

# ***Guía para estudiantes con discapacidad intelectual***

---



## **FORMACIÓN TÉCNICA PRODUCTIVA – PANADERÍA Y REPOSTERÍA**

**(DOCUMENTO DE TRABAJO)**

### **2do. AÑO DE ESCOLARIDAD**

*La Paz, Bolivia*  
**Jhonatan Roberto Escobar Irusta**  
*Licenciado en educación.*

## PRESENTACIÓN

Estimadas/os estudiantes:

En este universo tan complejo en que vivimos, pocas veces tenemos la oportunidad de interiorizarnos sobre lo que ocurre a nuestro alrededor, y que muchos de ellos necesitan la reflexión para su explicación y entendimiento.

Por eso mi estimada/o estudiante, te invito a introducirte en la formación técnica, donde ustedes serán las/os protagonistas apoyadas/os y guiadas/os hacia el desarrollo ágil, dinámico y sobre todo orientado en la visión y misión del logro de buenos principios y valores de nuestro Centro de Educación Especial Madre Ascensión Nicol.

En sus páginas descubrirás momentos de encuentro con la teoría, la práctica y un diálogo comunitario con tu facilitador/a, también encontrarás recetas útiles y sencillas para trabajarlas en un emprendimiento productivo familiar y/o comunitario, mismos que te transportarán a situaciones protagonistas en tu vida cotidiana.

La presente guía está destinada a las personas con discapacidad intelectual, su elaboración se remite a la adquisición de competencias educativas bajo una diversidad de estrategias y metodologías, mismas que le permitan más y mejores posibilidades de participación en su entorno y comunidad, además de otros ámbitos como medio fundamental de expresión y comunicación.

La participación, la exposición, los medios masivos de información son consideradas como un intermedio fundamental de representación de la realidad actual de las personas con discapacidad.

Es necesario que nos pongamos a analizar nuestro contexto, escribir vivencias de nuestras realidades, para tener nuestra cultura viva desde la mirada gastronómica en panadería y repostería de nuestra ciudad de El Alto.

Disfruten y compartan cada una de las actividades para hacer de esta guía de trabajo el generador de diálogos propositivos y motivadores. La invitación está dada y queda en ustedes un final abierto para crear sus propias propuestas de comprensión e iniciación de emprendimientos productivos.

## TÍTULO I: ETIQUETA Y PROTOCOLO II

### “ETIQUETA Y PROTOCOLO II”

#### OBJETIVO DEL MÓDULO

Conocer los fundamentos, bases y técnicas de la repostería; para que los estudiantes sepan percibir adecuadamente los conocimientos necesarios para elaborar las distintas recetas.

#### PRODUCTO DEL MÓDULO.

Al finalizar los contenidos de esta guía los estudiantes serán capaces de:

- ❖ Conocer la etiqueta y protocolo.
- ❖ Elaborar pequeñas recetas de repostería.
- ❖ Las participantes conocerán las habilidades que poseen en el trabajo en aula.

## TÍTULO 1: “ETIQUETA Y PROTOCOLO II”

### UNIDAD: 1

#### MANTELERÍA

#### Demos el primer paso (PRÁCTICA).



Rescatamos nuestros saberes y conocimientos con el gráfico y comentamos en la clase:



Fuente: CEEMAN

#### DIALOGAMOS...

Observa la imagen (estudiantes con discapacidad elaboran masas).

❖ ¿Cuál es el mensaje del gráfico? dialogamos con nuestros compañeros.

• **Ampliamos nuestros conocimientos (TEORÍA).**



## Mantelería.

### 1. Definición.

El mantel es el "vestido" principal de una mesa bien puesta. Como lo define el diccionario el mantel es una cubierta de lino, algodón u otra materia, que se pone en la mesa para comer. Salvo para una comida familiar - incluso para este tipo de comida deberíamos evitar usarlos, es mejor no utilizar los pequeños mantelitos individuales o los manteles de papel. Un buen mantel debe ser de tela y, a ser posible, de un tejido natural como el algodón, el hilo, etcétera. Debe cubrir toda la superficie de la mesa.

### 2. Funciones del mantel.

Una buena opción es **utilizar un bajo-mantel o muletón**, que sirve para varias cosas importantes:

Evitar que el mantel resbale



Proteger la mesa de recipientes o platos calientes,



Evitar humedades por el derrame de líquidos,



Proteger la mesa de golpes y evitar ruidos durante el servicio de mesa.



### 3. Combinar el mantel con resto de los eventos de la mesa.

El mantel debería conjuntar con la mayor parte de elementos que componen la mesa. Combinar bien con la vajilla, con los cubiertos, con los adornos, etcétera. El color más utilizado y elegante es el blanco, y los colores pastel suave o el color marfil.

#### Para ocasiones especiales:

<p><b>Por ejemplo</b> <b>Navidad</b></p>	<p>Se pueden utilizar manteles con diversos motivos referentes a la festividad que se celebra.</p>	
<p><b>Las servilletas</b></p>	<p>Deben combinar bien con el mantel</p>	

<p><b>Velas</b></p>	<p>Aunque no se debería colocar en muchas ocasiones</p>	
---------------------	---	--



**Instrumentos para la preparación de mesa.**

<p><b>Primero, decidimos el menú.</b></p>	<p>Ejemplo, pollos a la brosther</p>	
<p><b>Después nos ocuparemos de la mesa.</b></p>	<p>Deberemos colocar la mesa bien centrada. Debemos dejar un espacio suficiente entre las sillas.</p>	

<p><b>Luego vestimos la mesa con un muletón, mantel y cubremantel</b></p>	<p>Se procede a tirarlo de la misma forma que el mantel y debe colgar encima de este último unos 10 cm</p>	
<p><b>Luego se coloca la vajilla, cubertería y cristalería.</b></p>	<p>primero el plato base. Segundo colocamos los cubiertos.</p>	
<p><b>Se coloca el plato de pan.</b></p>	<p>Se sitúa a la izquierda del plato base y bien en línea con el borde del mismo o bien con el borde del plato de pan alineado con el diámetro del plato base.</p>	
<p><b>Después se pondrá la cristalería.</b></p>	<p>La copa de agua se monta centrada sobre la prolongación del diámetro del plato base. A su derecha se coloca la copa de vino</p>	

<p><b>Las servilletas.</b></p>	<p>En cuanto a las servilletas es importante decir que no deben manosearse para hacer con ellas motivos decorativos</p>	
<p><b>Las sillas</b></p>	<p>Las sillas pueden colocarse una vez tirado el mantel</p>	
<p><b>Decoración de la mesa.</b></p>	<p>Por ejemplo un centro de flores.</p>	

## Preparación de mesas informales.



En esta sesión, vamos a ver cómo preparar una mesa para una comida con la familia o con familiares, también llamada informal.


<p><b>El mantel para colocar en la mesa informal</b></p>	<p>Es a elección.</p>	
<p><b>Luego coloca un individual</b></p>	<p>En cada asiento para cada uno de los invitados.</p>	
<p><b>Los platos</b></p>	<p>No hay problema si los platos no llegan a combinar</p>	
<p><b>Las servilletas,</b></p>	<p>Se puede utilizar para decorar. Se colocan de forma individual en cada uno de los manteles.</p>	

<b>Los cubiertos</b>	Irán encima de la servilleta. Estos cubiertos podrían ser de plástico en caso de que te hayas decidido por esa opción.	
<b>Los vasos</b>	Enfrente a los cubiertos y todo lo demás, irá en el centro de la mesa	

## Preparación de mesas semiformales.



Según el tipo de **evento quieras hacer**, hay unas normas para poner una mesa correctamente: colocación, comportamiento, y educación en la mesa.

<b>Elige una mantelería sencilla y de tejidos naturales en colores neutros</b>	Mantel limpio y bien planchad	
--	-------------------------------	--

<p><b>Coloca los elementos de la mesa para una mesa formal</b></p>	<p>Característica semiformal</p>	
<p><b>Usa la vajilla y cristalería</b></p>	<p>Hay que tratar de no mezclar distintos modelos.</p>	
<p><b>Coloca los cubiertos y la cristalería</b></p>	<p>Según lo que vayamos a usar</p>	
<p><b>No pongas velas aromáticas</b></p>	<p>Los olores se mezclarían con los olores de la comida y los sabores.</p>	

<p><b>En el centro de la mesa</b></p>	<p>Debe haber unos complementos sencillos como unas flores</p>	
<p><b>La servilleta</b></p>	<p>Se puede poner debajo del plato, encima, a la derecha o la izquierda</p>	
<p><b>Los cubiertos</b></p>	<p>De afuera hacia adentro</p>	
<p><b>La comida se sirve de izquierda a derecha</b></p>	<p>Pero si ya has emplatado el plato previamente puedes ponerlo por la derecha</p>	
<p><b>El orden del menú</b></p>	<p>Debe ser de suave a más fuerte</p>	

**Poner  
una suave  
música de  
fondo**

Música agradable.



**TÍTULO 2: SERVICIO DE TÉ Y CAFÉ II**

**UNIDAD: 1**

**REALIZACIÓN DE SERVICIO DE MASA FRÍAS**

**Demos el primer paso (PRÁCTICA).**



**Reconocemos las masas en la imagen y comentamos en la clase:**



**Masa fría: Galletas**



**Masa fría:.....**



**Masa fría:.....**

	<b>Masa fría:</b> .....
---	-------------------------

• **Ampliamos nuestros conocimientos (TEORÍA).**



## ¿QUÉ SON LAS MASA FRÍAS?

Las masas frías son aquellas que se preparan y posteriormente se pueden consumir en frío, algunas de ellas son las siguientes:

<b>Masas quebradas</b>	Este tipo de masas se deben amasar lo menos posible, es decir, lo justo para mezclar los ingredientes.	
<b>Masas fermentadas</b>	Este tipo de masas se hacen con levadura fresca o de panadería, para someterse a un proceso de fermentación durante el cual se libera el gas carbónico que hace que la masa aumente de volumen. Es por ello que las masas deben ser elásticas para	

	<p>poder amasarse sin romperse.</p>	
<b>Masas batidas</b>	<p>Son el resultado de la mezcla de huevos, azúcar y harina y la incorporación de aire mediante el batido</p>	
<b>Masas hojaldras</b>	<p>Es una masa crujiente utilizada para elaborar pasteles y otras preparaciones culinarias. Se elabora con harina, grasa (mantequilla, manteca de cerdo o margarina), agua y sal</p>	
<b>Masas secas</b>	<p>Son masas que después de horneadas, se quiebran con facilidad, se deshacen, debido al poco gluten desarrollado. Generalmente se utilizan como base o soporte de relleno en tartas, tartaletas.</p>	



## ¿QUÉ SON LAS MASAS CALIENTES?

Las masas calientes son aquellas que se utilizan por ejemplo en la pizza.

### La pizza

Estira la masa para que el resultado sea una pizza crujiente y fina. La versión más gruesa es americana y también se come gordita en Argentina.



### La salteña

Es una empanada boliviana, lleva tres ingredientes que la diferencian de las del resto del mundo: caldo,



### Tucumanas

Son empanada de jigote es la denominación de un platillo de comida rápida Argentina.





## Preparación de sándwiches

El sándwich es la mejor opción para esos días tan apurados, ya que son muy fáciles y rápidos de preparar. Existe grandes posibilidades, combinaciones sabrosas y exitosas para la persona que lo prepara. Es perfecto para el desayuno, el almuerzo o la cena.

### **Sándwich de jamón y queso**




El sándwich de jamón y queso es un clásico, solo se debe poner una loncha de jamón y otra de queso entre dos rodajas de pan molde. Incluso puedes tostarlo para que el queso se funda y quede súper sabroso.



### **Sándwich de atún, pepino, tomate y mayonesa**

Es una combinación agradable, solo se debe mezclar el atún escurrido, con una cucharada de mayonesa y colocar sobre un pan integral de molde un par de rodajas finas de pepino, posteriormente el atún con el aderezo y algunas rodajas de tomate. Cierra con otro pan integral de molde para formar un sándwich exquisito. Si



	<p>quieres que quede aún más rico, añade algunas rodajas de huevo duro y aceitunas.</p>	
<p><b>Sándwich de pollo, lechuga y salsa rosa o golg</b></p>	<p>Lavar algunas hojas de lechuga y secarlas bien. Coloca sobre un pan de molde blanco o de centeno y por encima agrega algunas tiras de pollo cocido. Para finalizar, vierte salsa rosa al gusto.</p>	
<p><b>Sándwich de queso, tomate y albaca.</b></p>	<p>Colocar el queso, luego algunas rodajas de tomate, un chorrito de aceite de oliva saborizado con orégano, algunas hojas de albahaca.</p>	
<p><b>Sándwich de jamón, queso, tomate y lechuga</b></p>	<p>Si te gustan los vegetales, combina algunas hojas de lechuga, rodajas finas de tomate, una loncha de jamón cocido y otra de queso entre dos panes de barra blancos tostados.</p>	



## Preparación de licuados y zumos

Son una buena alternativa a otras bebidas gaseosas y azucaradas mucho más natural y saludable, que nos sirve para hidratarnos y refrescarnos. Y las combinaciones que puedes hacer, a la hora de preparar zumos, son infinitas.

Todas las frutas contienen sustancias beneficiosas, pero aquí te destacamos las que se usan a menudo en **zumoterapia**.



### ✓ MANZANA

Es la reina de los jugos, por su dulzura y contenido en pectina, que regula el estreñimiento y la diarrea, y reduce el colesterol y los triglicéridos. Contiene floretina antibiótica y quercetina, que podría prevenir el cáncer pulmonar.

### ✓ UVA

Sus antocianinas, flavanoles, coenzimas y cinamatos son beneficiosos para el sistema cardiovascular. Todos estos compuestos previenen la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad del colesterol (reducen su nocividad).





✓ **PIÑA**

Es rica en vitaminas del grupo B y C, ácidos cítrico y málico, magnesio, hierro y azufre. Por el contenido en bromelaína, que degrada las proteínas, está indicada después de comidas copiosas y en afecciones del hígado o del páncreas.

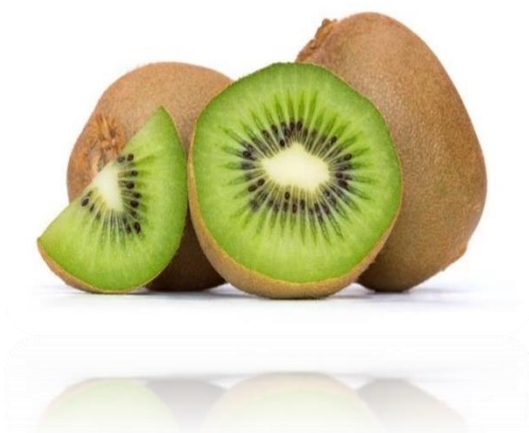
✓ **MANGO**

Es una de las frutas más ricas en provitamina A y por ello se ha utilizado en afecciones de la piel y para prevenir la degeneración macular de la retina. Además, reduce el colesterol. Su magnífico sabor combina con cualquier ingrediente.



✓ **KIWI**

Es un campeón en vitamina C y también en actinidaína, una enzima que mejora la digestión de las proteínas de forma parecida a la papaína de la papaya. Sus antioxidantes previenen las enfermedades degenerativas y el cáncer.



✓ **NARANJA**

Excelente para las mañanas, agradable y rica en hesperidina y vitamina C. Estimula el sistema inmunitario, protege los vasos sanguíneos y previene el cáncer. Las personas con déficit de la vesícula biliar pueden digerirlo mal.



✓ **LIMÓN**

Se ha utilizado clásicamente como fuente de vitamina C y para prevenir los resfriados. Es antiinflamatorio, diurético y mejora la circulación. Diluido en agua es un excelente refresco depurativo, vitamínico y antiartrítico.



✓ **ARÁNDANO.**

Es muy eficaz ante deficiencias del sistema venoso. Recomendado en artritis, afecciones gastrointestinales, renales y urinarias. Mejora la agudeza visual y previene la degeneración macular. Los diabéticos pueden tomar el zumo.



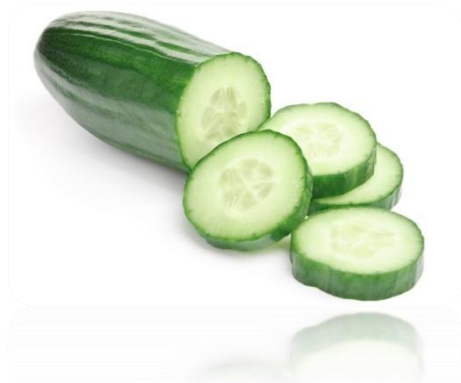
✓ **ZANAHORIA**

Es el comodín que combina perfectamente con frutas y con verduras. Es antidegenerativa y preventiva del cáncer, especialmente del de pulmón. Según mi opinión, el jugo básico es el de manzana y zanahoria.



✓ **PEPINO**

Además de agua (un 95% de su peso) contiene un alcaloide llamado fisetina que mejora la memoria y la agilidad mental. Es un alimento refrescante en todos los sentidos, con una cierta actividad antiinflamatoria.



✓ **REMOLACHA**

El color morado es debido a su contenido en betaína con propiedades antiinflamatorias. También mejora el metabolismo de las grasas. Por su riqueza en nitrógeno, las embarazadas y los niños no deben abusar.

### Batidos y zumos más consumidos

**Batido de  
banana y  
espinacas**

Este batido es energizante y se recomienda para mejorar el rendimiento físico y mental. En este caso también se mezclan con ingredientes como la manzana y la zanahoria, que tienen importantes cualidades antioxidantes y fibra.



**Batido de  
naranja,**

Se trata de un batido frutal ideal para beber después de entrenar,

<p><b>pera, manzana y limón</b></p>	<p>ya que aporta mucha vitamina C y es energizante. “Ayuda a controlar la sensación de hambre y le proporciona energías al organismo para aumentar su rendimiento”.</p>	
<p><b>Licudo antiinfla- matorio</b></p>	<p>Este licuado debe su poder antiinflamatorio a la presencia del jengibre, que es un analgésico natural, con amplio poder desinflamatorio.</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓1 banana</li><li>✓1 taza de leche de almendras</li><li>✓1 cucharadita de jengibre rallado</li><li>✓1 cucharadita de canela.</li></ul>	
<p><b>Zumo de piña</b></p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 500g de piña natural o en almíbar</li><li>▪ 100g de azúcar</li><li>▪ 500c.c. de agua</li><li>▪ Cubos de hielo</li></ul> <p><u>Elaboración</u></p> <p>Coloca la piña en el vaso de la licuadora junto con el azúcar, los cubos de hielo y la mitad de agua. Remueve durante 30 segundos a velocidad media y</p>	

posteriormente agrega el resto del agua. Vuelve a licuar durante 2 minutos a velocidad alta. Sirve el zumo de piña en un vaso alto con un sorbete y decora con una rodaja de piña/ananá.

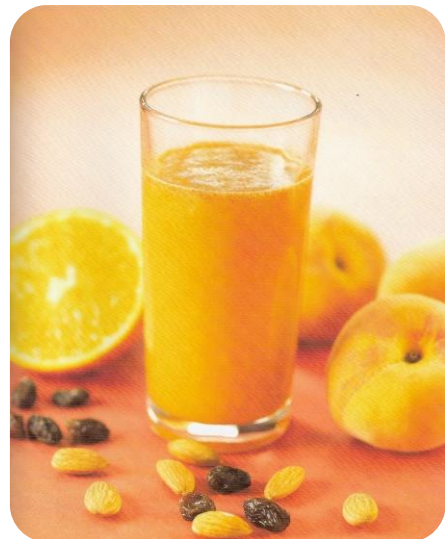
**Zumo  
naranja y  
melocotón**

Ingredientes

- 2 melocotones/durazno
- 3 naranjas
- 2 cucharas de azúcar
- Cubos de hielo

Elaboración

Pela los melocotones al igual que las naranjas. Retírales el carozo y las semillas a las frutas y colócalas en la licuadora. Licua durante unos segundos e incorpora los cubos de hielo y el azúcar o un sustituto del azúcar, ya sea Stevia, Splenda, etcétera. Remueve nuevamente y sirve.



**Zumo  
multifruta**

Ingredientes

- 100g de melón
- 2 naranjas
- 2 mandarinas
- Zumo de una lima

Elaboración

Quítale la cascara al melón, las mandarinas y la naranja. Retírale



las semillas a los cítricos y corta el melón en trozos pequeños. Coloca las frutas en el vaso de la licuadora junto con el zumo de la lima y remueve durante unos segundos. Incorpora algunos cubos de hielo y continúa removiendo hasta lograr la consistencia deseada.

## TÍTULO 3: UTENSILIOS Y EQUIPOS DE REPOSTERÍA




### UNIDAD: 1

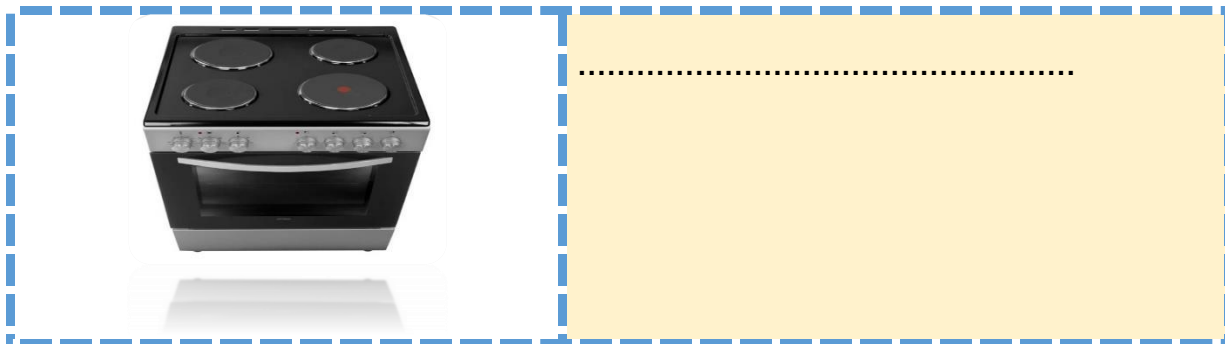
#### MANIPULACIÓN DE HORNOS Y COCINAS

Demos el primer paso (PRÁCTICA).



Reconocemos los siguientes materiales y comentamos en la clase:

	<p>.....</p>
	<p>.....</p>
	<p>.....</p>



• **Ampliamos nuestros conocimientos (TEORÍA).**



## ¿Cómo manipulamos los hornos y las cocinas?

Es un espacio lleno de riesgos para los niños, pero también con un especial atractivo, donde los alimentos, los mandos, las luces del horno o microondas, los colores tienen su encanto.



### Recomendaciones y medidas preventivas para evitar accidentes en la cocina.

**No transportar ni trasvasar líquidos y sólidos calientes**

Si se encuentra en la cocina, se puede tropezar y tirárselo encima.



<p><b>Protege los mandos de la cocina y horno</b></p>	<p>Sobre todo si es de gas</p>	
<p><b>Desenchufa y guarda fuera del alcance y vista del niño</b></p>	<p>Los pequeños electrodomésticos después de su uso.</p>	
<p><b>Siga las instrucciones de uso del fabricante</b></p>	<p>Las instrucciones del manual del usuario indican las precauciones de seguridad y los procedimientos de uso recomendados</p>	
<p><b>Use recipientes aptos para hornos microondas</b></p>	<p>Use recipientes fabricados especialmente para usarse en los hornos microonda</p>	

<b>Evite sobrecalentar el agua</b>	El agua “sobrecalentada” es agua que se ha calentado por encima del punto de ebullición	
<b>Descarte la existencia de fugas</b>	A menos que las bisagras, el cierre o los sellos de la puerta estén dañados, el riesgo de que haya fugas de radiación de estos hornos es mínimo y no debe ser causa de preocupación	

## Manipulación de horno a gas.

Los manipuladores de la cocina adoran los hornos de gas para preparar sus platos. Esto es debido a que soportan altas temperaturas y trabajan de manera rápida.

### Pasos a seguir:

<b>Encender un horno de gas</b>	Primero se debe encontrar la llama piloto, ubicada en el fondo del electrodoméstico, después acercar al agujero del piloto una cerilla para encender el	
---------------------------------	---	--

	<p>aparato. Entonces se generará una llama azul, que indicará que el horno ya puede ser utilizado.</p>	
<p><b>El horno a gas alcanza más rápidamente un elevado nivel de calor</b></p>	<p>Tiene puntos calientes y puntos fríos, lo que provoca que la cocción del alimento no sea equilibrada.</p>	
<p><b>Los hornos de gas pueden llegar a quemar la parte de abajo de tus alimentos.</b></p>	<p>Porque el calor suele ser muy elevado en la zona inferior de este electrodoméstico.</p>	
<p><b>En este tipo de hornos, la temperatura suele ser irregular.</b></p>	<p>Debido a la liberación del gas que varía según el momento.</p>	
<p><b>Dónde colocar los alimentos durante el horneado.</b></p>	<p>Se coloca la bandeja en la parte de abajo o en la parte superior.</p>	



## Tipos de moldes y bandejas

¿Sabes realmente cuáles son los moldes básicos que necesitas en tu cocina?  
¿Y para qué sirve cada uno? ¿Sabes cómo cuidarlos y conservarlos correctamente?

En el tema de los moldes para hornear, te recomendamos invertir un poquito más y comprar los moldes de mejor calidad. Piensa que un buen molde, si lo cuidas como es debido, te va a durar toda la vida.

### Tipos de moldes para hornear.

<b>Moldes para hornear clásicos</b>	Son los moldes de aluminio o hierro (mejor si son de aluminio) con forma redonda y una altura media de 15cm.	
<b>Moldes para hornear cupcakes / mini cupcakes</b>	Son moldes con cavidades de tamaño estándar, donde se introducen las cápsulas de papel para hornear cupcakes, magdalenas o muffins ya sean de tamaño normal o mini	

<p><b>Moldes para hornear layer cake</b></p>	<p>Son moldes como los redondos clásicos, pero mucho más bajitos (de unos 5cm), pensados para hornear las capas de un bizcocho ya por separado y evitar cortarlas</p>	
<p><b>Moldes para hornear desmontables</b></p>	<p>Son moldes completamente desmontables, se les puede quitar el fondo y también tienen una anilla lateral para agrandar su aro y desmoldar sin problemas</p>	
<p><b>Moldes de plum cake</b></p>	<p>Son moldes rectangulares, de unos 25 cm. de largo, que nos sirven para hornear pequeños panes, loaf cakes, bizcochos...</p>	

<p><b>Moldes de aluminio con formas</b></p>	<p>Son moldes con cavidades con formas, que podemos utilizar para hornear galletas, pequeños bizcochos, brownies... con la forma deseada.</p>	
<p><b>Moldes de Bundt Cake</b></p>	<p>Son los moldes Nordic Ware para hornear Bundt Cakes, con forma circular y un anillo central para repartir mejor el aire y el calor durante el horneado</p>	
<p><b>Moldes para hornear de silicona</b></p>	<p>Son moldes para hornear de silicona, con formas y colores muy llamativos. Los hay para hornear grandes bizcochos o para hornear pequeñas piezas individuales</p>	


<p><b>Moldes de cartón (de un solo uso)</b></p>	<p>Son pequeños moldes de tamaño individual, para un sólo uso. Resisten el calor del horno y son perfectos para hornear y servir pequeños bizcochos, panecillos, loaf cakes... Sus diseños además son muy llamativos.</p>	
<p><b>Moldes de porcelana para tartas / pies</b></p>	<p>Son moldes bajos, más comúnmente conocidos como tarteras, de material porcelanito muy resistente y suelen tener el borde rizado. Son perfectos para tartaletas, pies o quiches</p>	



## Tipos de bandejas.

La repostería consiste en el arte de preparar pasteles o postres y requiere de una amplia gama de instrumentos o utensilios que sirven para llevar a cabo diversas recetas. Entre las más recomendadas, están las bandejas de hornear como las que te mostramos a continuación:

<p><b>Bandejas de hornear antiadherentes</b></p>	<p>Son bandejas para hornear antiadherentes de 7 piezas. Fabricado con material de acero laminado y recubrimiento antiadherente. El juego incluye 4 bandejas rectangulares, 1 cuadrada, 1 redonda y 1 para cupcakes.</p>	
<p><b>Bandejas de acero</b></p>	<p>Son bandejas para hornear todo tipo de postres; desde galletas, pasteles o muffins. Cada bandeja está fabricada con acero resistente y cuenta con un revestimiento antiadherente para facilitar su liberación y rápida limpieza.</p>	
<p><b>bandejas con agarraderas de silicona</b></p>	<p>utensilios para hornear que cuentan con una construcción de acero de gran calibre con bordes y asas resistentes, además de un fondo antiadherente</p>	


<b>Bandejas de silicona</b>	fabricadas con silicona resistente, la cual permite una cocción segura. Resistentes a manchas y aptas para lavavajillas. Rápidas y fáciles de limpiar luego de hornear.	
-----------------------------	---	--





## Tipos y manejo de electrodoméstico

Hacer un buen uso de los electrodomésticos es aprovechar la energía de manera eficiente.

<b>Ventilador</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para refrescar tu cuarto no es necesario encender el aire acondicionado y el ventilador a la vez.</li><li>• Ten cuidado con los niños. No dejes que metan sus dedos o introduzcan objetos en las aspas.</li><li>• No lo utilices para secar la ropa. Esto hará que aumente tu</li></ul>	
-------------------	---	--

	<p>consumo de energía.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Para lograr un buen funcionamiento, limpia sus aspás periódicamente.</li></ul>	
<b>Plancha</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Plancha solamente una vez por semana.</li><li>● Separa las prendas de acuerdo al tipo de tela.</li><li>● Empieza con las que necesitan menos temperatura.</li><li>● Prepara todo lo que vas a utilizar antes de conectar la plancha.</li><li>● Unos minutos antes de terminar, desconéctala y plancha con el calor acumulado.</li><li>● No intentes secar ropa con la plancha.</li></ul>	
<b>Nevera</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Procura que no esté muy llena de alimentos.</li><li>● Debes mantenerla alejada de la luz directa del sol y de la estufa.</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evita la acumulación de hielo en el congelador.</li><li>• No introduzcas alimentos calientes, esto aumenta el consumo de energía.</li><li>• Desconecta, lava y deja la puerta abierta cuando salgas de viaje.</li><li>• Cada tres meses debes limpiar las rejillas del condensador.</li><li>• No cuelgues nada en las rejillas del condensador, puede generar averías.</li></ul>	
<b>Televisor</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enciende el televisor solo cuando realmente desees ver algún programa.</li><li>• Mantén bajos los niveles de iluminación en el lugar donde está instalado.</li><li>• Usa el reloj programado (sleep-timer); de esta</li></ul>	

	<p>manera, el aparato se apagará en caso de que te venza el sueño.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evita tener televisores en todas las habitaciones.</li></ul>	
<b>Computadora</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apágalo cuando vayas a ausentarte por más de 30 minutos.</li><li>• Si vas a hacer una breve pausa, puedes apagar solo la pantalla.</li><li>• Es conveniente apagar los que no estés utilizando, ya sean impresoras, escáneres, parlantes, etc.</li><li>• El protector de pantalla que menos energía consume es el de color negro.</li></ul>	

<b>Bombilla</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliza bombillas ahorradoras o led.</li><li>• Mientras tengas luz solar no las encienda.</li><li>• Pinta tu casa con colores claros, estos favorecen la iluminación.</li><li>• Ilumina las áreas al aire libre con lámparas de bajo consumo.</li><li>• Mantén siempre en buen estado los interruptores de la luz.</li><li>• Apágalas cuando salgas de casa.</li></ul>	
-----------------	--	--




## Tipos de fuentes y bols

Los bols están hechos con materiales muy distintos pero los principales son acero inoxidable, plástico, melamina, cerámica, vidrio y cobre, como los siguientes:

<p><b>BOLES PARA BATIR CLARAS DE HUEVO</b></p>	<p>Lo ideal es un bol de cobre solo para esto; ya que como te contamos en un post anterior sobre los utensilios de cobre, los iones del cobre ayudan a las claras a endurecerse y alcanzar su punto máximo</p>	
<p><b>BOLES PARA ALIMENTOS ÁCIDOS</b></p>	<p>Principalmente serán salsas a base de cítricos, tomate y vinagre. Lo ideal será usar un bol no reactivo, es decir, usarlos de cerámica o vidrio</p>	
<p><b>BOLES PARA BATIR ALIMENTOS EN GENERAL</b></p>	<p>Cualquier cosa que se bata (crema, mantequilla, patatas) es mejor en un recipiente no metálico (cerámica, plástico, melamin a)</p>	

<p><b>CUENCOS PARA FRUTAS</b></p>	<p>Las frutas son muy absorbentes y pueden tomar los sabores de los alimentos que hayamos tenido anteriormente en un bo</p>	
<p><b>BOLES PARA PREPARACIONES CON VINAGRE</b></p>	<p>El vinagre, como se mencionó anteriormente, es un alimento ácido. Todas las ensaladas con aliño a base de vinagre deben prepararse o almacenarse en cerámica o cristal</p>	
<p><b>PARA PREPARACIONES CON ACEITE</b></p>	<p>Usa siempre boles no reactivos y que no se manchen fácilmente como es la cerámica, el vidrio y el acero inoxidable</p>	


<b>CUENCOS PARA MASAS</b>	Cualquier cosa que lleve harina se puede mezclar en cualquier material, siempre que no contenga ingredientes ácidos.	
---------------------------	--	--





## Medidas de seguridad industrial

### Uniforme

La prevención de riesgos laborales y el asumir las acciones preventivas oportunas son necesarias para el trabajo de la panadería y repostería de los estudiantes con discapacidad, es así que señalamos las medidas más eficaces considerando inicialmente el uniforme, de acuerdo a las siguientes características:



<b>Delantal panadero</b>	El delantal es uno de los complementos más volátiles y polivalentes dentro de los complementos de trabajo. Y si no, piensa en todas las profesiones en las que se utilizan: cocinero, panadero, pastelero, etc.	
--------------------------	---	---



<b>Zapatos de panadero</b>	Los panaderos trabajan toda su jornada de pie, por lo que los zapatos de panadero es que tengan amortiguación, al menos, en la zona del talón para evitar problemas como la fascitis plantar.	 A white slip-on baker's shoe with a thick, cushioned sole. The sole is white with a blue section at the heel. Above the shoe are four safety icons: 'Microfibr Microfiber Microfibre', 'NO METALLIC PIECES', 'LAZABLE MOUVABLE-LAMBLE', and a yellow warning triangle with a black exclamation mark.
<b>Ropa para panadería</b>	Ropa transpirable y además, que sean amplias para que permitan cierta comodidad y libertad en los movimientos.	 A white long-sleeved button-down shirt with a collar and a small logo on the left chest.
<b>Gorro panadero</b>	En este caso, lo más habitual es que los panaderos utilicen gorros tipo militar.	 A white, structured baker's cap with a flat top and a small brim.

<p><b>Guantes para panadería</b></p>	<p>La protección de manos en el sector de las panaderías es fundamental.</p>	
--------------------------------------	--	--



## Señalética en panadería industrial

<p><b>Horno caliente</b></p>	<p>Para evitar quemaduras</p>	
<p><b>Corriente</b></p>	<p>Para evitar acercarse a los conectores de electricidad.</p>	

<b>Gas</b>	Para evitar cualquier peligro con el gas.	
<b>Lugar de lavados</b>	Para evitar mezclar los ingredientes y los líquidos de limpieza.	

- **Valoramos y reflexionamos sobre lo aprendido (VALORACIÓN).**



Reflexionamos acerca de los protocolos de en panadería y repostería.

Dibujamos la preparación de la mesa.

En una actividad de convivencia, reflexionamos sobre las masas frías y calientes.



- **Empleamos lo aprendido (PRODUCTO).**

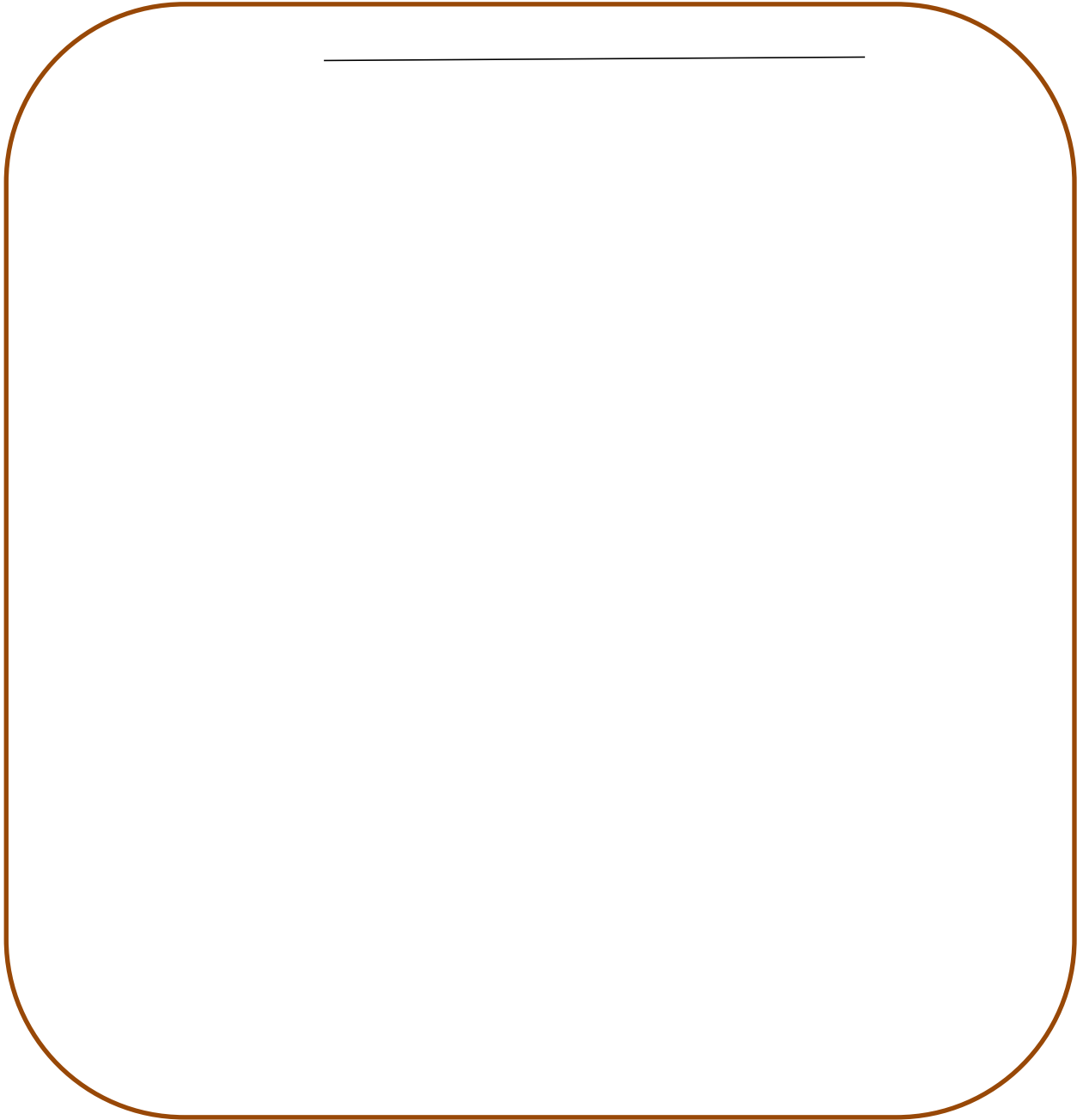


Trabajemos:

Dibujamos las medidas de seguridad en la cocina.



Dibujamos un sándwich de tu agrado.



## **BIBLIOGRAFÍA.**

Cajraj, Kim (2017) Editores María Teresa Nogales, Viviana Zamora, Comida Callejera: un aporte a la seguridad Alimentaria en El Alto. Alternativas, cultivando comunicadores.

Campos, F. G. (2011). Seguridad Alimentaria. I S B, N.

Cruz, A. M. (2015). Seguridad Alimentaria. Libro en la caratarata.

Ferradiz, G. (2011). Seguridad Higiene y Gestión de calidad alimentaria. Síntesis. Villar, L. (s.f.). Las mejores conservas. integral.

C. Ray Asfahl (2000) "Seguridad Industrial y Salud" 4º ed. Prentice Hall. México.

Campos, F. G. (2011). Seguridad Alimentaria. I S B N.

Cruz, A. M. (2015). Seguridad Alimentaria. Libro en la caratarata.

Ferradiz, G. (2011). Seguridad Higiene y Gestión de calidad alimentaria.

Síntesis. Villar, L. (s.f.). Las mejores conservas. integral.

C. Ray Asfahl (2000) "Seguridad Industrial y Salud" 4º ed. Prentice Hall. México.

Borrega Reyes Yolanda, 2009, umsa, Viajes por los sabores y saberes de Bolivia

Antonio Paredes Candia, 1981, Librería Editorial Popular, La comida popular boliviana.

Fernando Suarez Saavedra, 2012, 1ra Edición. Historia de la Gastronomía en Bolivia desde: la época prehispanica hasta nuestros días.

Emilia Romero de Velasco Carolina Guttentac.

Aida Gaisborg de Aguirre Acha, 2016, Don Bosco, La cocina en Bolivia