se torna de color azul-violeta la reacción es positiva.



Una vez que tengas el tubo de ensayo con el almidón y el lugol, que te habrá dado una coloración violeta, calienta el tubo a la llama y déjalo enfriar.

Vuelve a calentar y enfriar cuantas veces quieras.... ¿Dónde está el color?



- 3 A la mitad de la primera muestra agregarle también unas gotas de yodo y observar.

B. DE LAS PROTEINAS

ACTIVIDAD 5

COAGULACION DE LA LECHE

PROCEDIMIENTO

1. Calentar 200cc de leche a 23°C, en dos recipientes diferentes. En el primero agregar una cucharada de jugo de limón y en el segundo ½ pastilla de cuajo
2. Agitar con una cuchara. Anotar los cambios operados en la leche por acción del ácido y la renina

COAGULACION DE LA PROTEINA DEL HUEVO

POR ACCION MECÁNICA

1. Batir una clara de huevo con un batidor de alambre, hasta punto de nieve
2. Batir separadamente 3 claras de huevo a punto de nieve, agregándolas al inicio, a la primera una cucharadita de azúcar, a la segunda una cucharadita de jugo de limón y a la tercera una cucharadita de grasa (yema).

COAGULACIÓN POR CALOR

- ✓ Cocinar un huevo durante 15 minutos, partiendo de agua en ebullición.
- ✓ En una sartén agregar dos cucharadas de aceite, cuando esté caliente, freír en él un huevo, cocinarlo hasta que las dos fracciones, clara y yema, estén firmes.
- ✓ Anotar las características de cada muestra y el tiempo de cocción.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

PROCEDIMIENTO

1. Pesar 7g de levadura y colocar en 1 taza de agua tibia con una cucharada de azúcar.
2. Observar la reacción y anotar los resultados

SOLUBILIDAD

La solubilidad es una medida de la capacidad de una determinada sustancia para disolverse en otra. La solubilidad de una sustancia depende de la naturaleza del disolvente y el soluto, así como de la temperatura y la presión del sistema, es decir de la tendencia del sistema a alcanzar el valor máximo de entropía.

El termino solubilidad se utiliza tanto para designar el fenómeno cualitativo del proceso de disolución como para expresar cuantitativamente la concentración de las disoluciones.

PROCEDIMIENTO

1. Pesar sal, azúcar, café, té, en diferentes cantidades 10 y 40g de cada uno.
2. Cada peso disolverlo en 200cc de agua fría, mezclando hasta que se haya disuelto completamente el soluto.
3. Observar los resultados.

EBULLICIÓN

Para demostrar las propiedades de ebullición, realizar el siguiente procedimiento

1. Colocar en dos recipientes diferentes 500 cc de agua y 500 cc de leche
2. Llevarlos a fuego y el momento que empiece a romper el hervor, tomar la temperatura y luego volverla a tomar cuando el líquido hierva abundantemente

FUSION

Para demostrar esta propiedad se deberá seguir el siguiente procedimiento

1. Pesar 100 gramos de mantequillas o margarina, 100 gramos de manteca vegetal medir 100cc de aceite vegetal
2. Colocar cada grasa en un recipiente diferente
3. Llevarlos a calor y determinar los puntos de calentamiento, fusión y humeo de cada uno, obtenido sus temperaturas.
4. Anotar resultados y con conclusiones.

HIDRATACIÓN DE LAS PROTEINAS

OBTENCIÓN DE GLUTEN

PROCEDIMIENTO

1. Cernir y pesar 60 g de harina de trigo. Medir 100cc de agua fría.
2. Agregar agua suficiente a la harina para formar una masa dura. Medir la cantidad de agua sobrante.
3. Mezclar bien y amasar durante unos minutos.
4. Formar una bola y colocar en un colador, al que se sumergirla en agua fría durante unos 20 minutos.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

5. Lavar la masa hasta que salga todo el almidón y el agua quede completamente limpia.
6. Continuar amasando hasta que se note cierta elasticidad, darle la forma de una bola y pesarla.
7. Hornear durante 15 minutos a 200 grados centígrados, luego bajar la temperatura y mantenerla en el horno durante 30 minutos más hasta que se dore.

5. RESULTADOS OBTENIDOS.

Temperatura de gelificación:
Tiempo de formación del gel:
Características cualitativas de los diferentes geles:
Coloración de los alimentos expuestos al contacto con el aire. Tiempo de oxidación.
Coloración de los alimentos colocados en agua o medio acidulados o azucarados

6. CONCLUSIONES.

7. RECOMENDACIONES.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

1. DATOS DE LA ASIGNATURA

FACULTAD:	CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA:	NUTRICION HUMANA
NOMBRE DE LA ASIGNATURA:	DIETETICA
NÚMERO DE HORAS:	40

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:
Estandarizar raciones de alimentos y la cantidad de ingredientes requeridos para preparar platos fuertes útiles en la planificación de menús.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
Aplicar principios técnicos de preparación de alimentos Establecer la cantidad de preparación a servir por cada ración Estandarizar las cantidades de alimentos requeridos para una ración. Determinar el aporte nutricional de cada ración

3. EQUIPOS Y MATERIALES.

Alimentos Utensilios de cocina Balanzas

4. INSTRUCCIONES.

Lea cuidadosamente la receta asignada Pese con precisión cada ingrediente Siga el procedimiento establecido en la receta. En caso de que se observe alguna dificultad consulte con el/la docente. De realizarse cualquier modificación en la receta, anote en la guía para la estandarización Una vez que la preparación este lista, pese, establezca el número de raciones obtenidas Pese la ración y determine la cantidad requerida de cada ingrediente para una ración Calcule el aporte nutricional de la preparación y de cada ración Organice el desayuno completo y presente para la evaluación sensorial de las preparaciones Cada receta debe contener la siguiente información: Receta calculada para ____ raciones Peso de la ración ____ gs. Tiempo requerido para la preparación ____ hora/s Tiempo de cocción: ____ hora/s Grado de dificultad: Difícil ____ Fácil ____ Grado de aceptación: Muy bueno <input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo <input type="checkbox"/>



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Aporte nutricional de cada preparación y del desayuno completo

Proteína: _____ gs.

Grasa: _____ gs.

Carbohidratos: _____ gs.

Valor calórico total: _____ calorías

5. RESULTADOS OBTENIDOS.

En base a las raciones obtenidas, calcule la cantidad de alimentos requeridos para la preparación en relación a la unidad de compra. Anote los datos en el siguiente cuadro:

Alimentos	Preparación	Unidad compra	No de raciones/ U de C	Peso ración

6. CONCLUSIONES.

7. RECOMENDACIONES.

8. ANEXOS

DISTRIBUCION DE ACTIVIDADES POR GRUPO DE TRABAJO

Grupo No 1

Integración del plato:

Fritada

Acompañamiento: maduro frito, mote, encebollado, aguacate

Fritada

Ingredientes:

2 libras de carne de chanco cortado en trozos medianos

1 cucharadita de comino molido

10 dientes de ajo (5 enteros y 5 machacados)

1 cebolla blanca, cortada en trozos

1 cebolla paiteña pequeña cortado en trozos

2 tazas de agua

1 taza de jugo de naranja

Sal al gusto

Para acompañar:



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

- 2 plátanos maduros fritos
- 2 cebollas paiteñas
- 1 tomate riñón pelado y picado
- 1 cda de perejil y culantro finamente picados
- 1 aguacate
- ½ libra de mote cocinado

Preparación:

1. Sazone la carne de chanco con el comino molido, ajo machacado, y sal. Si tiene tiempo deje reposar en la refrigeradora por un par de horas.
2. Ponga la carne de chanco, la cebolla, los dientes de ajo enteros y el agua en una paila y cocine hasta que ya casi no quede nada de agua.
3. Añada el jugo de naranja y cocine hasta se reduzca todo el liquido y la carne se dore, revolviendo para evitar que se queme.
4. Corte la cebolla en pluma, lave y curta con limón y sal, pele y pique el tomate y mezcle con la cebolla, agregue las yerbas picadas.
4. Pele los plátanos parta en cuartos y fría
5. Sirva la fritada con mote, encebollado, una taja de aguacate y una taja de maduro frito.

GRUPO No 2

Integración del plato

Arroz al curry,
Torta de carne,
Ensalada blanca con manzana

Arroz al curry

Ingredientes

300 g de arroz
Agua (el doble de tazas de lo que mide el arroz)
2 cucharadas de aceite
Media rama cebolla blanca
1 cucharadita de curry en polvo
Sal

Preparación

1. Lavar el arroz, escurrirlo y poner en una olla de asiento grueso en la que previamente se habrá hecho un refrito con la cebolla picada muy fino y el aceite.
2. Añadir el arroz, el curry, el agua y la sal.
3. Tapar la olla y dejarlo cocer a fuego bajo hasta que el caldo se haya secado totalmente.

Torta de carne

Ingredientes

Masa:
½ libra de harina de trigo
120 gs. de mantequilla
2 yemas de huevo
1 cedita de sal
1 cedita de polvo de hornear
¼ de taza de leche
Relleno:
½ libra de carne de cerdo molida
1 cebolla paiteña rallada
1 tomate riñón pelado y picado



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

- 2 dientes de ajo machacado
- 1 rama de perejil picado
- 1 rama de culantro picado
- ½ pimiento verde picado
- ½ pimiento rojo picado
- 1 zanahoria amarilla cocida y picada
- ¼ de taza de aceite
- 60 gs. de pasas
- 1 taza de agua
- ½ cdita de orégano seco
- Sal, pimienta nuez moscada
- 1 huevo duro cortado en rodajas

Preparación

1. Preparar la masa, mezclando los ingredientes indicados, amasar, tapar con un lienzo y dejar reposar.
2. Preparar el relleno poniendo en una olla el aceite y cuando esté caliente freír la carne, agregar la cebolla paiteña, el tomate riñón, el ajo, yerbas, pimientos, zanahoria amarilla, mezclar bien añadir el agua y dejar que se cocine, agregar las pasas, el orégano, sal, pimienta y nuez moscada.
3. Cuando todo esté cocinado añadir el huevo duro cortado en rodajas. Dejar enfriar
4. La masa preparada anteriormente, extenderla hasta dejar de un centímetro de espesor, sobre ella colocar el relleno y sellar los bordes, pintar con huevo batido con leche y colocar en una lata engrasada y meter al horno hasta que dore

Ensalada blanca

Ingredientes

- 3 huevos duros
- 1lb de papa cocida con cáscara
- 1 manzana
- 1 taza de choclo tierno cocido
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 30 c.c de vinagre
- 1 cebolla perlas
- 1/4 cdita de azúcar
- 1 tallo de apio
- Sal
- 3 cdas de mayonesa

Preparación

1. Pelar la cebolla y picar en pluma, lavar y escurrir bien. Pelar las papas y cortar la en cubitos. Pelar las manzanas y picar en cubitos, colocar en un recipiente y mezclar los ingredientes con el choclo cocido, el apio finamente picado y los huevos cortados en rodajas.
2. Mezclar el aceite, vinagre, azúcar y sal, y verter sobre la ensalada, añadir la mayonesa. Unir bien todo y refrigerar hasta la hora de servir.

GRUPO No 3

Integración del plato

- Arroz con hongos,
- Pastel de carne con piña,
- Ensalada verde

Arroz con hongos



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Ingredientes

- 15g de hongos desecados y troceados
- 1 litro caldo de pollo
- 20 c.c de aceite
- 1 cebolla blanca picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 1/2 taza de arroz
- 150 g champiñones frescos picados
- 2 cucharadas perejil picado
- 1/4 de taza de parmesano rallado

Preparación

1. Poner hongos en remojo en agua caliente por 45 min. y escurrir.
2. Llevar el caldo de pollo a ebullición. Mientras, tanto en una cacerola poner el aceite freír la cebolla y ajo a fuego lento hasta que estén tiernos y dorados.
3. Agregar el arroz y remover para mezclar bien. Añadir una taza de caldo hirviendo y llegar a ebullición. Dejar hervir hasta que se haya evaporado casi todo el líquido, removiendo con frecuencia.
3. Repetir la operación anterior añadiendo otra taza de caldo. Incorporar los champiñones frescos y los hongos, sin dejar de añadir el caldo según lo indicado. Deben transcurrir unos 20 minutos desde la primera adición del caldo hasta incorporarlo por completo. Dejar secar.
4. Bajar el fuego y añadir el perejil y el parmesano mientras se remueve. Tapar la cacerola y retirarla del fuego pasado dos minutos y servir.

Pastel de carne con piña

Ingredientes

- 1 libra de carne molida de cerdo
- 30 gs. de mantequilla
- 1 huevos
- 30 gs. de miga de pan
- ½ taza de leche
- ½ rama de cebolla blanca
- Sal y condimentos
- 4 tajás de piña
- 2 cdas. de azúcar

Preparación:

1. Bata las claras de huevo a punto de nieve. Espolvoree el azúcar sobre las tajás de piña.
2. Mezcle la carne con la mantequilla y las yemas de huevo, ponga sal y pimienta, añada la miga de pan, la leche, finalmente con movimientos envolventes mezcle las claras de huevo.
3. Engrase un molde coloque en el fondo las tajás de piña y sobre ellas la preparación de carne
4. Meta en horno previamente calentado hasta que cocine. Deje reposar y desmolde

Ensalada verde

Ingredientes

GRUPO No 4

Integración del plato

- Arroz verde,
- Soplado de corvina,



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Ensalada de apio

Arroz verde

Ingredientes:

- 1 libra de arroz
- 2 hojas de acelga
- 2 ramas de perejil
- ½ taza Aceite
- ½ rama de cebolla blanca picada
- 2 onzas de arveja tierna
- 2 onzas de vainita picada
- Sal
- 2 huevos duros cocidos

Preparación

1. Mida el arroz por tazas, y en una proporción de 2 a uno ponga a hervir el agua, cuando hierva ponga la acelga. Cocine durante 5 minutos. Saque del fuego, deje reposar unos minutos y licue con las ramas de perejil, cierna
2. Lave el arroz y deje escurrir
3. Ponga en una olla el aceite, fría el ajo, la cebolla y cuando esta tierna añada el arroz mezcle bien y ponga el agua en la que licuó la acelga y el perejil
3. Agregue la arveja y vainitas, ponga sal, tape la olla y deje cocinar a fuego lento
4. Sirva adornando con el huevo duro rallado

Nota: puede variar el color del arroz haciéndolo rosado cocinando en agua de remolacha, amarillo con aceite con achiote y curry, negro con hongos secos licuados.

Soplado de corvina

Ingredientes

- 1 libra de corvina
- 2 palanquetas
- 1 taza de leche
- 3 huevos
- 30 gs. de mantequilla
- 3 cdas de salsa de tomate
- 1 cdita de perejil picado
- 1 cdita de jugo de limón
- Sal y pimienta c/s.

Preparación

1. Desmenuzar las palanquetas y remojar con la leche
2. Batir las claras de huevo a punto de nieve
3. Cocinar la corvina con un poco de agua y jugo de limón
4. desmenuzar la corvina, mezclar con las yemas de huevo, mantequilla, salsa de tomate, perejil, sal y pimienta.
5. Cernir el pan remojado y añadir a la preparación anterior.
6. Finalmente de manera lenta, añadir las claras de huevo.
7. Poner la preparación en un molde engrasado y cocinar en horno a baño maría hasta que cocine. Desmoldar y servir caliente.

Ensalada de apio

Ingredientes:



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

- 1 libra de choclo desgranado cocido
- 4 onzas de arveja tierna cocida
- 6 tallos de apio picados
- 2 manzanas peladas y picadas
- 4 onzas de jamón picado
- ½ taza de mayonesa
- 1 hoja de lechuga

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes servir sobre una hoja de lechuga

Para la mayonesa:

- 1 huevo
- 1 cdita de sal
- 1 taza de aceite
- ¼ de cdita de pimienta
- 1 cda de jugo de limón

Ponga en el vaso de la licuadora el huevo y batir, agregar en chorro fino el aceite, luego la sal y pimienta. Cuando haya espesado añadir el jugo de limón

GRUPO No 5

Integración del plato

- Arroz negro,
- Pollo en salsa
- Ensalada de col

Arroz negro

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 onza de hongos secos
- 25 c.c de aceite
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 1 cda de salsa inglesa
- 1 pizca de pimienta negra
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Sal

Preparación

1. Poner a remojar los hongos secos en una taza de caldo durante 10 minutos, licuar y reservar
2. En una olla de asiento grueso, poner el aceite y freír la cebolla, el pimiento cortado en tiritas, el ajo machacado, cuando estén tiernos añadir el arroz previamente lavado, mezclar y adicionar el caldo y los hongos licuados, poner la sal, pimienta, salsa inglesa y salsa de tomate, dejar que se cocine a fuego lento todo junto hasta que seque

Pollo en salsa

Ingredientes

- ½ pollo



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

- 30 gs. de cebolla paiteña
- 30 gs. de pasas
- 1 cda de salsa inglesa
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda de azúcar
- ½ taza de agua
- 30 gs. de harina de trigo
- 1 pizca de orégano
- Sal pimienta c/s
- ¼ de taza de aceite

Preparación

- 1 Lave bien el pollo, haga presas y frote con limón y sal, deje reposar al menos 15 minutos.
2. Secar las presas con una servilleta o lienzo, pasar por la harina y freír en aceite caliente.
3. Cuando estén doradas agregar el resto de ingredientes, tapar la olla

Ensalada de col

Ingredientes

- 2 hojas de col picada muy fino
- 2 salchichas vienas cortadas en rodajas
- 2 mitades de durazno en almíbar
- 10 daditos de queso
- ½ vaso de yogur natural
- 1 ramita de eneldo

Preparación:

1. Lavar bien la col y dejarla escurrir, añadir el jugo de limón y dejarla reposar media hora, ponerla en una ensaladera, añadir las salchichas, el durazno y el queso, mezclar.
2. Con una cuchara, batir el yogur hasta que quede cremoso, agregar el eneldo picado y añadir a la ensalada. Remover bien.

GRUPO No 6

Integración del plato

- Llapingachos
- Ensalada de zanahoria y remolacha,
- Aguacate, chorizo

Llapingachos

Ingredientes

- 2 libras de papa chola
- ½ taza de queso desmenuzado
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 2 cdas de aceite con achiote
- Para la ensalada:
- 1 zanahoria amarilla
- 1 remolacha
- Jugo de un limón
- Sal a gusto
- 1 cda de aceite
- Adicionales:
- ½ libra de chorizo
- 4 huevos



UNIVERSIDAD ESTADAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

- 1 aguacate
- 3 cdas de jugo de limón
- 1 rama de culantro picado
- 1 rama de perejil picado
- 2 hojas de lechuga

Preparación

1. Lave las papas pele y ponga a cocinar en agua con sal y una vez cocidas aplaste hasta formar un puré
2. prepare un sofrito con el aceite, la cebolla y mezcle con las papas, amase bien forme los llapingachos, rellene con el queso y dore en el aceite
3. Cocine la zanahoria y la remolacha por separado, pique en cuadrillos y condimente con limón sal y aceite.
4. En una sartén dore el chorizo, aparte fría los huevos fría los huevos
5. Lave bien las hojas de lechuga y póngales encima una mezcla hecha con el jugo de limón mezclado con 3 cdas de agua, sal y 1 cda de aceite
6. sirva el plato colocando ordenadamente cada preparación

GRUPO No 7

Integración del plato:

- Arroz
- Carne al jugo
- Maduro frito

Carne al jugo

Ingredientes

- 1 libra de carne de res suave
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 tomate riñón pelado y picado
- 1 rama de apio picada
- 1 zanahoria amarilla pelada y picada
- ¼ de cda. de orégano
- ½ cdita de azúcar
- 2 cdas de aceite
- 2 tazas de agua
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

Preparación

1. Cortar la carne en pedazos grandes, freírlas en el aceite caliente, agregar el resto de ingredientes y dejar cocinar.
2. Cuando la carne este cocida sacar en otro recipiente, licuar la preparación en la que se cocinó y poner esta sobre la carne, volver a llevar al fuego y dejar que hierva.
3. Servir caliente

GRUPO No 8

Integración del plato.

- Papas perejiladas
- Lengua en salsa de ciruelas
- Ensalada de

Papas perejiladas

Ingredientes



UNIVERSIDAD ESTADAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

- 1 libra de papas
- 1 cebolla perla cortada en pluma
- 30 c.c de vino blanco
- 2 ramas de perejil picado muy fino
- ½ libra de jamón cortado en cuadritos
- 10 gs de mantequilla
- 50 c.c de crema de leche
- 100 gs de queso mozarella rallado
- Sal y pimienta

Preparación

1. Pelar las papas, lavar y cortar en rodajas finas. Engrasar una bandeja de horno, y colocar una capa de papas superponiendo un poco unas con otras. Repartir por encima la mitad de la cebolla, añadir un poco de sal y pimienta y un chorrito de vino, poner la mitad del jamón y queso, tapar con otra capa de papas, y repetir las capas anteriores, poner una tercera capa de papas, bañar con la crema de leche y espolvorear el perejil picadito.
2. Meter al horno hasta que estén cocidas, servir caliente.

Lengua en salsa de ciruelas

Ingredientes

- 1 lengua de res pequeña
- 1 rama de apio
- 1 cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- Y rama de perejil
- Sal y pimienta al gusto
- Para la salsa:
- 50 gs de mantequilla
- 1 cda. de harina de trigo
- 120 gs. de ciruelas pasas
- 1 taza de agua
- 1 taza del caldo donde se cocinó la lengua
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cedita de azúcar
- 1 copa de vino tinto
- ½ cedita de nuez moscada
- Sal a gusto

Preparación:

1. Cocinar en olla de presión la lengua en 1 ½ litros de agua con todos los ingredientes que constan en la primera parte de la receta
2. Cuando este cocida, sacar la piel que la cubre, dejar enfriar y cortar en rebanadas finas
3. Para la salsa, hervir las ciruelas pasas con el agua durante 4 minutos, sacar quitar las pepas y licuar
4. En una sartén, colocar la mantequilla, cuando este fundida agregar la harina de trigo, sal pimienta y nuez moscada, mezclar y agregar el caldo frio sin dejar de remover para que no se formen grumos, cuando haya espesado, añadir el jugo de naranja, azúcar y vino, mezclar bien y bañar con esta salsa las rebanadas de lengua. Servir caliente.

GRUPO No 9

Tallarín con carne



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Ingredientes

- ½ libra de Fideo para tallarín
- ½ libra de carne de chanco molida
- 1 cebolla paiteña rallada
- 4 dientes de ajo machacados
- ½ zanahoria amarilla picada
- ½ tallo de apio picado
- ½ taza de leche
- 2 cdas. de salsa de tomate
- 2 ramitas de albahaca fresca
- 1 hoja de laurel
- ½ taza de queso parmesano rallado (1 funda)
- ¼ de taza de aceite
- ½ taza de agua
- Sal, pimienta, nuez moscada

Preparación

1. Ponga el agua al fuego y cuando hierva agregue sal y una cucharada de aceite, ponga el fideo y cuando esté cocido escurra
1. En una sartén, caliente el aceite y ponga la cebolla, el ajo, cuando estén tiernos agregue la carne y dore
2. Agregue la zanahoria, el apio, agua, y deje cocinar.
3. Añada la leche, nuez moscada, sal y pimienta, deje al fuego hasta que evapore la leche
4. Licue los tomates picados cierna y agregue a la carne, añada el laurel, albahaca, y mantenga al fuego hasta que reduzca sin dejar de mecer. Retire el laurel y la albahaca
5. Ponga el fideo caliente en un plato y sobre este la salsa y el queso parmesano
6. Sirva caliente

Nota: para hacer más fino el plato reemplace el agua por vino blanco

GRUPO No 10

Lasaña

Ingredientes

- 8 laminas de pasta para lasaña
- ½ libra de carne de chanco molida
- 1 cebolla paiteña rallada
- 4 dientes de ajo machacados
- ½ zanahoria amarilla picada
- ½ tallo de apio picado
- ½ taza de leche
- ½ taza de salsa de tomate
- 2 ramitas de albahaca fresca
- 1 hoja de laurel
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- 1 taza de salsa blanca
- ¼ de taza de aceite
- ½ taza de agua
- Sal, pimienta, nuez moscada

Preparación



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

1. En una sartén, caliente el aceite y ponga la cebolla, el ajo, cuando estén tiernos agregue la carne y dore
2. Agregue la zanahoria, el apio, agua, y deje cocinar.
3. Añada la leche, nuez moscada, sal y pimienta, deje al fuego hasta que evapore la leche
4. Licue los tomates picados cierna y agregue a la carne, añada el laurel, albahaca, y mantenga al fuego hasta que reduzca sin dejar de mecer. Retire el laurel y la albahaca
5. En un recipiente ancho, ponga el agua al fuego y cuando hierva agregue sal y una cucharada de aceite, ponga las pastas de lasaña
6. Engrase un molde y cuando la paste esté cocida forre el molde con las 4 láminas, ponga encima el relleno y cubra con las otras láminas.
7. Mezcle la salsa de tomate con la salsa blanca y bañe con esta la lasaña
8. Mezcle los quesos y cubra la pasta, meta en horno caliente hasta que gratine
9. Sirva caliente

Nota: para hacer más fino el plato reemplace el agua por vino blanco, en el relleno puede adicionar champiñones, aceitunas etc. y a la salsa se puede añadir crema de leche.

Para la salsa blanca

- 50 gs. de mantequilla
- 1 cda de harina de trigo
- 1 taza de leche
- Sal, pimienta, nuez moscada

Preparación

1. En una sartén poner la mantequilla y dejar fundir, agregar la harina, sal, pimienta y nuez moscada y dejar tostar ligeramente
2. sacar del fuego y agregar la leche, mecer bien y asegurarse de que no existan grumos
3. Volver al fuego a temperatura baja y sin dejar de mecer mantenerlo hasta que espese

GRUPO No 11

Papas con librillo

Ingredientes

- 1 libra de librillo bien lavado
- 50 gs de cebolla paiteña picada fino
- 6° gs de tomate riñón pelado y picado
- 1 huevo cocido duro
- 1 huevo crudo
- 20 gs de maní tostado o frito molido
- 1 zanahoria amarilla pequeña cocida y picada
- 60 gs de arveja tierna cocida
- ½ taza de leche
- 1 cda de aceite
- 1 libra de papas
- 2 hojas de lechuga
- Jugo de ½ limón
- 1 aguacate
- Sal a gusto

Preparación

1. Cocinar el librillo en olla de presión, una vez cocinada cortar en pedazos pequeños
2. Lavar y pelar las papas, cocinarlas enteras con un poco de sal, cuando estén cocidas escurrir toda el agua
3. En una olla calentar el aceite y agregar la cebolla, el tomate, la zanahoria amarilla y el librillo picado, dejar que hierva



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

4. Con la mitad de la leche, mezclar el maní y agregar a la preparación anterior y dejar hervir, en la otra mitad mezclar el huevo crudo y añadir al librillo sin dejar de mecer para evitar que corte.
5. Finalmente agregar la arveja y el huevo duro rallado. Servir sobre una hoja de lechuga aderezada con limón y sal y acompañar con las papas y una taja de aguacate


MD. Angélica Solís MSc
DOCENTE DIETÉTICA
ELABORADO POR:



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

1. DATOS DE LA ASIGNATURA

FACULTAD:	CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA:	NUTRICION HUMANA
NOMBRE DE LA ASIGNATURA:	DIETETICA
NÚMERO DE HORAS:	40

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Estandarizar recetas y raciones de alimentos de preparaciones útiles para desayunos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Determinar la cantidad de alimentos utilizados para elaborar diferentes preparaciones a servirse en desayunos
2. Estandarizar ingredientes y procedimientos establecidos en la receta
3. Establecer el número de raciones obtenidas y el peso de cada ración
4. Definir el aporte nutricional de la ración
5. Determinar el aporte nutricional del desayuno servido

3. EQUIPOS Y MATERIALES.

--

4. INSTRUCCIONES.

Lea cuidadosamente la receta asignada

Pese con precisión cada ingrediente

Siga el procedimiento establecido en la receta. En caso de que se observe alguna dificultad consulte con el/la docente. De realizarse cualquier modificación en la receta, anote en la guía para la estandarización

Una vez que la preparación este lista, pese, establezca el número de raciones obtenidas

Pese la ración y determine la cantidad requerida de cada ingrediente para una ración

Calcule el aporte nutricional de la preparación y de cada ración

Organice el desayuno completo y presente para la evaluación sensorial de las preparaciones

Cada receta debe contener la siguiente información:

Receta calculada para _____ raciones

Peso de la ración _____ gs.

Tiempo requerido para la preparación _____ hora/s

Tiempo de cocción: _____ hora/s

Grado de dificultad: Dificil _____ Fácil _____

Grado de aceptación: Muy bueno Bueno Regular Malo

Aporte nutricional de cada preparación y del desayuno completo

Proteína: _____ gs.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Grasa: _____	gs.
Carbohidratos: _____	gs.
Valor calórico total: _____	calorías

5. RESULTADOS OBTENIDOS.

En base a las raciones obtenidas, calcule la cantidad de alimentos requeridos para la preparación en relación a la unidad de compra. Anote los datos en el siguiente cuadro:

Alimentos	Preparación	Unidad compra	No de raciones/ U de C	Peso ración

PROPUESTA DE DESAYUNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-Ponche de leche -Tostadas con mantequilla -Huevo tibio -Taja de papaya	-Avena con naranjilla -Sanduche frio -Jugo de mora	-Batido de plátano -Huevo revuelto con queso -2 Tostadas con mermelada	-Café en leche -Sanduche de pollo -Jugo de frutilla y naranja	-Chocolate con leche -Sanduche mixto -Fruta picada
-Frutas con yogurt y granola -Huevo revuelto con hongos -Pan con tomate y mozarella	.Leche con avena .Pastel de plátano verde -Jugo de piña	-Leche con panela -Sanduche doble -Guineo picado con jugo de naranja	-Café negro -Bolón de verde -Jugo de maracuyá con guayaba	-Capuchino casero -Pastel de yuca -2 tunas
-Mocachino casero -Pan de canela -Jugo de frutas	-Leche aromática -Verde revuelto con carne -Jugo de naranjilla	-Agua aromática - Revuelto de mote con huevo y queso -Batido de tomate	-Colada de harina de plátano -Sanduche mixto caliente -manzana	-Batido de taxo - Quimbolito -Huevo cocido
-Jugo de mora con guanábana -Empanada de carne -Durazno	-Yogurt natural con frutos rojos - Tortilla de huevo con tomate -Tostadas	-Leche con vainilla Pan de dulce -Mandarina	-Batido de tomate -Crepes con pollo	-Jugo d naranja -Sanduche con huevo revuelto, tomate y lechuga



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

--	--	--	--	--

6. CONCLUSIONES.

--

7. RECOMENDACIONES.

8. ANEXOS

RECETAS

Ponche

Ingredientes:

- ½ litro de leche
- 2 huevos
- 1 rama de canela
- 1 cáscara de limón
- 30 gs. de azúcar

Preparación:

1. Poner al fuego la leche con la canela, el azúcar y la cáscara de limón
2. Batir el huevo y agregar la leche hirviendo sin dejar de batir para que no se corte (se puede utilizar la licuadora)
3. Servir caliente

Otros:

- 2 tostadas untadas con 5 gs. de mantequilla cada una
- 1 huevo cocido por un máximo de 10 minutos
- 1 taja de papaya de 120 gs.

Avena con naranjilla

Ingredientes

- 2 cdas. de avena
- 1 naranjilla medianas
- 3 tazas de agua
- Una pizca de sal
- 2 clavos de olor
- 1 rama pequeña de canela
- 15 gs. de azúcar (se puede reemplazar con panela)
- 2 pimientas de dulce



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Preparación

1. Ponga al fuego el agua y cuando hierva añada las naranjillas lavadas y partidas en cuatro, la canela, clavo de olor y pimienta.
2. Hierva durante 10 minutos, retire las especias y licue las naranjillas, cierna y vuelva el jugo al fuego
3. Agregue la avena, el azúcar y deje hervir otros 10 minutos y servir

Sanduche frío

Ingredientes

- 1 Palanqueta tipo vienesa
- 1 lámina de queso para Sanduche
- 1 lonja de Jamón
- 1 hoja de lechuga
- 2 rodajas de tomate

Jugo de mora

Ingredientes

- 200 c.c. de agua
- 80 gs. de mora
- 15 gs. de azúcar

Preparación

1. Ponga en la licuadora la mora previamente lavada, el agua y el azúcar, licue, cierna y sirva.

Batido de plátano

Ingredientes

- 2 plátanos de seda
- 200 c.c. de yogur natural
- 125 c.c. de leche
- ½ cdita de esencia de vainilla
- 2 cdas de azúcar

Preparación

1. Pele los plátanos parta en pedazos y ponga en la licuadora con todos los demás ingredientes. Esta preparación se realiza al momento de servir para evitar la oxidación

Huevos revueltos con queso

Ingredientes:

- 2 huevos
- 30 gr. de queso mozzarella
- 5 c.c. de aceite



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

- 1 pizca de sal
- 10 gs de pimienta roja picada
- 10 gs. de pimienta verde picada
- 10 gs. de cebolla blanca picada

Preparación:

1. Bata los huevos en un recipiente hondo hasta que estén bien mezclados. Agregar la sal, pimienta, cebolla, pimientos. Cortar el queso en cubitos pequeños.
2. En un sartén, a fuego medio, poner la mantequilla a derretir agregar los huevos batidos. Revolver constantemente para evitar que se peguen.
3. Agregar el queso, bajar el fuego y dejar que derritan. Revolver por última vez antes de servir.

Café en leche

Ingredientes

- 1 taza de leche
- 5 gs. de café
- 15 gs. de azúcar

Preparación

1. Ponga a hervir la leche, agregue el azúcar y el café, revuelva bien y sirva caliente

Sanduche de pollo

Ingredientes

- 90 gs. de pechuga de pollo cocinadas y doradas
- 1 huevo duro picado
- 5 gs. de culantro picado fino
- 1 Pan baguette
- 1 cdita de mayonesa

Preparación

1. Desmenuzar las pechugas, agregar el culantro, la mayonesa y el huevo picado, mezclar
2. Cortar el pan baguette por la mitad, rellenar con la mezcla y servir.

Jugo de frutilla con naranja

Ingredientes

- 100 c.c. de agua
- 100 c.c. de jugo de naranja
- 60 gs de frutillas
- 15 gs de azúcar

Preparación

1. En la licuadora ponga el agua, las frutillas y el azúcar, una vez que estén mezclados agregue el jugo de naranja y sirva.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Chocolate con leche

Ingredientes

- 30 gs de chocolate dulce
- 30 gs de chocolate amargo
- 15 gs de azúcar
- ½ taza de agua
- 1 taza de leche

Preparación

1. Poner al fuego una cacerola con los chocolates, el azúcar y el agua, mantenerlo al fuego hasta que espese sin dejar de batir.
2. Añadir poco a poco la leche pero sin dejar nunca de batir, dejar que hierva y servir

Sanduche mixto

Ingredientes

- 2 láminas de supan
- 1 lonja de jamón
- 1 lámina de queso de Sanduche
- 10 gs. de mantequilla

Preparación

1. Untar el pan con la mantequilla, acomodar sobre una lámina una lonja de jamón, 1 lámina de queso y tapar con otro pan, poner en una sanduchera hasta que el queso funda. Servir caliente



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Fruta picada

Ingredientes

1 guineo

1 taja de papaya

1 taja de melón

8 uvas

Jugo de 1 limón

1 cda de azúcar

Preparación

1. Picar la fruta en cuadritos, (a excepción de las uvas). Mezclar el jugo de limón con el azúcar y regar sobre las frutas picadas, añadir las uvas y servir.

Frutas con yogurt y granola

Ingredientes

100 gs. de frutillas

100 gs. de moras

3 duraznos

2 peras

½ taza de jugo de naranja

40 gs de azúcar

½ litro de yogurt natural

100 gs. de granola

Preparación

1. Parta las frutillas en mitades, agregue las moras, pique las peras y los duraznos, y añada las otras frutas.
2. Mezcle el jugo de naranja con el azúcar y añada a las frutas, deje macerar durante media hora.
3. Coloque las frutas en un vaso, ponga encima el yogurt y en otra capa la granola. Sirva

Pan con tomate y mozzarella

Ingredientes

1 tomate riñón

50 gs de queso mozzarella



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

- 2 hojas de albahaca fresca
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- ¼ cedita de orégano
- 1 pan baguette

Preparación

1. Partir el pan por la mitad, pelar y picar el tomate, agregar el aceite, sal y poner la mezcla sobre cada mitad de pan, colocar encima el queso picado, rociar con el orégano y poner encima una hoja de albahaca, meter al horno hasta que gratine el queso.

Leche con avena

Ingredientes

- 2 cdas de avena
- 300 c.c. de leche
- Una pizca de sal
- 2 clavos de olor
- 1 rama pequeña de canela
- 15 gs. de azúcar (se puede reemplazar con panela)
- 2 pimientas de dulce

Preparación

1. Ponga al fuego la leche, con la avena, la canela, clavo de olor y pimienta.
2. Hierva durante 10 minutos, retire las especias y sirva caliente

Pastel de plátano verde

Ingredientes

- 1 plátano verde pequeño
- 1 huevo
- ½ cucharada de mantequilla
- ¼ de taza de queso rallado o desmenuzado
- ½ cda. de cebolla blanca cortada en cuadritos
- Sal al gusto
- Aceite para freír

Preparación:

1. Lavar y pelar el plátano verde y cortar por la mitad. Una mitad cocinar en agua con sal hasta que se ablanden y la otra rallar crudo.
2. Sacar del agua el plátano cocinado e inmediatamente aplastarlos y mezclar con el plátano crudo rallado
3. Mezclar la masa de plátano con el huevo, la mantequilla y la sal amasando hasta obtener una masa suave y un poco pegajosa.
4. Forme una bola con la masa y deje reposar en un tazón a temperatura ambiente hasta que esté completamente fría.
5. Mezcle el queso y la cebolla para preparar el relleno de los pasteles.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

6. Estire la ponga una cucharada del relleno de queso en el medio forme pastelitos redondos o alargados déjelos enfriar en el refrigerador.
7. Caliente el aceite en una sartén y fría los pasteles hasta que estén dorados
8. Saque los pasteles sobre papel absorbente para quitar cualquier exceso de aceite
9. Sirva calientes.

Jugo de piña

Ingredientes

- 200 c.c. de agua
- 80 gs. de piña
- 15 gs. de azúcar

Preparación

1. Ponga en la licuadora el agua, la piña pelada y picada y el azúcar, licue, cierna y sirva.

Leche con panela

Ingredientes

- 1 taza de leche
- 20 gs. de panela granulada
- 1 tira de canela
- 2 clavos de olor

Preparación

1. Ponga a hervir la leche con la panela, canela y clavo de olor, cierna y sirva

Sanduche doble

Ingredientes

- 3 panes de molde (supan)
- 2 láminas de queso para Sanduche
- 1 cda de atún desmenuzado
- 1 huevo duro
- 1 taja de tomate
- ½ cda. de mayonesa
- 1 hoja de lechuga

Preparación

1. Picar el tomate, la lechuga y mezclar, añadir la mitad de la mayonesa y cubrir con esta mezcla una rebanada de pan, colocar encima el queso tapar con la otra rebanada
2. Mezclar la otra parte de la mayonesa con el atún y cubrir la segunda rebanada de pan, colocar encima el huevo duro cortado en rodajas, la otra lámina de queso y tapamos con el último supan.

Guineo picado



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Ingredientes

- 1 guineo
- ½ taza de jugo de naranja
- 10 gs. de nueces
- 10 gs. de pasas
- 10 gs. de almendras picadas

Preparación

1. Pelar y picar el plátano en tajadas redondas, cubrirlas con el jugo de naranja y añadir las frutas secas

Bolón de verde

Ingredientes

- 1 plátano verde, pelado y cortado en trozos medianos
- ½ cucharada de mantequilla o manteca de chanco
- ½ cucharada de aceite
- ¼ edita de comino molido
- ¼ de taza de queso desmenuzado o rallado o chicharrón
- Sal al gusto

Preparación

1. Pele los plátanos, parta en dos o tres pedazos y cocine a temperatura media baja durante unos 30-40 minutos o hasta que estén muy suaves, 2. Espolvoree los trozos de plátanos cocidos con el comino, y sal al gusto.
3. Ponga los pedazos de plátanos calientes en un tazón grande.
4. Machaque los plátanos hasta obtener una masa gruesa. Forma bolas con la masa, haga un agujero en el centro de cada bola y rellénelo con el queso (o chicharrones). Presione con suavidad el relleno, cúbralo y fórmelo nuevamente en forma de bola.
5. El bolón de verde se puede servir de esta manera directamente. Si lo prefiere con un exterior un poco crujiente y bien caliente fríalos en aceite caliente, sáquelos en un plato cubierto con papel absorbente para escurrir la grasa y sirva inmediatamente acompañado de café

Jugo de maracuyá con guayaba

Ingredientes

- 200 c.c. de agua
- 40 gs. de guayaba
- 40 gs de maracuyá
- 20 gs. de azúcar

Preparación

1. Ponga en la licuadora el agua, la guayaba picada, la pulpa de maracuyá y el azúcar, licue, cierna y sirva.

Capuchino



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Ingredientes

- 1 taza de leche
- ½ tacita de café exprés
- 15 gs de azúcar
- ¼ cdita de canela molida
- Gotas de esencia de vainilla

Preparación

1. Poner a hervir la leche, colocar en el vaso de la licuadora el café, azúcar y vainilla, batir
2. Agregar poco a poco la leche hirviendo, sin dejar de batir para que haga espuma
3. Servir en un vaso y rociar canela molida

Muchin de yuca

Ingredientes

- ½ libra de yuca rallada
- 1 yema de huevo
- 1 huevo cocido
- 4 onzas de carne de cerdo cocida y deshilachada
- 1 cda. de cebolla paitaña picada en cuadritos
- ½ cucharadita de perejil picado
- 2 cucharaditas de culantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdita. de aceite con achiote
- Aceite para freír

Preparación:

1. Hacer un refrito con la cebolla, perejil, culantro, sal, pimienta, comino, agregar la carne picada y dejar freír por 4 minutos, poner el huevo cocinado y cortado en pedazos.
2. Rallar la yuca y dejarla escurrir sin exprimirla, poner la sal, la yema de huevo y achiote hasta tener un color crema pálido.
3. Formar pequeñas porciones de masa y rellenarlas con el condumio de carne, darles forma ovalada y freírlos con aceite muy caliente. Se deben colocar en papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. (Se puede acompañar con café negro, café en leche o jugo).

Mocachino

Ingredientes

- 1 taza de leche
- ½ tacita de café exprés
- 15 gs de azúcar
- 20 gs. de chocolate dulce en barra
- ½ cdita de cocoa

Preparación



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

1. Mezclar en un recipiente pequeño el azúcar y la cocoa. Reservar.
2. En una olla poner el chocolate con la leche y llevar al fuego bajo, sin que hierva, hasta que el chocolate se disuelva. Licuar esta mezcla 1 minuto o hasta que haga espuma.
3. Verter el expreso caliente en una taza o vaso alto. Agregar suavemente, la leche chocolatada, sin espuma, sobre el expreso. Con una cuchara colocar la espuma de la leche sobre el expreso. Espolvorear encima la mezcla de la cocoa con el azúcar y servir inmediatamente

Jugo de frutas

Ingredientes

- 200 c.c. de agua
- 20 gs. de piña
- 20 g. de papaya
- 50 c.c. de jugo de naranja
- 15 gs. de azúcar

Preparación

1. Ponga en la licuadora el agua, las frutas y el azúcar, licue, y sirva.

Leche aromática

Ingredientes

- 1 taza de leche
- 15 gs. de azúcar
- ¼ cdita de esencia de vainilla

Preparación

1. Hervir la leche con el azúcar. Cuando hierva añadir la esencia de vainilla, servir caliente

Verde revuelto con carne

Ingredientes

- 1 plátano verde pequeño
- 1 huevo
- 1 cda. de cebolla paiteña picada fino
- 1 diente de ajo
- 10 gs. de pimiento verde
- ½ cdita de culantro fresco picado
- 1 cucharada de aceite con achiote
- ¼ de taza de queso fresco rallado
- 3 onzas de carne de res
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Pelar y cocer el plátano en agua con sal durante 15 minutos
2. Con un tenedor, aplastar el plátano y mezclar con el queso rallado.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

3. En una sartén, calentar el aceite con achiote, dorar el ajo, pimiento picado y la cebolla hasta que este tierna, añadir la carne picada en pedazos pequeños sofreír y agregar el agua, dejar cocinar. Agregar sal y pimienta
3. Para servir, colocar en un plato el verde, poner encima la preparación de la carne y el huevo frito previamente.
4. Servir caliente

Jugo de naranjilla

Ingredientes

- 200 c.c. de agua
- 80 gs. de naranjilla pelada
- 15 gs. de azúcar

Preparación

1. en la licuadora el agua, la naranjilla y el azúcar, licue, cierna y sirva.

Revuelto de mote

Ingredientes

- 1 cda. de cebolla blanca picada fino
- ¼ cdita de manteca de cerdo.
- 2 huevos
- 100 gs. de mote cocinado
- ½ cda. de aceite con achiote
- ½ cdita de culantro picado
- 25 c.c. de leche

Preparación:

1. Picar la cebolla y freírla en la manteca caliente junto al achiote.
2. Agregar el mote al refrito y seguir mezclando.
3. A la mezcla agregar la leche y seguir batiendo hasta que esta haya sido absorbida casi por completo por el mote.
4. Añadir los huevos uno por uno, sin dejar de revolver bien para que el mote se cubra con el huevo.
5. Colocar la sal al gusto y el culantro.

Batido de tomate

Ingredientes

- 1 tomate de árbol
- 50 c.c. de agua
- 200 c.c. de leche
- 22 gs de azúcar

Preparación



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

Preparación

1. Pele los tomates parta en pedazos y ponga en la licuadora con el azúcar y el agua bata, retire y cierna
2. Vuelva a colocar el jugo de tomate en la licuadora y sin dejar de batir vaya agregando poco a poco la leche, mezcle bien y sirva.

ND. Angélica Solís MsC.
DOCENTE DIETÉTICA
ELABORADO POR:



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

1. DATOS DE LA ASIGNATURA

FACULTAD:	CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA:	NUTRICION HUMANA
NOMBRE DE LA ASIGNATURA:	DIETETICA
NÚMERO DE HORAS:	40

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Analizar los alimentos en los aspectos físicos, químicos, organolépticos, composición y valor nutritivo, así como los nutrientes que lo contienen, las funciones de estos en los alimentos y los cambios que dichos nutrientes sufren al transformar el alimento, los mismos que serán capaces de satisfacer los requerimientos alimentarios y nutricionales de las personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.- Determinar con exactitud los pesos y medidas caseras de alimentos y su valor nutricional
- 2.- Estandarizar pesos y medidas caseras de alimentos y elaborar las respectivas tablas, en las que se incluirán además los datos de factores de corrección, números de raciones obtenidas según la unidad de compra de cada alimento, cantidad de alimento a utilizarse en preparaciones costos por ración.
- 3.- Realizar la estandarización de porciones de alimentos para adultos y niños y obtener el valor nutritivo, utilizando la tabla de composición de alimentos.

3. EQUIPOS Y MATERIALES.

Balanzas para alimentos

Alimentos

Hojas de registro

4. INSTRUCCIONES.

1. Para cada grupo de trabajo se distribuirán los alimentos necesarios y los estudiantes seguirán el siguiente proceso en el desarrollo de la práctica:
2. Encerar y limpiara bien la balanza
3. Proceder a pesar y/o medir los alimentos en medidas caseras determinadas para cada uno de ellos.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

GUÍAS DE PRACTICAS DE LABORATORIO Y/O TALLERES

4. El peso y/o medida de cada alimento se lo realizará por tres veces y el dato a registrarse en la tabla respectiva será el promedio de las tres pesadas.

5. Proceder según el caso a calcular: peso bruto, peso neto, factor de corrección, etc.

5. RESULTADOS OBTENIDOS.

Los datos obtenidos registrados en las siguientes tablas:

TABLAS DE MEDIDAS CASERAS DE ALIMENTOS VALOR NUTRICIONAL FACTOR DE CORRECCIÓN

ALIMEN TO	MEDID A CASER A	PESO BRUT O g.	PES O NET O g.	FC	COSTO RACIÓ N \$	Prot. g.	Grasa g.	H C. g.	de	Ca. mg	Fe mg	Vit. A eq. ret	Vit. C mg

6. CONCLUSIONES.

7. RECOMENDACIONES.


ND. Angélica Solís MsC

DOCENTE DIETÉTICA

ELABORADO POR: