Manager's Corner

Recetas estandarizadas

COORDINADOR DEL PROYECTO
Theresa Stretch, MS, RDN, CP-FS

DIRECTOR EJECUTIVO
Aleshia Hall-Campbell, PhD, MPH

INSTITUTE OF child nutrition
RESOURCES • TRAINING • RESEARCH

Area Clave: 2 Operaciones

Código: 2110 Recetas Estandarizadas

2020

Institute of Child Nutrition
The University of Mississippi

El Institute of Child Nutrition fue autorizado por el Congreso en 1989 y establecido en 1990 en The University of Mississippi en Oxford y es operado en colaboración con The University of Southern Mississippi en Hattiesburg. El instituto opera bajo de un convenio de subvención con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Food and Nutrition Service.

PROPÓSITO
Mejorar la operación de los programas de nutrición infantil a través de la investigación, educación y capacitación y de la diseminación de información.

VISIÓN
Encabezar a la nación al proporcionar investigaciones, educación y recursos para promover la excelencia en los programas de nutrición infantil.

MISIÓN
Proporcionar información relevante basadas en investigaciones y servicios que promueven la mejoría continua de los programas de nutrición infantil.

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de los EE. UU, Food and Nutrition Service a través de un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU, y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del gobierno de los EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los EE.UU, esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Cita bibliográfica sugerida:
Institute of Child Nutrition. (2020). *Recursos del gerente: Recetas estandarizadas*. University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

Para más información, por favor comuníquese con helpdesk@theicn.org. Febrero 18, 2020

Índice

Estándares profesionales 1

Introducción 1

Descripción general de la lección 2

Preguntas para el personal 3

Actividad: Recetas estandarizadas 4

Referencias 8

Estándares profesionales

PRODUCCIÓN ALIMENTARIA – 2100

El empleado será capaz de utilizar efectivamente los principios de preparación de alimentos, registros de producción, equipo de cocina, y la acreditación de alimentos para preparar alimentos de recetas estandarizadas, incluyendo aquellas para dietas especiales.

2110 – Recetas estandarizadas
Entender y preparar efectivamente alimentos al usar una receta estandarizada.

Introducción

Recursos del gerente: Recetas estandarizadas está diseñado para empoderar gerentes a usar la capacitación de su personal. Cada lección dura máximo 15 minutos. Esta lección contiene:

- Objetivos de aprendizaje
- Enunciado explicando la importancia del tema
- Lista de materiales
- Instrucciones sobre cómo presentar la información
- Preguntas para el personal
- Una actividad para fortalecer o refrescar el conocimiento del personal

Descripción general de la lección

Instrucciones para la lección:

- Repase el objetivo de la lección y la información del contexto
- Repase la razón por la que es importante
- Cuestione al personal las preguntas
- Facilite la actividad descrita
- Aporte tiempo para que el personal haga preguntas.

Objetivo: Identificar las partes de una receta estandarizada.

Información contextual: Una receta estandarizada es una receta que ha sido probada, adaptada y reintentada varias veces para que las use una operación de nutrición escolar determinada. Es importante probar la receta varias veces antes de introducirla como un elemento del menú. Si una receta funciona bien en una cocina, tal vez necesite ser modificada en otra cocina. Nunca sustituya un ingrediente sin aprobación. El hacerlo puede impactar directamente el análisis nutricional de la receta, el manejo de inventario y los controles de costo, y posiblemente el introducir alérgenos a la receta.

Una receta estandarizada debería de incluir las partes siguientes: título de la receta, ingredientes, instrucciones de preparación, temperatura, tiempo, métodos de cocción, rendimiento, tamaño de la porción, equipo de seguridad que se necesita e instrumentos para servir sugeridos y el análisis nutricional.

¿Por qué es importante? Las recetas estandarizadas son críticas para el éxito de su programa porque proporcionan resultados consistentes en la calidad de la comida, contribución nutricional y el manejo de los costos de los alimentos.

Preguntas para el personal

- **¿Qué es una receta estandarizada?**
  Respuesta: Una receta estandarizada es una receta que ha sido probada, adaptada y ha y reintentada varias veces para que las use una operación de nutrición escolar determinada. Se ha encontrado que la receta produce los mismos resultados y rinde las mismas porciones cada vez cuando los procedimientos exactos son usados con el mismo tipo de equipo, la misma cantidad y la misma calidad de ingredientes. Es importante probar una receta varias veces antes de introducirla como elemento del menú. Una receta que funciona en una cocina puede que tenga que ser modificada en otra cocina. Por ejemplo, el tiempo que toma cocinar una receta puede diferenciar dependiendo del equipo disponible.

- **¿El hacer una sustitución de ingredientes sin aprobación es una buena decisión? ¿por qué o por qué no?**
  Respuesta: No, el ingrediente que se sustituye puede afectar directamente al análisis nutricional de la receta, reacciones alérgicas, el manejo de inventario y controles de costo.

- **¿De qué manera contribuyen las recetas estandarizadas al éxito de una operación de servicio de comida?**
  Respuesta: Las recetas estandarizadas son la base para preparar alimentos que sean de una calidad y cantidad consistente para cualquier operación.

- **¿Qué tipo de información se debe de incluir en una receta estandarizada como una buena práctica?**
  Respuesta: Una buena práctica sobre qué tipo de información incluir en una receta incluyen:
  - Título de la receta
  - Ingredientes
  - Instrucciones de preparación
  - Temperatura, tiempo y métodos de cocción
  - Rendimiento de la receta
  - Tamaño y porción
  - Seguridad/salubridad alimentaria
  - Equipo de cocina e instrumentos para servir sugeridos
  - Nutrientes por porción o el análisis alimentario.

Actividad: Recetas estandarizadas

Materiales de la actividad incluidos en este documento:

- **Buenas prácticas en las recetas estandarizadas**
- **Receta de chili blanco con pollo**
- **Receta de chili blanco con pollo - Clave de Respuestas**

Materiales provistos por la operación nutricional de la escuela:

- Copias de los folletos
- Plumas/lápices

Instrucciones de la actividad:

- Imprima los folletos y las hojas de trabajo.
- Mostrar al personal el folleto **Buenas prácticas en las recetas estandarizadas**
- Pídales identificar la información que hay que incluir en una receta estandarizada.
- Pídale al personal comparar la tabla en la **Receta de chili blanco con pollo**
- Discuta con el personal las similitudes y las diferencias en la información incluida en la hoja **Buenas prácticas en las recetas estandarizadas,** y la **Receta de chili blanco con pollo**, y en las recetas usadas por el personal.

Buenas prácticas en las recetas estandarizadas

Descripción	Buenas prácticas
Título de la receta	• Identifique el título de la receta para referencia
Ingredientes	• Enumere todos los ingredientes de la receta en pesos y medidas.
Instrucciones de preparación	• Identifique los pasos necesarios para preparar la receta. • Haga una lista por orden de los pasos a seguir al preparar esta receta. • Lea las instrucciones antes de preparar la receta. • Consulte los ingredientes previamente. • Revise todos los términos de preparación y cocción para asegurarse que el personal entienda exactamente qué significa cada uno.
Temperatura, tiempo y métodos de cocción	• Identifique las temperaturas de cocción, la duración y el método de cocción (por ejemplo, al horno o al vapor, etc.). • Identifique el Punto de Control Crítico (ej.., 145 °F, 165 °F). • Calibrar el equipo de cocina. • Identificar el tipo de equipo de cocina (ej., horno de convección, sartén, etc.). • Ajuste en consideración de la altitud.
Rendimiento de la receta	• Identifique la cantidad (peso o volumen y número de porciones) del producto disponible para el servicio al finalizar la producción. • Identifique el número de porciones que la receta produce en su peso y volumen total. • Provea una descripción general (ej., 25 porciones, recipiente para mesas de vapor, cortadas en porciones de 5” x 5”).
Porciones y tamaño de la porción	• Repase la receta para identificar la contribución específica de cada porción hacia una comida reembolsable. • Identifique la cantidad o el tamaño de una porción individual en volumen y/o peso. • Haga una lista del peso y volumen de la porción, cuando sea posible. • Evalué si el tamaño de la porción es apropiado para el año escolar al que se le servirá.
Seguridad alimentaria	• Prepare la receta siguiendo las buenas prácticas de seguridad alimentaria. Identifique las temperaturas calientes y frías (ej.., cocinar, mantener, servir, enfriar, y recalentar, etc.). • Identifique el proceso de seguridad alimentaria (ej., sin cocinar, mismo día, o proceso complejo, etc.). • Identifique los alérgenos específicos en las recetas (ej. leche, huevo, pescado, mariscos, nueces, maní, trigo y soya).
Equipo e instrumentos sugeridos para servir	• Identifique las cacerolas que se necesitan para cocinar el producto (ej., el largo, ancho y profundo de los recipientes para mesas de vapor) y los utensilios para servir.
Nutrientes por porción o análisis nutricional	• Use un programa de informática/software de análisis nutricional aprobado por el USDA • Consulte con su agencia estatal para identificar requisitos específicos que apliquen en su estado.

Receta de chili blanco con pollo

Platillo principal **HACCP: #2 Servicio del mismo día** **Receta de un Kansas más saludable 128**

Receta estrella de oro de Iowa

Ingredientes	100 porciones		_____porciones		Direcciones
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Cebolla, amarilla, AP ("como fueron comprados" por sus siglas en inglés) Ajo, fresco, molido Pollo, cocinado, picado Frijoles Great Northern, enlatados, bajo en sodio, sin escurrir Agua Caldo de pollo, bajo en sodio Pimienta blanca Comino molido	3 lb 8 onzas 5 onzas 10 libra 17 onzas 4 onzas 2 onzas	 3 ¼ #10 latas 3 cucharada			**1.** En una olla de vapor, combine la cebolla picada, el ajo, pollo, frijoles con líquido, agua, consomé de pollo, pimienta blanca y comino molido. **2.** Hierva a fuego lento por 10 minutos para mezclar los sabores, revolviendo ocasionalmente.
Chiles verdes, enlatados, picados Caldo de pollo, preparado con base baja en sodio	15 onzas	1 galón + 2 cuartos + 1 taza *(preparado)*			**3.** Agregue los chiles verdes. **4.** Agregue caldo de pollo y hierva a fuego lento por 10 minutos. El producto final debe de ser 4 galones + 2 ¾ cuartos. Ajuste con caldo de pollo extra si se necesita. **CCP (**punto crítico de control por sus siglas en inglés**): Caliente a 165 °F o más alto por 15 segundos.** **5.** Vierta en bandejas de servir. Sirva usando un cucharón de 6 onzas (K-8) o de 8 onzas (9-12). **CCP: Mantenga para servicio caliente a 135 °F o más alto.**
Queso mozzarella, descremado, rallado	3 libras 2 onzas				**6.** Cubra el chili con ½ onza de queso mozzarella a la hora de servir.

Tamaño de la porción	1 porción proporciona	Rendimiento
3/4 tazas (cuchara de 6 onzas)	2 onzas equivalente M/MA + 0.25 taza vegetales, BP	K-8: 100 porciones

Colorias	240	Vitamina A	108.1 IU	Hierro	2.58 g
Proteína	25.36 g	Vitamina C	4.43 g	Calcio	166.09 g
Carbohidrato	25.08 g	Fibra	5.48 g	Colesterol	49.1 g
Grasa	4.46 g	% Grasa	16.7 %	Sodio	238.25 g
Grasa saturada	2.16 g	% Grasa saturada	8.1 %		

Título de la receta

Receta de chili blanco con pollo – Clave de respuestas

HACCP: #2 Servicio del mismo día

Receta de un Kansas más saludable 128

Receta estrella de oro de Iowa

Ingredientes	100 porciones rendimiento		_____Porciones		Direcciones Instrucciones de preparación
	Peso	**Medida**	**Peso**	**Medida**	
Cebolla, amarilla, AP ("como fueron comprados" por sus siglas en inglés) Ajo, fresco, molido Pollo, cocinado, picado Frijoles Great Northern, enlatados, bajo en sodio, sin escurrir Agua Caldo de pollo, bajo en sodio Pimienta blanca Comino molido	3 lb 8 onzas 5 onzas 10 libra 17 onzas 4 onzas 2 onzas	 3 ¼ #10 latas 3 cucharada			**7.** En una olla al vapor, combine la cebolla picada, el ajo, pollo, frijoles con líquido, agua, consomé de pollo, pimienta blanca y comino molido **8.** Hierva a fuego lento por 10 minutos para mezclar los sabores, revolviendo ocasionalmente Método de cocción
Chiles verdes, enlatados, picados Caldo de pollo, preparado con base baja en sodio Utensilios de servir	15 onzas	1 galón + 2 cuartos + 1 taza *(preparado)*		Seguridad de alimentos	**9.** Agregue los chiles verdes. **10.** Agregue caldo de pollo y hierva a fuego lento por 10 minutos. El producto final debe de ser 4 galones + 2 ¾ cuartos. Ajuste con caldo de pollo extra si se necesita. **CCP: Caliente a 165 °F** o más alto por 15 segundos. **11.** Vierta en bandejas de servir. Sirva usando un cucharón de 6 onzas (K-8) o de 8 onzas (9-12). **CCP: Mantenga para servicio caliente a 135 °F o más.**
Queso mozzarella, descremado, rallado	3 libras 2 onzas				**12.** Cubra el chili con ½ onza de queso mozzarella a la hora de servir.

Tamaño de la porción	**1 porción proporciona**	**Rendimiento**
3/4 tazas (cucharadas de 6 onzas)	2 onzas equivalente M/MA + 0.25 taza vegetales, BP	K-8: 100 porciones

Colorias	240	Vitamina A	108.1 IU	Hierro	2.58 g
Proteína	25.36 g	Vitamina C	4.43 mg	Calcio	166.09 g
Carbohidrato	25.08 g	Fibra	5.48 g	Colesterol	49.1 g
Grasa	4.46 g	% Grasa	16.7 %	Sodio	238.25 g
Grasa saturada	2.16 g	% Grasa saturada	8.1 %		

Referencias

Institute of Child Nutrition. (2019). *STAR: Meal preparation and service instructor's manual*. University, MS: Author.

Kansas Department of Education. (2016). *Healthier Kansas menus*. Retrieved https://www.kn-eat.org/SNP/SNP_Menus/SNP_Resources_Healthier_Kansas_Menus.htm

United States Department of Agriculture. (2015). *Professional standards for school nutrition professionals.* https://www.fns.usda.gov/school-meals/professional-standards

The University of Mississippi
School of Applied Sciences

800-321-3054
www.theicn.org