



FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES

**PROYECTO DE FIN DE CARRERA PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN ARTES CULINARIAS**

**MANUAL DE CHARCUTERÍA ENFOCADO EN LA ELABORACIÓN
DE FIAMBRES Y EMBUTIDOS**

PATRICIA PEÑAHERRERA

TUTOR: Msc. Mónica Vivanco de Mejía

QUITO, ABRIL DE 2018

DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto a mi lupus que me ha hecho la mujer que soy ahora, fuerte y que lucha por sus sueños, a mis amados padres y hermano, pero de manera especial a mi hermosa madre la mujer que me dio la vida, quien me motivo a terminar la carrera que tanto amo y quien me ha apoyado en cada paso de la misma, a ti amor mío, mi novio, mi príncipe, Juan Vic Espinosa, quien llego a mi vida hace 3 años para impulsarme alcanzar todas mis metas, quien me enseñó que uno debe luchar por lo que quiere, y que si te cuesta es porque vale la pena, al que un día me dijo que con esfuerzo, dedicación, y sobre todo por amor se puede, quien me enseña cada día a confiar en lo capaz que soy.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer sobre todo a Dios por este logro ya que sin en el nada es posible para mí, al que me enseñó a no preguntar porque si no para qué. A mis amados padres Sandrita y Raúl quienes han sido mi apoyo, mi guía en todo momento, a quienes les debo todo lo que soy, a mi nana querida mi Vita la q siempre esta hay para darme ánimo y enseñarme a confiar en mi misma, a mi mejor amigo y lector del proyecto Nicolás Rodríguez quien siempre esta hay para ayudarme y aconsejarme cuando lo necesito desde hace 9 años y quien asido parte importante en este proyecto, a mis compañeros de clases con quien compartí tanto tiempo y a los q extrañare, al chef David Ramos quien creyó en mi desde el primer momento y me dio la oportunidad de ingresar a la carrera a cada docente que con un pequeño consejo siempre me motivo y por último y no menos importante a mi querida tutora quien es la vicerrectora de mi amada universidad y quien me ha apoyado en todo momento.

INDICE GENERAL

Lista de Figuras.....	VIII
Lista de Tablas.....	IX
INTRODUCCIÓN.....	1
Objetivos de la investigación.....	2
Justificación.....	2
Causas de la problemática.....	2
Tipo de investigación.....	3
Recolección de información.....	3
CAPÍTULO I.....	4
HISTORIA, FIAMBRES Y EMBUTIDOS Y SU CLASIFICACIÓN.....	4
.....	4
Los Fiambres y Embutidos.....	6
Concepto.....	6
Clasificación.....	6
- Embutidos crudos curados.....	7
- Embutidos escaldados.....	7
- Embutidos cocidos.....	7
.....	8
Composición Nutricional.....	8
Atendiendo a su contenido en minerales, el que destaca notablemente sobre los demás es el sodio, componente de la sal añadida en todos ellos como saborizante y método de curación y conservación. Y cuanto a las vitaminas, las que más.....	9
<i>Aporte nutricional de fiambres y embutidos.....</i>	10
CAPITULO II.....	12
PROCESO DE PRODUCCIÓN.....	12
INGREDIENTES.....	12
- Materias primas.....	12
- Condimentos y especias.....	13

- Aditivos	14
- Tripas	15
PROCESO DE ELABORACIÓN	15
Proceso de Maduración	17
Métodos de conservación	17
- Refrigeración	17
- Congelación.....	18
EQUIPOS, UTENSILIOS Y NORMAS	18
UTENSILIOS Y HERRAMIENTAS	18
Cuchillos	19
Cuchillas.....	19
- Hachas	20
- Sierras.....	21
EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	22
Gorros y Cascos.....	22
Tapaboca	23
Delantal	23
Botas de goma caña alta.....	24
Guantes Térmicos	25
Lentes Protectores.....	25
NORMAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.....	26
Normas de Higiene y Seguridad	26
CAPITULO III	29
RECETAS A BASE DE FIAMBRES Y EMBUTIDOS.....	29
.....	29
Ensalada de jamón serrano y manchego	29
- Ingredientes	29
- Preparación.....	30
Fiambre de Pollo con Tocino	30
- Ingredientes	31
- Preparación.....	31

Punta de Solomillo con Paté y tocino	31
Figura 14 Punta de Solomillo con Paté y tocino	32
- Ingredientes	32
- Preparación.....	32
Canutillos de Jamón y Queso con Pan de Molde	33
- Ingredientes	34
- Preparación.....	34
Cortes de Jamón Serrano.....	35
Jamón horneado con miel.....	36
- Ingredientes	38
- (1) Pieza de Jamón	38
- Clavos de olor	38
Salsa:.....	38
- (½) Cucharadita de Jengibre	38
- (1) Pizca de Sal y Pimienta.....	38
- (1) Naranja (ralladura).....	38
- (1) Limón (ralladura).....	38
- (0,66) Taza de Azúcar moreno.....	38
- (1) Pizca de Nuez moscada.....	38
- (1) Vaso de Zumo de naranja.....	38
- (50) Gramos de Mantequilla	38
- (1) Taza de Miel	38
- (300) Gramos de Arándanos deshidratados.....	38
- (1) Cucharada sopera de Mostaza dulce	38
- (1) Taza de Coñac	38
- Preparación.....	38
CAPITULO IV	41
MANUAL DE ELABORACIÓN DE FIAMBRES Y EMBUTIDOS	41
Elaboración de Embutidos	41
- Crudos	41
- Escaldados	41

- Cocidos.....	42
Envoltura.....	42
Clasificación	42
Materia prima	43
Utensilios, herramientas y equipos	43
Técnica de trabajo general para los embutidos.....	44
Elaboración de Fiambres	44
- Tipos	44
Materia prima	45
Utensilios herramientas y equipos	45
Moldeado en recipientes metálicos	46
Técnica de trabajo general para fiambres y jamones	46
Elaboración de no Embutidos.....	47
Tocineta	47
Materia Prima	47
Utensilios, Herramientas y Equipos.....	47
Técnica de trabajo	47
Almacenamiento	48
Técnica de trabajo	48
CONCLUSIONES	50
Recomendaciones	56
Bibliografía.....	57

Lista de Figuras

Figura 1 Fiambres y Embutidos.....	4
Figura 2 Cuchillos.....	19
Figura 3 Cuchillas.....	20
Figura 4 Hachas.....	21
Figura 5 Sierras.....	22
Figura 6 Gorros y Cascos.....	22
Figura 7 Tapaboca.....	23
Figura 8 Delantal.....	24
Figura 9 Botas de goma caña alta.....	24
Figura 10 Guantes térmicos.....	25
Figura 11 Lentes protectores.....	25
Figura 12 Ensalada de Jamón Serrano y Manchego.....	29
Figura 13 Fiambre de Pollo con Tocino.....	30
Figura 14 Canutillos de Jamón y Queso con Pan de Molde.....	33
Figura 15 Cortes de Jamón Serrano.....	35
Figura 16 corte al jamón serrano.....	36
Figura 17 Jamón horneado con miel.....	36

Lista de Tablas

Tabla 1 Principales embutidos y sus características	8
---	---

INTRODUCCIÓN

En diferentes partes del mundo, específicamente en la época de la prehistoria, se buscaban formas de preservar la carne. Se empezó primero secándolas al sol, luego de ello, la envolvían en grasa y con el descubrimiento del fuego y gracias a la cocción, se cambiaron los medios para que la carne se mantuviera durante mucho más tiempo. En el antiguo Egipto, la elaboración de las carnes pasaba primero por un proceso de salazón, que permitía almacenarlas en excelentes condiciones a lo largo de los meses hasta ser consumidas. Esta forma de conservar la carne evolucionó a la preparación de lo que hoy conocemos como los fiambres y embutidos. (<http://www.elblogdeelma.es/historia-de-los-embutidos/>)

Cabe destacar que, no se conoce al detalle cuál es el origen de la elaboración de los embutidos, sin embargo, descrito está en la literatura clásica: el tocino, el jamón y otros varios. Además de esto, conforme pasaron los años e inicia la era modernista con la revolución industrial, aparecen ingredientes y condimentos especiales, así como avances tecnológicos que aportaron a la elaboración y maduración de estos productos mejor sabor y calidad, y una conservación más larga en el tiempo.

En este contexto, esta investigación abordará lo relacionado a los fiambres y los embutidos, sobre cuál es el significado que tiene el consumo de estos productos para la sociedad, qué usos puede tener en el ámbito gastronómico y cuáles son las mejores técnicas para su elaboración y maduración. Adicionalmente este documento contendrá recetas en las que se agreguen estos productos y los beneficios que pueden aportar como fuente de alimento para los más finos platillos.

Objetivos de la investigación

Generales

- Explicar los criterios necesarios para la elaboración de fiambres y embutidos

Específicos

- Identificar las fases para la elaboración de embutidos y fiambres.
- Detallar los ingredientes y condimentos especiales para la maduración y conservación de los fiambres y embutidos.
- Establecer los métodos para procesar y generar un producto de excelente calidad

Justificación

Los fiambres y embutidos, son productos que comenzaron elaborándose de forma artesanal. Con el paso del tiempo se convirtieron en alimentos de suma importancia en la gastronomía, ya que enriquecen y satisfacen el paladar de los comensales que los degustan. Actualmente el creador de fiambres y embutidos no solo tiene en sus manos el compromiso de elaborar un producto de la mejor calidad posible al menor costo, sino que también debe ofrecer en estos alimentos los suficientes nutrientes para el bienestar del consumidor, es por ello, que con esta investigación se busca que desde la elaboración del producto, este cumpla con los requerimientos del cliente para satisfacer sus necesidades.

Causas de la problemática

Hoy en día, el proceso de fabricación en masa ha llevado al cliente a consumir productos que muchas veces no cumplen con sus estándares deseados, debido a que en la elaboración muchas veces se reducen costos sin importar la calidad, el color, sabor o maduración del producto que ofrecen. Esto afecta directamente al consumo de un alimento y

hace que en la estandarización se pierdan propiedades y nutrientes que son importantes en el proceso de producción. Por eso esta investigación busca mediante el Manual de elaboración de fiambres y embutidos hacer del conocimiento general, cuál es la mejor forma de fabricar estos alimentos que son tan reconocidos a nivel mundial a lo largo de tantos años.

Tipo de investigación

Esta investigación será de tipo descriptiva porque tiene como propósito principal describir las características de la elaboración de los fiambres y embutidos y de su uso en la gastronomía. Es también una investigación bibliográfica puesto que ésta proporciona el conocimiento de las investigaciones ya existentes –teorías, instrumentos y técnicas usadas- acerca del tema o problema que el investigador se propone investigar o resolver.

Recolección de información

La información ha sido recolectada a través de investigación bibliográfica, en Internet y otras fuentes de investigación.

CAPÍTULO I

HISTORIA, FIAMBRES Y EMBUTIDOS Y SU CLASIFICACIÓN



Figura 1 Fiambres y Embutidos

Tomado de: (<https://www.vitonica.com/tag/fiambres>)

Según lo que plantea ELMABLOG (2011), El origen de la elaboración de la carne se remonta a los tiempos más remotos del ser humano. Debido a que la vida de la carne no es muy larga, el hombre ha buscado la forma de preservar los alimentos desde los tiempos más antiguos. No obstante, para hablar de la historia de los embutidos es necesario conocer el uso y descubrimiento de la sal como método de preservación. El uso de la sal como alimento, se documenta en el año 2670 a.C. en la época del emperador chino Huangdi Durante este periodo, momento en el que se descubrió la primera salina, se empieza la utilización de la sal como conservante y la comercialización de diversos productos como carnes y pescado salados.

Los egipcios también utilizaron este proceso de conservación gracias a sal que obtenían del desierto. El uso de la sal permitió la conservación y almacenamiento de productos perecibles durante mayor tiempo.

La elaboración de los embutidos progresó para poder ahorrar y conservar la carne que no podía ser aprovechada fresca. En la era del Imperio Romano se preparaban salchichas y embutidos con fines rituales y los consumían en fiestas relacionadas con la fertilidad y el paganismo como por ejemplo el botulus, un embutido parecido a la morcilla y el salchichón. Sin embargo, no se conoce con exactitud cuándo se empezaron a preparar por primera vez estos productos, pero los siguientes datos pueden resultar curiosos:

En la Odisea de Homero, escrita aproximadamente en el siglo VIII a.C. en los asentamientos que Grecia tenía en la costa oeste de Asia Menor (actual Turquía asiática), se nombra la tripa rellena con sangre y grasa, la cual podía asarse al fuego. O en la comedia Los Caballeros (424 a.C.) del famoso comediante griego Aristófanes (Atenas, 444 a.C.-385 a. C) se mencionan los embutidos y el adobado de pieles (ELMABLOG, 2011)

En la edad media, la fabricación de embutidos tuvo gran auge en varios lugares de Europa, y por esta razón, algunos productos tienen los nombres de los lugares de los que provienen. En aquella época se fue seleccionando la forma de elaborar productos cárnicos, a pesar de que no se conocía el porqué de la transformación. También en Europa, pero entre la segunda mitad del siglo XVII y comienzos del siglo XIX comienza el desarrollo moderno y con él la Revolución Industrial. La producción alimenticia se dota de equipos para la elaboración de productos cárnicos de forma industrializada y en Europa aprenden a usar la cocción y el humo para conservar la carne.

Por último, gracias a los grandes avances tecnológicos surgidos desde la segunda mitad del siglo XX se ha garantizado una alta calidad, tanto en los materiales y la maquinaria para producirlo, como en la prolongación de su vida útil. Hoy en día, sigue perdurando la costumbre de que algunas familias sean las que elaboren su propio embutido. Y costumbres como estas son las que no hay que perder ya que no existe embutido alguno que tenga mejor calidad, sabor y aroma que el preparado por nosotros mismos.

Los Fiambres y Embutidos

Concepto

En lo que respecta al tema, Ruiz (2017) explica que, los embutidos forman parte de la tradición culinaria española, y aportan sabor y color a numerosos platos de cuchara, apetecibles en cualquier época del año, pero sobre todo cuando bajan las temperaturas. Estos platos reconfortan y aportan la energía necesaria para desempeñar las labores del campo y resistir el frío del invierno.

Los embutidos también se pueden comer crudos, solos o en bocadillos, y son muy útiles cuando no se tiene tiempo para cocinar, o para llevarlos cuando se sale de excursión. Sin embargo, y precisamente por su elevado contenido en grasas y sal y su gran aporte calórico, estos productos cárnicos se deben consumir con moderación.

Clasificación

De acuerdo a lo indicado por Forrest (1994), existe una gran variedad de embutidos, en los que predominan los cocidos, los crudos y los crudos madurados, de acuerdo principalmente a las diferentes condiciones ambientales de la maduración y de los aditivos e

ingredientes incorporados a la mezcla de ingredientes lo que da lugar a que la maduración se desarrolle de manera peculiar para cada tipo de embutido.

Asimismo, Varman y Sutherland (1998) exponen que, los embutidos crudos madurados, como en el caso de los chorizos, pueden ser clasificados de acuerdo a diferentes criterios como el grado de acidificación (de baja o de alta acidez), la presencia o ausencia de mohos en su superficie, la temperatura de maduración, la utilización o no de cultivos iniciadores en su fabricación, la consistencia (firmes o blandos).

En este sentido, los embutidos se clasifican en:

- **Embutidos crudos curados:** aquellos elaborados con carnes y grasa crudos, sometidos a un ahumado o maduración. Por ejemplo: chorizos, salchichas, salames.
- **Embutidos escaldados:** aquellos cuya pasta es incorporada cruda, sufriendo el tratamiento térmico (cocción) y ahumado opcional, luego de ser embutidos. Por ejemplo: mortadelas, salchichas tipo frankfurt, jamón cocido, etc.

La temperatura externa del agua o de los hornos de cocimiento no debe pasar de 75 – 80°C. Los productos elaborados con féculas se sacan con una temperatura interior de 72 – 75°C y sin fécula 70 – 72°C.

- **Embutidos cocidos:** cuando la totalidad de la pasta o parte de ella se cuece antes de incorporarla a la masa. Por ejemplo: morcillas, paté, queso de cerdo, etc. La temperatura externa del agua o vapor debe estar entre 80 y 90°C, sacando el producto a una temperatura interior de 80 – 83°C.

-

Tabla 1 Principales embutidos y sus características

Tipo de Embutido	Características
Embutidos frescos. Ejemplo: Salchichas frescas de cerdo.	Elaboradas a partir de carne fresca picada. No curadas, condimentadas y generalmente embutidas en tripas. Suelen cocinarse antes de su consumo.
Embutidos frescos madurados. Ejemplo: chorizos, algunos salamis.	Carne fresca molida, con especias aromatizantes y de coloración, fermentadas. Se frien antes de consumirlas.
Embutidos secos y semi-secos. Ejemplo: Salami de Génova, Pepperoni, Salchichón.	Carnes curadas, fermentadas y desecadas al aire, pueden ahumarse antes de desecarse. Se sirven frías.
Embutidos cocidos. Ejemplo: Embutidos de hígado, queso de hígado, mortadela.	Carnes curadas o no, picadas, condimentadas, embutidas en tripas, cocidas y a veces sahumadas. Generalmente se sirven frías.
Embutidos cocidos y ahumados. Ejemplo: Salchichas Frankfurt, Salami de Córcega.	Carnes curadas, picadas, condimentadas, embutidas en tripas, ahumadas y completamente cocidas. No requieren tratamiento culinario posterior, pero pueden calentarse antes de ser servidas.
Embutidos ahumados no cocidos. Ejemplo: Salchichas de cerdo ahumadas, Mettwurst.	Se trata de carnes frescas, curadas o no, embutidas, ahumadas pero no cocidas. Han de cocinarse completamente antes de ser servidas.
Especialidades a base de carnes cocidas. Ejemplo: Queso de cabeza	Productos cárnicos especialmente preparados a partir de carnes curadas o no, cocidas pero raramente ahumadas, a menudo presentadas en lonchas pre-

Tomado de: Price y Schweigert, (1994)

En este sentido Shiffner (1996) plantea que, los productos cárnicos fermentados se pueden definir como una mezcla de carne picada, grasa, sal, agentes del curado, azúcar, especias, y otros aditivos, que es introducida en las tripas naturales o artificiales y sometida a un proceso de fermentación llevado a cabo por microorganismos, seguida de una fase de secado. El producto final se almacena normalmente sin refrigeración y se consume sin tratamiento térmico.

Composición Nutricional

Ruiz (2017) indica que, el embutido es muy rico en grasa animal, kilocalorías y sodio. En el caso del embutido de carne, este será más puro cuando posea una mayor proporción de

esta y menor de grasa añadida. Por ejemplo, el chorizo, el salchichón, la longaniza, el fuet y la sobrasada llevan añadida a la carne de cerdo y vacuno, fragmentos de tocino; por este motivo, su contenido calórico se multiplica, las salchichas también llevan grasa de cerdo, sin especificar cuál, introducida en la tripa que contiene, y además carne de cerdo, vaca, pollo, pavo, entre otros.

En resumen, podemos identificar a estos productos como ricos en grasa animal o saturada, la menos recomendable para nuestra salud cardiovascular, con un contenido variable de proteínas dependiendo de la carne introducida, habitualmente carnes ligadas también a zonas grasas, que son las que más sabor proporcionan y mayor untuosidad y cohesión para la mezcla de ingredientes.

Respecto a los hidratos de carbono, no suelen ser alimentos con un contenido muy destacable en los mismos, solo en el caso de que lleven harinas o féculas añadidas aumentará este valor. En cuanto al contenido en agua de los embutidos es muy variable, y cuanto más curado y desecado esté el producto final, menor contenido tendrá. La mayor parte de los ingredientes de los embutidos son de origen animal, exceptuando algunas especias o condimentos vegetales que no consiguen aportar fibra al producto final.

Atendiendo a su contenido en minerales, el que destaca notablemente sobre los demás es el sodio, componente de la sal añadida en todos ellos como saborizante y método de curación y conservación. Y cuanto a las vitaminas, las que más abundan suelen ser la vitamina A y D, ambas liposolubles.

Aporte nutricional de fiambres y embutidos

Lic. Marcela Licata / Martin Macek - zonadiet.com

de la sección: [*Tablas*](#)

Los valores indicados son los promedios de diferentes análisis efectuados, por tanto son orientativos y generales. Puede ocurrir que los valores correspondientes al producto que usted consume difieran a los indicados en esta tabla.

Las celdas que se indiquen con - (guión) no implican que el correspondiente alimento no contenga el nutriente correspondiente a dicha columna. Significa que no se hayan efectuado mediciones, o bien que estas se consideren poco apreciables para el caso.

Por otra parte, todos los alimentos mencionados cuentan con otros aportes nutricionales, que han sido obviados para no extender la tabla en forma excesiva.

cada 100 gramos	KCal	Proteinas g	Grasa g	sodio mg	calcio mg	hierro mg	fósforo mg	potasio mg
Bondiola	260	24	19	4000	-	-	-	-
Chorizo (parrilla)	400	15	40	900	15	3.5	110	150
Chorizo colorado (guiso)	390	21	35	1400	-	-	-	-
Jamón cocido (york)	200	21	8	1200	15	4	140	160
Jamón crudo	250	22	18	2500	50	1.4	200	300
Jamón crudo ahumado	400	17	32	1400	10	2.0	200	250
Lomito ahumado	200	25	8	1000	-	-	-	-
Lomo de cerdo	190	25	7	2000	-	-	-	-
Longaniza	400	14	38	2500	-	-	-	-
Matambre	230	24	14	1200	-	-	-	-
Morcilla	260	17	20	1200	-	-	-	-
Mortadela	300	18	25	700	40	-	150	200

Paleta	100	16	4.5	1000	-	-	-	-
Pate	330	10.5	32	400	-	-	-	-
Salame	350	20	30	1200	35	-	167	300
Salchichas (hot-dog)	240	14	20	900	13	2.5	170	200
Salchicha (frankfurt)	310	12	15	850	-	-	-	-
Salchicha (parrillera)	410	11	41	900	-	-	-	-
Tocino ahumado (panceta)	440	17	40	1800	-	-	-	-
Tocino crudo (panceta)	660	8.5	70	700	13	1.0	100	130
Tocino salado (panceta)	400	28	27	3200	-	-	-	-

CAPITULO II

PROCESO DE PRODUCCIÓN

En la fabricación de fiambres y embutidos intervienen componentes que son importantes para la calidad del producto, tanto de color, ahumado, maduración y conservación como de sabor, por ello se presentan a continuación.

INGREDIENTES

Los protagonistas principales en el sabor de los fiambres y embutidos son los condimentos y especias, sin embargo, la materia prima utilizada juega un papel importante en la elaboración de este producto, por ello, Jiménez (2014) argumenta lo siguiente:

- **Materias primas**

Las características de las materias primas son de gran importancia en cuanto a que condicionan los procesos de elaboración y la calidad del producto final.

La carne a emplear en la fabricación de estos alimentos depende del tipo de embutidos, pudiendo proceder de una o varias especies (fundamentalmente cerdo y vacuno). La carne debe provenir de animales adultos, sanos y bien nutridos, a los que se ha debido dejar reposar tras las condiciones adversas que suponen necesariamente la selección, agrupamiento o transporte, que provocan miedo, fatiga, excitación, etc.

Otras características importantes de la carne son su consistencia, que ha de ser tal que proporcione cortes limpios en el picado, y los niveles de humedad que, de ser excesivos, facilitan el desarrollo microbiano y condicionan el posterior procesado.

Tan importante como la carne son los materiales grasos empleados, como tocino y panceta, entre otros, que contribuyen a las características sensoriales del embutido. En productos crudos deben emplearse materiales grasos con elevado punto de fusión, ya que en caso contrario se tornan fácilmente viscosos durante el picado, exudando grasa que en contacto con la carne dificultan su ligazón y la penetración de sustancias curantes. De hecho, a fin de aumentar la consistencia, se suelen refrigerar o incluso congelar, lo que además reduce la incidencia de ciertas alteraciones que, como el enranciamiento, pueden aparecer en el producto final.

En determinados embutidos se emplean también como materia prima sangre y despojos, tales como pulmones, corazón, estómago, etc., que, por ejemplo, dan lugar a diversos tipos de Morcillas y Butifarra.

Por último, y también dentro de esta categoría, a menudo se incorporan diversos componentes de procedencia no cárnica, como féculas, harinas, hidratos de carbono, etc., o productos tales como cebolla y arroz, miga de pan, entre otros.

- **Condimentos y especias**

Se utilizan para conferir a los embutidos ciertas características sensoriales específicas al producto.

La sal común es el ingrediente no cárnico más empleado en embutidos. Cumple una triple función: contribuye al sabor, actúa como conservador retardando el desarrollo microbiano, fundamentalmente porque reduce la disponibilidad de agua en el medio (actividad de agua) para el desarrollo de reacciones químicas y enzimáticas, y, por último, ayuda a la solubilización de las proteínas, lo que favorece la ligazón entre las distintas materias primas,

impartiendo una consistencia más adecuada a la masa embutida, mejora las propiedades emulsionantes, etc.

Para sazonar los embutidos se emplean, además, mezclas de una amplia variedad de componentes tales como pimentón, canela, pimienta, ajo, orégano, azúcar, etc., de acuerdo con la especificidad del producto de que se trate.

- **Aditivos**

Para Jiménez (2014), los aditivos son sustancias que se añaden a los productos alimenticios con objeto de modificar sus características técnicas de elaboración, conservación y/o adaptación al uso a que se destine, y que no se consumen normalmente como alimentos ni se usan como ingredientes característicos de los mismos.

Los aditivos y dosis autorizados están recogidos, dependiendo del tipo de embutido, en listas positivas para productos cárnicos. Según la función que desempeñan, se clasifican como:

- Colorantes (curcumina, carotenoides, xantofilas, entre otros);
- Reguladores del ph (ácido cítrico, láctico, gluco-delta lactona, etc.);
- Antioxidantes (ácido ascórbico y sus sales, entre otros);
- Conservadores (nitrito sódico y potásico, nitrato sódico y potásico, ácido sórbico, etc.);
- Reguladores de la maduración (azúcares, dextrinas, almidón, entre otros), y
- Correctores y potenciadores del sabor (ácido glutámico y sus sales, ácido inosínico, etc.).

- **Tripas**

La masa cárnica se embute en tripas que, además de determinar el tamaño y la forma del producto, condicionan aspectos tecnológicos y el desarrollo de determinados procesos fisicoquímicos que tienen lugar en estos productos, por lo que propiedades como uniformidad de llenado, resistencia a la contracción o expansión, permeabilidad, etc., son muy importantes. Las tripas pueden ser naturales y artificiales. Las naturales proceden de los intestinos delgados y grueso de las especies bovina, ovina, caprina, porcina y equina y de los esófagos y vejigas de bovino y porcino. Las artificiales pueden ser de celulosa, colágeno (comestible o no) o de plástico.

PROCESO DE ELABORACIÓN

Price y Schweigert, (1994) opinan que, “En la actualidad sabemos que los cambios en la composición, sabor, olor y color que tienen lugar en los productos cárnicos fermentados se deben fundamentalmente a la macrobiótica natural o añadida, que se desarrolla en el producto durante la fermentación y maduración de este”.

Es importante mencionar que, durante el proceso de elaboración, ocurren diferentes fases en las que se procesa el alimento y que se pueden agrupar de la siguiente forma:

Al respecto, expresa Loarca (2010):

- **Picado:** La materia prima debe ser cortada y deshuesada previo a su uso. Esto se realiza en una sala climatizada, con mesas de acero inoxidable y base de tubos galvanizados.

- **Mezclado y Amasado:** La materia prima es preparada en un cuarto para masajeado y curado de carnes, en donde se realiza la elaboración de la salmuera, el tiernizado y la inyección de carnes. La adición de aditivos y especias debe hacerse bajo refrigeración.
- **Embutido:** La materia prima sale de la etapa de mezclado y amasado, con la forma apropiada para ser embutida, y pasa automáticamente a la máquina embutidora, que introduce la masa formada en las tripas, formando así el embutido.
- **Atado o Grapado:** Durante este proceso, se utiliza una máquina embutidora a pistón con una porcionadora con torsión, que demarca las unidades o piezas que se embuten. En producción a gran escala se suele utilizar tripas sintéticas (celulósicas), aunque también existe maquinaria disponible para embutir con tripas naturales.
- **Ahumado y Cocido:** De ser necesario (dependiendo del tipo de producto a realizar), luego de su embutido o curado el producto se introduce en un cuarto con leña previo a su cocción, en donde adquiere características específicas y especiales, dependiendo del tipo de leña a utilizar. Tanto embutidos como jamones deben pasar por el proceso de cocimiento. Dependiendo del tipo de producto, el periodo de cocimiento puede durar desde algunas horas hasta algunos días. El cocimiento se realiza en un área ubicada en forma independiente de las demás áreas de producción debido a la excesiva temperatura que se genera en los hornos de cocimiento y a la gran producción de vapor y humo que se libera en el ambiente.

Proceso de Maduración

Según Gimferrer (2007), en esta fase la temperatura de los alimentos se sitúa entre 12°C y 14°C y la humedad relativa es del 85%. En esta etapa se produce la mayor parte de la deshidratación y se produce la hidrólisis enzimática de las proteínas y los lípidos que, a su vez, da lugar a aminoácidos libres como la prolina, glicina, leucina o valina, responsables de dar sabor al alimento. Algunos aminoácidos pueden sufrir alteraciones provocando la acumulación de aminas y amoníaco, sustancias responsables de aumentar el pH al final de la maduración.

De la lipólisis se obtienen ácidos grasos libres y un aumento del glicerol. Estas sustancias contribuyen, al igual que las proteínas, al sabor y aroma final del producto. En esta fase pueden darse reacciones de oxidación donde aparecen sustancias volátiles responsables del gusto a rancio del alimento.

Métodos de conservación

Son procedimientos mediante los cuales se conserva durante bastante tiempo la calidad de la carne fresca y se evita en lo posible la invasión microbiana.

- Refrigeración

- Refrigeración Lenta: Este método consiste en dejar la canal expuesta a la temperatura ambiente hasta que ésta tenga una temperatura de 30°C, luego se pasa la canal al cuarto de refrigeración con una temperatura de 5°C, una humedad relativa del 80% y con circulación de aire.

En 24 horas, la temperatura de las capas superficiales baja a unos 7°C y la de las más profundas a unos 17°C. Posteriormente, se trasladan las canales al cuarto de conservación puesto entre 1 y 3°C. En 30 horas, la carne llega a temperatura del cuarto.

- Refrigeración Rápida: La refrigeración rápida se alcanza empleando la pre refrigeración. Esta consiste en llevar la canal, inmediatamente después del sacrificio, a un cuarto con una temperatura de -1°C con una fuerte circulación de aire, y dejar allí por 3 horas. Enseguida, se traslada la carne a un cuarto con una temperatura de -1°C y con una humedad relativa de un 90%, en éste cuarto se completa la refrigeración.

Si no se dispone de cuartos para la pre refrigeración rápida, se colocan las medias canales en un cuarto con una temperatura de -0.5°C , con una humedad relativa del 90% y con una fuerte circulación de aire. Con éste sistema las medias canales alcanzan en 24 ó 30 horas la temperatura de conservación.

- **Congelación**

- Congelación lenta: En el intervalo de -5 a -7°C se presenta la máxima cristalización del agua en los tejidos de la carne. Cuanto más rápido se alcanzan éstas temperaturas, tanto más rápida será la velocidad de congelación y más chicos serán los cristales.
- Congelación rápida: A -30°C , las medias canales se congelan en 12 a 18 horas. Otros factores que influyen para una buena y rápida congelación son la velocidad del aire de enfriamiento y la temperatura de salida del aire del aparato distribuidor.

EQUIPOS, UTENSILIOS Y NORMAS

UTENSILIOS Y HERRAMIENTAS

En la fabricación de fiambres y embutidos es importante contar con las herramientas adecuadas que permitan ejercer el trabajo de manera eficiente, que la manipulación de la carne sea más fácil a la hora de la elaboración del producto final.

Los utensilios de cortes se utilizan para el seccionado de la carne, por ello hay que mencionar los cuchillos, cuchillas, hachas y sierras, al respecto, plantea Jiménez (2014), algunas de las herramientas y utensilios más usados:

Cuchillos

Son los instrumentos más importantes para el despiece de la canal, así como también para el deshuesado, desengrasado y troceado de la carne. También son de gran utilidad para muchos trabajos secundarios que surgen en la fabricación de productos cárnicos. Su clasificación depende de su forma, tamaño y filo. La acción separadora de los cuchillos obedece al efecto de cuña del corte, reforzado por el filo de la herramienta, la presión de la mano y el movimiento de vaivén impreso al cuchillo en la carne.

Cuchillas

Son de formas y estructuras semejantes a las de los cuchillos. La hoja se introduce estrechándose en el mango, que consta de dos cachas de madera dura, con las que se remacha.



Figura 2 Cuchillos

Tomado de : <http://www.aceros-de-hispania.com/cuchillos-cocina-3claveles/cuchillos-cocinero.asp?producto=cuchillos-forjados-01587>

Las cuchillas se clasifican de acuerdo con la longitud y la anchura de la hoja y longitud de las cachas de la empuñadura. Consta de una hoja de unos 300 mm de longitud y 100 a 150 mm de anchura; mango de 400 a 500 mm de longitud. Se emplea para cortar las vértebras dorsales de la canal, en especial de terneros y ovejas. Se caracteriza por tener un hoja de unos 300 a 400 mm de longitud y de 70 a 100 mm de anchura; mango de 250 a 300 mm de longitud. Se utiliza para la panza de los cerdos y cortar chuletas.



Figura 3 Cuchillas

Tomado de : <http://www.aceros-de-hispania.com/cuchillos-cocina-3claveles/cuchillos-cocinero.asp?producto=cuchillos-forjados-01587>

- **Hachas**

Esta herramienta de hoja y mango se utiliza en los mismos trabajos que las cuchillas, en especial para cortar las costillas y vértebras de los bovinos. En la hoja se distingue, filo, manguito, ojo de manguito y tozuelo; la hoja se hace de hierro forjado, en el cual se inserta una tira de acero puro para endurecer el filo. En el ojo del manguito se introduce un mango de madera dura sólidamente acuñado. De acuerdo con el fin a que se destinan, las hachas se fabrican en

diversos tamaños, que se diferencian entre sí por el peso de la hoja (1.500 a 3.000 gramos) y la longitud del mango. La mayor fuerza seccionante del hacha frente a la cuchilla obedece al gran peso de la hoja actuante en el extremo de la palanca que es el mango.



Figura 4 Hachas

Tomado de : <https://www.manomano.es/hachas/hacha-lisa-orework-n1-lisa-700-gr>

- **Sierras**

Las sierras tienen un filo dentado y se cuentan junto con los cuchillos, cuchillas y hachas, entre los instrumentos de trabajo empleados para cortar las partes de la canal. En el despiece de la canal o de partes de la misma sirven las sierras para cortar los huesos. Mediante un movimiento de vaivén impreso a la sierra, los dientes de esta penetran fácilmente en el hueso. La ventaja de las sierras frente a las cuchillas hachas, estriba en que con ellas se logran superficies de sección lisa y sin esquirlas en los huesos. De acuerdo con sus particularidades, existen clases de sierras.

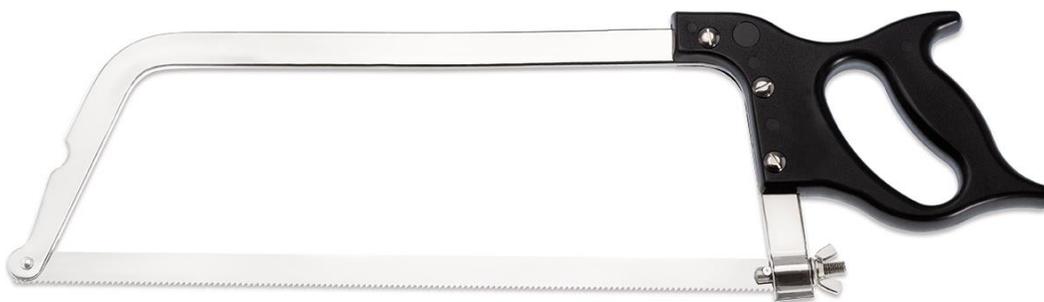


Figura 5 Sierras

Tomado de: <https://spanish.alibaba.com/product-detail/25-manual-meat-saw-handle-saw-bone-saw-781254826.html>

EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

De acuerdo a Jiménez (2014), antes de comenzar el desposte debemos contar con los siguientes equipos de seguridad:

Gorros y Cascos

Los gorros y los cascos son de uso obligatorio en la elaboración de productos alimentarios, especialmente para mantener el cabello recogido evitando su caída en los alimentos que se estén elaborando.



Figura 6 Gorros y Cascos

Tomado de: <https://chefworks.com.mx/producto/gorro-chef-3/>

Tapaboca

Es un implemento de seguridad que sirve para cubrir la boca y la nariz, con lo cual se evita la inhalación directa de olores fuertes y sustancias perjudiciales al organismo, así como también la expulsión del aliento sobre los alimentos durante su elaboración. Se debe utilizar de tipo desechable.



Figura 7 Tapaboca

Tomado de: <http://miuni.shop/categoria/hombre/accesorios-hombre/tapabocas-hombre/>

Delantal

Es una indumentaria de uso obligatorio para toda persona que manipule alimentos. Se coloca por el frente, cubriendo el tronco y hasta un poco más abajo de la cintura, algunos inclusive llegan hasta las rodillas. Se utiliza preferiblemente de color blanco.



Figura 8 Delantal

Tomado de: <https://chefglobal.es/es/ropa-laboral/4247-delantal-blanco-poliester-65-algodon-35-rolldrap-8424696440797.html>

Botas de goma caña alta

Son necesarias, especialmente, para transitar en forma segura en las áreas de trabajo. Deben poseer suela anti resbalante para evitar caídas.



Figura 9 Botas de goma caña alta

Tomado de : <http://diequinsa.com/categoria/equipo-salud-seguridad-ocupacional-costa-rica/calzado-industrial/botas-de-hule/>

Guantes Térmicos

Son implementos de seguridad para la protección de las manos. Protegen contra las cortaduras que se pueden sufrir durante el desposte.



Figura 10 Guantes térmicos

<https://naisa.es/guantes-termicos/570-guantes-termicos-strongothermanticoloricoststr103h-5700111261.html>

Lentes Protectores

Se utilizan para protección ante impactos de objetos pequeños que puedan caer en los ojos. Es de uso obligatorio en labores de riesgo visual.



Figura 11 Lentes protectores

Tomado de: <https://ojossalud.wordpress.com/lentes-protectores/>

NORMAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Jiménez (2014) indica que para entender la manipulación de alimentos, se debe conocer sobre cómo y cuándo se contaminan los alimentos, especialmente aquellos con los que se trabaja. A continuación se describen las principales normas de manipulación de alimentos aplicadas a la elaboración de productos cárnicos.

- Sométase periódicamente a exámenes médicos para verificar su estado de salud.
- Durante labores, no utilice elementos de adornos como: anillos, zarcillos, cadenas, reloj, entre otros.
- No coma, beba, fume, ni escupa en sectores donde se manipulen alimentos.
- Deje la ropa de calle en los vestuarios, utilice la indumentaria de trabajo exclusivamente para la manipulación de alimentos.
- Evite la circulación de un sector limpio a un sector sucio

Normas de Higiene y Seguridad

La elaboración de productos cárnicos requiere toda la atención en cuanto a la aplicación de normas de higiene y seguridad.

A continuación se describen, según argumento de Jiménez (2014), las normas que son de vital importancia y su aplicación, que abarca toda la actividad de elaboración de productos cárnicos.

Instalaciones y Áreas de Trabajo

- Es necesario que las vías de acceso y adyacentes al establecimiento estén pavimentadas y bien limpias.
- Trabaje en pisos de materiales resistentes, impermeables, lavables, antideslizantes, de fácil limpieza y desinfección.
- Trabaje en paredes construidas o revestidas de material lavable y no absorbente. Debe ser de colores claros.
- Los techos deben ser de fácil limpieza y que impida la acumulación de polvo.
- Limpie las ventanas, y cualquier otro tipo de abertura, protegidas con antiplagas.
- La iluminación debe ser preferiblemente natural. En espacios donde se requiera iluminación artificial, especialmente si son áreas de manipulación de alimentos, se deben proteger contra roturas los sistemas de iluminación.
- Mantenga las instalaciones eléctricas empotradas o exteriores recubiertas por tubos aislantes y adosados a paredes y techos. No se debe utilizar instalaciones eléctricas con cables colgantes o expuestos a daños.
- Prevea constantemente las señalizaciones de seguridad, especialmente, respecto a vías de escape, ubicación de extintores, advertencias, recomendaciones y obligaciones en materia de seguridad.
- Disponga de un botiquín de primeros auxilios así como de un área para la atención inmediata, en caso de pequeños accidentes (servicio médico – enfermería).

- Disponga de extintores, en lugares de fácil ubicación y especialmente en los espacios con mayor riesgo de incendio.
- Mantenga la superficie despejada para realizar las labores, evitando cualquier tipo de aglomeraciones e interrupción de tránsito. La maquinaria, equipos, mobiliario deben estar bien organizadas, tanto para facilitar su limpieza y mantenimiento, así como para la conveniencia productiva.
- Mantenga los materiales de trabajo almacenados y organizados de la mejor manera. Por ejemplo, lo que corresponde a materias primas y productos terminados debe tener sus respectivos lugares, mientras que lo correspondiente a insumos de limpieza y similares en lugares diferentes y bien apartados.
- Mantenga los sanitarios separados de los locales de trabajo y los vestuarios con armarios. Todo provisto con lavamanos, agua en tuberías, jabón, papel sanitario y toallas de papel (descartables).
- Realice periódicamente mantenimiento y limpieza de todas las áreas. También el mantenimiento de los equipos, desinfección de espacios y utensilios.

CAPITULO III

RECETAS A BASE DE FIAMBRES Y EMBUTIDOS



Figura 12 Ensalada de Jamón Serrano y Manchego

Tomado de: <http://www.juliaysusrecetas.com/2015/10/ensalada-de-jamon-serrano-y->

Ensalada de jamón serrano y manchego

Un jamón que fue el primero que obtuvo la denominación de origen en España, procedente de razas de cerdos seleccionadas y criadas en la provincia es un producto de excelente calidad. Se pueden hacer muchos platos con jamón y uno de ellos, lo describe Valdivieso, (2015) con los siguientes ingredientes y preparación.

- **Ingredientes**
- Jamón serrano en lonchas
- queso crema del de untar
- queso manchego
- lechugas variadas

- tomatitos cherry

- **Preparación**

1. Untamos las lonchas de jamón con el queso crema.
2. Le ponemos una tira de queso manchego en un extremo
3. Enrollamos, partimos por la mitad.
4. Servimos acompañado de la lechuga y los tomatitos.
5. Aliñamos con sal y vinagre y aceite al gusto.

Fiambre de Pollo con Tocino



Figura 13 Fiambre de Pollo con Tocino

Tomado de: <https://www.pinterest.es/thenines10/recetas-aves/>

“Sencillo, rápido, ligero y buenísimo” Es como describe Orti (2013) esta receta de fiambre de pollo con tocino. Relata que se puede hacer para cualquier ocasión y que es un aperitivo fantástico.

- **Ingredientes**

- 1/2 kg de carne de pollo picada (bien de pechuga o de muslos..)
- 1/4 de jamón de York picado (en la carnicería te lo pican junto con el pollo)
- 2 huevos.
- 1 paquete de tocino
- Un poco de Brandy
- sal y pimienta.

- **Preparación**

1. Mezclar bien todos los ingredientes excepto el tocino. Tened cuidado de no añadirle demasiada sal ya que el tocino le dará bastante sabor.
2. Forrar un molde rectangular con las lonchas de tocino de tal forma que luego podamos envolver con ellas todo pollo.
3. Introducimos en el molde toda la mezcla de pollo picado y envolvemos con las mismas lonchas de tocino. Introducimos en el horno a 180° durante media hora. Dejar enfriar un poco.

Punta de Solomillo con Paté y tocino



Figura 14 Punta de Solomillo con Paté y tocino

Tomado de : <https://www.pinterest.es/pin/820007044625183168/>

La siguiente receta de Orti (2013) produce como resultado una especie de fiambre que se puede comer tanto frío como caliente. Aconsejo que lo comas en frío y si puede ser dentro de un bocata de pan recién hecho.

- **Ingredientes**

- 1 punta de solomillo de cerdo
- 1 tarro de paté finas hierbas (o el que te guste más)
- 1 paquete de lonchas de tocino
- Sal y pimienta.

- **Preparación**

1. Limpiar la punta de solomillo y salpimentar un poco (¡ojo!, que lleva el tocino). Se hace un corte a todo lo largo, para abrirla en forma de libro.
2. Se rellena con bastante paté.

3. Enrollamos la punta de solomillo con las tiras de tocino hasta que esté cubierta por completo, cerrándola bien.
4. Se envuelve en papel de aluminio dos veces, cerrando bien los extremos.
5. Se mete en el horno precalentado a 180° durante unos 20 minutos aprox.
6. Se deja templar y luego se le quita el papel y lo volvemos a enrollar en otro papel de aluminio, apretando bien. Enfriar.

Canutillos de Jamón y Queso con Pan de Molde



Figura 14 Canutillos de Jamón y Queso con Pan de Molde

Tomado: <http://divinacocina.hola.com/canutillos-de-jamon-y-queso-con-pan-de-molde/>

Zurita (2010) muestra que estos canutillos de jamón y queso con pan de molde se preparan en un momento con ingredientes sencillos y son deliciosos, muy cremosos en su interior con el queso fundido.

- **Ingredientes**

- 4 rebanadas de pan de molde sin corteza
- Cuatro lonchas cuadradas de queso
- 4 lonchas cuadradas de jamón cocido
- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche
- Sal, pimienta y mantequilla

- **Preparación**

1. Aplanamos las rebanadas de pan de molde con el rodillo. Las untamos de mantequilla por su interior.
2. Ponemos encima la loncha de queso y la de jamón, dejando un centímetro en uno de los lados para poder luego sellar bien el canutillo.
3. Enrollamos el pan con el jamón y queso dentro y lo prensamos muy bien.
4. Ponemos mantequilla en una sartén para que se derrita. Batimos los huevos con la leche, sal y pimienta.
5. Pasamos los rollitos de pan por el batido de huevos empapando bien. Los doramos en la sartén caliente con la mantequilla a fuego medio y volteando para que se dore por igual
6. Servimos al momento, bien calientes y con el interior de queso fundido.

Cortes de Jamón Serrano



Figura 15 Cortes de Jamón Serrano

Tomado de: <https://www.spain-recipes.com/spanish-ham.html>

El primer paso a dar en el corte del jamón serrano es su correcta colocación, debemos situarlo en la tabla de corte, con la pezuña hacia arriba. Si lo cortamos en un sitio cálido, como por ejemplo la cocina, será mucho mejor ya que la veta soltará su jugo. Una vez colocado el jamón serrano iniciaremos el corte. Si lo vamos a consumir en un solo día limpiaremos toda la corteza y el tocino exterior, si vamos a tardar más tiempo en consumirlo se va limpiando a medida que se va cortando. En ambos casos, tanto si lo vamos a consumir pronto o tardar más, el mún ha de tener siempre el borde limpio y bien perfilado, para evitar malos sabores o cortezas innecesarias.

Para realizar un buen corte al jamón serrano se pueden utilizar tres tipos de cuchillos: uno alargado con hoja estrecha y flexible que será el cuchillo jamonero (para la extracción de las lonchas), otro corto y fuerte (para cuando se llega al corte de la cadera), y un cuchillo de hoja ancha (para la preparación y limpieza del jamón). Debemos cortar las lonchas de jamón lo más finas posibles, el corte tiene que ser uniforme, de arriba hacia abajo o viceversa y que abarquen todo el ancho del jamón. Si los trozos llevan grasa serán mucho más jugosos. La hoja del cuchillo nunca tiene que mirar hacia nosotros.

A la hora de presentar el jamón en el plato debemos *colocar* las lonchas de jamón en una sola capa, o ligeramente montadas. El jamón no debemos comerlo frío, ya que pierde gusto, por lo que no debemos guardarlo en el frigorífico. Un consejo para mejorar el sabor del jamón es templar el plato con un poco de agua caliente. En el caso de que dejemos de cortar el jamón serrano, debemos protegerlo colocando algún trozo grueso de tocino y corteza, sacados del principio, así mantendrá la grasa superficial bien fresca.

Jamón horneado con miel



Figura 17 Jamón horneado con miel

Tomado de : <https://www.recetasgratis.net/receta-de-jamon-horneado-con-miel/>

Siempre está en la mesa como uno de los protagonistas, un jamón con miel es una pieza central de una fiesta. Esta fácil receta nos garantiza una textura crujiente, dulce corteza y el

interior jugoso, así que lo único por lo que deben preocuparse es por conseguir un jamón de buena calidad. Esto nos plantea Méndez, (2015).

- **Ingredientes**

- (1) Pieza de Jamón

- Clavos de olor

Salsa:

- (½) Cucharadita de Jengibre

- (1) Pizca de Sal y Pimienta

- (1) Naranja (ralladura)

- (1) Limón (ralladura)

- (0,66) Taza de Azúcar moreno

- (1) Pizca de Nuez moscada

- (1) Vaso de Zumo de naranja

- (50) Gramos de Mantequilla

- (1) Taza de Miel

- (300) Gramos de Arándanos deshidratados

- (1) Cucharada sopera de Mostaza dulce

- (1) Taza de Coñac

- **Preparación**

1. Como en toda preparación de jamón asado al horno, lo más importante es hacer un marinado con mucho sabor. Entonces, empezamos por hidratar los arándanos con alcohol, si no tienes coñac puedes usar brandy.
2. Ahora, añade todos los ingredientes de la lista en una olla y mezcla cocinando a fuego lento. Remueve hasta que se disuelva el azúcar y las especias estén bien integradas.
3. Recuerda que el jengibre tiene un sabor muy fuerte, así que será suficiente con añadir tan solo la punta de la cucharita. Si tienes jengibre fresco, tan solo ralla una pequeña cantidad.
4. Inmediatamente después, incorpora los arándanos hidratados con el alcohol y continúa con la cocción hasta que la salsa reduzca un poco y quede ligeramente espesa. Reserva.
5. Para cocinar el jamón al horno, lava y seca muy bien la pieza con papel absorbente. Haz cortes transversales sobre toda la superficie dibujando rombos y entonces, en cada cruce coloca clavos de olor.
6. A continuación, unta muy bien todo el jamón con la salsa de marinado más un poco de sal y pimienta, mete todo en una bolsa hermética y guarda en la nevera, si es posible, de un día para otro. La idea es que el jamón absorba bien el sabor del marinado.
7. El día de la preparación, lleva el jamón a la miel al horno y cocina a 220 °C. durante unos 10-15 minutos. Pasado este tiempo, baja la potencia a 160 °C. y continúa con la cocción hasta que la carne esté lista. Para comprobarlo, observa que la pieza esté bien dorada y haz cortes para comprobar que el jamón está cocido.
8. Es muy importante que durante el horneado vayas bañando la carne cada 10-15 minutos con los mismos jugos de la cocción y el marinado que habrá en la bandeja.

9. Sirve el jamón horneado con miel y disfruta de este rico plato navideño en familia. Y si quieres más ideas también puedes preparar un jamón asado a la mostaza, con un matiz de sabor diferente pero igual de bueno.
10. Y recuerda que este jamón navideño lo puedes servir como plato principal, guarnición o utilizar la sobras para preparar canapés y aperitivos navideños.

CAPITULO IV

MANUAL DE ELABORACIÓN DE FIAMBRES Y EMBUTIDOS

Con lo antes expuesto, conociendo los equipos, utensilios y normas, así como la historia, la clasificación y cuáles son sus principales ingredientes y aditivos de los fiambres y embutidos, a continuación se muestra el manual para su elaboración.

(http://www.mapama.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1989_04.pdf)

Elaboración de Embutidos

- **Crudos**

Son aquellos de salchichería elaborados con carne, grasa de cerdo, sangre, vísceras, despojos y condimentos, embutidos en envolturas naturales o artificiales que no pasan por un proceso de cocción en agua. Son los siguientes:

- Chorizo criollo,
- Longaniza
- Salami

- **Escaldados**

Son aquellos embutidos que se elaboran a partir de carne fresca, no completamente madurada, se someten al proceso de escaldado antes de la comercialización. Este tratamiento térmico se aplica con el fin de disminuir el contenido de microorganismos. Son los siguientes:

- Mortadela

- Mortadela especial
- Salchicha tipo Viena
- Salchichón tipo cóctel

- **Cocidos**

Son embutidos que se fabrican a partir de carne y grasa de cerdo, vísceras, sangre, corteza, despojos y tendones. Estas materias primas son sometidas a un tratamiento de calor antes de ser sazonadas, trituradas y embutidas. Son los siguientes:

- Morcilla
- Paté de hígado

Envoltura

Son conocidas como tripas poseen características físicas e higiénicas específicas para cada alimento y permiten una buena presentación de los productos. Jiménez (2014), ***PRINCIPIOS BASICOS DE ELABORACION DE EMBUTIDOS.***

Clasificación

- Naturales: proceden del tracto digestivo de animales (res, porcino y ovino), son económicas, producen una unión íntima entre las proteínas de la envoltura y la masa embutida, dándole aspecto artesanal
- Sintéticas: son producidas en la industria resistente al ataque bacteriano, aguanta largo periodo de conservación y no son tóxicas

Materia prima

1. Carne de cerdo
2. Carne de res
3. Grasa de cerdo
4. Ajo molido
5. Envoltura natural
6. Orégano molido
7. Vino tinto
8. Color vegetal
9. Aliños, sal y pimienta al gusto
10. Hilo pabilo

Utensilios, herramientas y equipos

- Recipiente plásticos
- Cuchillo cortador deshuesador
- Molino de carne
- Peso
- Paleta de madera
- Tijeras
- Embutidor
- Cuchara
- Refrigerador

Técnica de trabajo general para los embutidos

- Selección de la materia prima, picar y moler todos los ingredientes alternados para que se incorporen unas con otras.
- Colocar la mezcla en un recipiente de plástico y agregar a medida que se va amasando: el vino, aliños, condimentos, sal, la pimienta al gusto y el colorante previamente diluido en agua.
- Realizar la pasta homogénea se procede a freír una pequeña cantidad del material para probar si existe exceso o deficiencia de algún material.
- Comprobado que se encuentra con el sabor y olor deseado se deja macerar por 24 horas a tres grados centígrados.
- Se mezcla y se comienza a rellenar la envoltura se soba para darle uniformidad y hacer que salga al aire que este en el interior.
- Se amarra con hilo pabilo aproximadamente a 15 centímetros de distancia de ser tipo parrillero y si es tipo cóctel de 5 centímetros de distancia.

Elaboración de Fiambres

Es el nombre genérico de los diversos alimentos obtenidos de las Piernas traseras del cerdo, curada o cocida entera. Siendo uno de los más famosos y exquisitos el jamón serrano.

- Tipos

- Jamón crudo.
- Jamón cocido de pierna o de espalda.

- Jamón serrano.

Materia prima

1. Pierna trasera o delantera del cerdo.
2. Sales curantes.

Utensilios herramientas y equipos

- Cuchillo
- Rajador de huesos
- Tanque de inmersión
- Cava refrigeradora
- Prensa
- Cámara de pre vacío
- Moldeadores mezcladora de salmuera
- Inyectadora de salmuera
- Autoclave
- Túnel de cocimiento
- Cámara de cocciones para jamones
- Tanque de cocción en agua
- Hornos de cocción y ahumado
- Moldeado

Moldeado en recipientes metálicos

En la fabricación de embutidos se emplean además de las tripas; moldes metálicos de forma redondeada, cuadrada o rectangular que generalmente mantienen la masa del embutido bajo cierto grado de compresión.

Técnica de trabajo general para fiambres y jamones

- Seleccione las piezas de tamaño uniforme de acuerdo con la dimensiones de los moldes
- Inyecte una cantidad de salmuera fría, igual al 10% del peso de cada jamón, alrededor de los huesos
- Curar durante 4 días a 3 °C sumergidos en salmuera, se cambian de posición cada 24 horas mezclando bien la salmuera
- Enfundar una cantidad de jamón correspondiente al tamaño del molde en una malla de algodón. Luego se introduce el jamón enfundado en el molde
- Tapar el molde ejerciendo una presión uniforme
- Llevar a la cámara de cocción a los jamones a 70 o 80 °C
- Terminada la cocción cada molde se deja escurrir y enfriar
- Sacar el jamón del molde y de la malla. Se lava con agua tibia y se recorta los bordes sobresalientes
- Embutir en fundas de plástico y se atan el extremo
- Comercializa bajo refrigeración.

Elaboración de no Embutidos

Tocineta

Se obtiene de las partes musculares del vientre y los costillares, se recomienda obtenerla a la altura de la región lumbar porque tiene un vetado suave de carne con poco espesor de grasa.

Materia Prima

1. Partes musculares del vientre del cerdo
2. Costillares
3. Especies

Utensilios, Herramientas y Equipos

- Mantas estériles
- Cámara de aire (para secado)
- Cuchillo cortador
- Ahumador
- Recipientes grandes (para colocar las piezas y salarlas)
- Cámara de refrigeración
- Bolsas plásticas

Técnica de trabajo

- Seleccione la materia prima de acuerdo al corte recomendado
- Elimine las partes no deseadas al corte

- En caso de ser tocino ahumado, utilice la técnica de los jamones y lleve inmediatamente a la cámara de ahumado.
- En caso de ser tocino seco, basta con poner a secar las porciones en lugares secos y ventilados
- De ser tocino salado, coloque en un recipiente la pieza cubriéndolas totalmente de sal por dos o tres días comprimiéndolas y se prosigue con la desecación natural.

Almacenamiento

Se recomienda para la recolección, un sistema de estanterías de acero inoxidable o hierro galvanizado, con cierta inclinación, donde las cajas plásticas se alimentan desde el fondo de la cámara, por gravedad, ayudadas por pequeñas ruedas de nylon, van avanzando hasta el frente de la cámara. De esta forma se garantiza que ningún operador o elaborador sea quien seleccione los productos elaborados, teniendo que tomar los disponibles en la caja del frente. Esto garantiza el movimiento correcto de los productos terminados.

Este sistema de estanterías permite un aprovechamiento mayor que el de otros sistemas de ordenamiento de las cámaras frías. Desde el punto de vista organizativo es muy importante entender que esta cámara está bajo la responsabilidad del departamento de comercialización. Para llevar verdaderos controles, los productos terminados deben ser pesados y ubicados en esta cámara de productos empacados terminados.
(<http://elportaldelchacinado.com/elaboracion-embutidos-requerimientos-tecnicos-sanitarios/>)

Técnica de trabajo

- Control de entrada y salida de los productos.
- Ordenar los productos en las estanterías de la cámara de conservación.

- Establecer un registro de producción diario controlando la salida de los productos comercializados.

CONCLUSIONES

Concluyo que este manual presentado, tiene la finalidad de servir como guía en el desarrollo de las actividades prácticas dentro del proceso de la charcutería, donde presenta ventajas en la elaboración diferentes platos con la materia prima el fiambre y embutidos.

Las carnes y grasas que se utilicen con el fin de elaborar fiambres y embutidos deben tener las certificaciones necesarias para asegurar que provienen de animales sanos, que fueron sacrificados bajo las condiciones aprobadas y que se ajusten a las legislaciones sanitarias locales. Se recomienda el uso de carne proveniente de animales adultos para este tipo de elaboraciones.

Los porcentajes y proporciones de los ingredientes deben ajustarse a los estándares de cada tipo y estilo de embutido pues los nombres y características particulares de cada preparación derivan del origen de la carne y especias o condimentos con los que se preparan. Las proporciones de carne magra y grasa deben ser adecuadas para obtener un producto de calidad y características organolépticas correctas. Los tipos de molido y cortes en especial de ingredientes grasos deben ser correctos y ajustarse a cada tipo de preparación, pues si se hacen demasiado gruesos podrían derivar en un producto frágil y de textura pobre; y si se cortan muy finamente se corre el riesgo de alterar los tiempos de conservación.

Es importante recordar la importancia de la correcta refrigeración de los ingredientes a utilizar, especialmente los cárnicos, ya que aparte de evitar la contaminación y riesgos potenciales, los cortes, picados y moliendas serán más uniformes y limpias.

Las siguientes normas deben seguirse al pie de la letra para obtener fiambres y embutidos de una óptima calidad.

- Las carnes una vez retiradas de las cámaras frías o de conservación deben ser utilizadas de inmediato, comprobándose antes de su uso que están en buenas condiciones y manteniendo siempre las cadenas de temperatura.
- Se deben respetar los códigos sanitarios y de colores de tablas de acuerdo al producto y el uso específico de cada una. No se mezclarán ni cortarán sobre la misma tabla alimentos crudos y alimentos cocidos, ni se utilizarán los mismos cuchillos de igual manera. El correcto lavado y desinfección de las herramientas de trabajo es indispensable.
- La cocción de las carnes será a las temperaturas y tiempos recomendados que para carnes molidas es de por lo menos 68 grados centígrados durante 15 segundos para asegurar la inocuidad del producto.
- Las verduras y hortalizas hay que cocinarlas con poca agua, ya que tienen un alto porcentaje en su composición, y no excederse en el tiempo pues se pierden vitaminas y cambian el color y el sabor

Se presentaron las fases para la elaboración y fabricación de fiambres y embutidos; donde intervienen componentes que son importantes para la calidad del producto, tanto elemento de color, ahumado, maduración y conservación como de sabor, entre otros aspectos.

Para elaborar fiambres y embutidos deben seguir un orden y pasos determinados para obtener resultados de alta calidad y con las normas sanitarias adecuadas.

Molido o Picado: el tamaño del molido dependerá del tipo de embutido, generalmente se realizará una molienda fina que da como resultado una masa blanda y uniforme y permite una distribución de los ingredientes óptima que permite notar y apreciar los sabores específicos de especias y condimentos añadidos. Las cuchillas de los molinos y maquinaria utilizada deberán estar muy afiladas y frías para no maltratar la carne. La carne y demás ingredientes deben estar fríos de igual manera.

Amasado: ingredientes como las especias y condimentos deben mezclarse con la carne y pasar por un preciso proceso de amasado para obtener una masa homogénea y de sabores uniformes. Debe hacerse rápidamente de ser posible para evitar que la masa se caliente, y no apretar las carnes y grasas de tal forma que queden apelmazadas. Puede utilizarse un baño de María invertido para evitar un aumento de temperatura o de ser grandes cantidades deberá considerarse un cuarto o área de elaboración que cuente con los controles de temperatura adecuados. El resultado final debe ser una masa elástica y firme sin exceso de humedad.

Reposo: En muchos embutidos se requiere un período de reposo de la masa para que la misma se impregne de todos los ingredientes y coja el sabor de las especias. Suele ser de 24-48 horas en cámaras frigoríficas a temperaturas de 2-6 °C, y en recipientes limpios y resistentes que no transmitan olores ni sabores a la masa.

Tripas: se recomienda usar tripas naturales previamente saladas que deben conservarse en refrigeración, sin embargo al ser un ingrediente natural debe cuidarse el tiempo de conservación ya que pueden dañarse rápidamente. Antes de embutir hay que lavarlas bien para quitarlas toda la sal. Se deben mantener en agua fría unas horas antes para mantener la

elasticidad. Es necesario también escurrirlas bien antes de ponerlas en la embutidora pues de lo contrario el agua puede dar colores anormales a la masa.

Embutido: el embudo o boquilla del instrumento embutidor que puede ser manual o eléctrico debe ser liso en su parte interna y adaptado al calibre o tamaño de la tripa. El llenado de la tripa se hará con cierta presión para expulsar el aire y así evitar que se revienten o expandan durante la cocción. Si queda aire dentro de la masa durante el proceso de embutido puede causar enmohecimiento o que se pongan rancios en poco tiempo. En el caso que quedasen bolsas de aire tras el embutido, se picará sobre ellas con agujas muy finas para extraer ese aire.

Una vez elaborados se dará el proceso de curado o refrigeración en frío dependiendo del tipo de embutido.

Los ingredientes más básicos que se utilizan en la elaboración de embutidos son:

- Carne de cerdo, res, caza o aves
- Tripas: naturales o artificiales de diversos tamaños de acuerdo al tipo de embutido.
- Condimentos y Especias
- Sal
- Pimienta blanca y negra
- Chiles
- Ron
- Ajo
- Hierbabuena
- Arroz
- Cebolla

- Clavo
- Pan
- Huevos
- Papas
- Azúcar
- Limones
- Canela
- Nuez moscada
- Vino blanco
- Pimentón o Paprika
- Tomillo
- Orégano
- Perejil

En la fabricación de fiambres y embutidos, es fundamental contar con las herramientas adecuadas, en el cual se describieron para la manipulación de la carne para que sea más fácil a la hora de la elaboración del producto final.

Esos utensilios de cortes se utilizan para el seccionado de la carne, por ello se pueden que mencionar algunos entre los cuales están los cuchillos, cuchillas, hachas y sierras, entre otros herramientas vitales para la fabricación del fiambres y embutidos

Se finaliza luego de haber conocido todos los equipos, utensilios y principales ingredientes y aditivos de los fiambres y embutidos, con el diseño de un manual para la elaboración de embutidos de varios tipos: crudos, escaldados, cocidos y envoltura; se mostró

la materia prima, utensilios, herramientas y equipos. Se siguió con la elaboración de fiambres, los tipos; la materia prima necesaria, utensilios herramientas y equipos; el moldeado en recipientes metálicos, técnica de trabajo general para fiambres y jamones; y se finalizó con la elaboración de no embutidos como tocineta, la materia prima, utensilios, herramientas y equipos, técnicas de trabajo y el almacenamiento de ellos.

Recomendaciones

- Se recomienda primeramente emplear este manual para la preparación de charcutería enfocado en la elaboración de fiambres y embutidos.
- Utilizar las herramientas y utensilios necesarios para la manipulación y fabricación de fiambres y embutidos.
- Diseñar nuevas recetas que permita la utilización del elemento esencial los fiambres y embutidos, dentro de la dieta nutritiva.
- Fomentar el empleo de los fiambres y embutidos para la creación de platos originales y muy nutritivos.
- Promocionar el uso de este manual en las diferentes cocinas y restaurantes del Ecuador.

Bibliografía

- (s.f.). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/organtransplantation.html>.
- (s.f.). Obtenido de <http://www.historiayarte.net/a-arte-romanico.html>: <http://www.historiayarte.net/a-arte-romanico.html>
- (s.f.). Obtenido de http://www.donaciontrasplante.gob.ec/indot/wp-content/uploads/downloads/2013/11/ley_y_reglamento_a_la_ley_organica_de_donacion_y_trasplantes.pdf.
- (s.f.). Obtenido de http://www.donaciontrasplante.gob.ec/indot/wp-content/uploads/downloads/2013/11/ley_y_reglamento_a_la_ley_organica_de_donacion_y_trasplantes.pdf.
- (s.f.). Obtenido de http://www.donaciontrasplante.gob.ec/indot/?page_id=394.
- (s.f.). Obtenido de <http://olmo.pntic.mec.es/~mdem0011/caracteristicas.htm>: <http://olmo.pntic.mec.es/~mdem0011/caracteristicas.htm>
- es.wikipedia.org*. (31 de 01 de 2016). Recuperado el 16 de 01 de 2017, de https://es.wikipedia.org/wiki/Servicio_a_la_rusa.
- <file:///C:/Users/nicolas.rodriguez@udla.edu.ec/Downloads/Dialnet-DesestimacionDeLaPersonalidadJuridicaEnElDerechoSo-4863642.pdf>. (s.f.).
<file:///C:/Users/nicolas.rodriguez@udla.edu.ec/Downloads/Dialnet-DesestimacionDeLaPersonalidadJuridicaEnElDerechoSo-4863642.pdf>.
- Halsey, K. (s.f.).
- Halsey, K. (s.f.). *El sabor de Francia*. Everest.
- http://biblioteca.sena.edu.co/exlibris/aleph/u21_1/alephe/www_f_spa/icon/23610/tec_bar/clasificacion/1.html. (s.f.). Obtenido de http://biblioteca.sena.edu.co/exlibris/aleph/u21_1/alephe/www_f_spa/icon/23610/tec_bar/clasificacion/1.html.
- <http://blog.alkalinecare.com/2013/06/24/sabes-cuan-acido-estas-maneras-de-saberlo/>. (s.f.).
<http://blog.alkalinecare.com/2013/06/24/sabes-cuan-acido-estas-maneras-de-saberlo/>. Obtenido de <http://blog.alkalinecare.com/2013/06/24/sabes-cuan-acido-estas-maneras-de-saberlo/>.
- <http://blog.alkalinecare.com/2017/01/27/tu-cuerpo-como-una-pecera/>. (s.f.).
<http://blog.alkalinecare.com/2017/01/27/tu-cuerpo-como-una-pecera/>. Obtenido de <http://blog.alkalinecare.com/2017/01/27/tu-cuerpo-como-una-pecera/>.
- <http://blog.uvinum.es/clasificacion-bebidas-alcoholicas-1263042>. (s.f.). Obtenido de <http://blog.uvinum.es/clasificacion-bebidas-alcoholicas-1263042>.

<http://conceptodefinicion.de/empresa-privada/>. (s.f.). <http://conceptodefinicion.de/empresa-privada/>.

<http://elcomercio.pe/gastronomia/bares-y-copas/pasos-basicos-cual-proceso-fabricacion-pisco-noticia-661260>. (s.f.).

<http://elportaldelchacinado.com/elaboracion-embutidos-requerimientos-tecnicos-sanitarios/>. (s.f.).
<http://elportaldelchacinado.com/elaboracion-embutidos-requerimientos-tecnicos-sanitarios/>.
 Obtenido de <http://elportaldelchacinado.com/elaboracion-embutidos-requerimientos-tecnicos-sanitarios/>.

http://europa.eu/epso/doc/es_lawyling.pdf. (s.f.). http://europa.eu/epso/doc/es_lawyling.pdf.

<http://gastronomia.laverdad.es/>. (s.f.). Obtenido de <http://gastronomia.laverdad.es/preguntas/cocina-general/cuantos-tipos-servicio-existen-243.html>.

<http://gastronomia.laverdad.es/preguntas/cocina-general/quiero-definicion-chaudfroid-pate-terrina--5495.html>. (s.f.). <http://gastronomia.laverdad.es/preguntas/cocina-general/quiero-definicion-chaudfroid-pate-terrina--5495.html>. Obtenido de <http://gastronomia.laverdad.es/preguntas/cocina-general/quiero-definicion-chaudfroid-pate-terrina--5495.html>.

<http://niveldostic.blogspot.com/2009/06/metodo-analitico-sintetico.html>. (s.f.). Obtenido de <http://niveldostic.blogspot.com/2009/06/metodo-analitico-sintetico.html>.

<http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/2115/1/RF-11-Andrade.pdf>. (s.f.).
<http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/2115/1/RF-11-Andrade.pdf>.

<http://saludbio.com/articulo/como-regula-el-pH-el-organismo>. (s.f.). Obtenido de <http://saludbio.com/articulo/como-regula-el-pH-el-organismo>.

<http://terroaristas.com/2012/07/09/el-sistema-de-criaderas-y-soleras/>. (s.f.). Obtenido de <http://terroaristas.com/2012/07/09/el-sistema-de-criaderas-y-soleras/>.

http://www.alambiques.com/tecnicas_destilacion.htm. (s.f.). Obtenido de http://www.alambiques.com/tecnicas_destilacion.htm.

http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/politica/el_neoliberalismo. (s.f.).
http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/politica/el_neoliberalismo.

<http://www.ceopan.es/index.php?type=public&zone=smartportalcategorias&action=view&categoryID=295&codeID=295>. (s.f.). Obtenido de <http://www.ceopan.es/index.php?type=public&zone=smartportalcategorias&action=view&categoryID=295&codeID=295>.

<http://www.elblogdeelma.es/historia-de-los-embutidos/>. (s.f.). <http://www.elblogdeelma.es/historia-de-los-embutidos/>. Obtenido de <http://www.elblogdeelma.es/historia-de-los-embutidos/>.

- http://www.estandarte.com/noticias/varios/los-plagios-literarios-mas-famosos_1076.html. (s.f.).
Obtenido de http://www.estandarte.com/noticias/varios/los-plagios-literarios-mas-famosos_1076.html.
- <http://www.estudiaraprender.com/2016/11/15/caracteristica-funcion-los-formularios/>. (s.f.).
- <http://www.gastropedia.com.mx/articulo.php?art=80>. (s.f.).
<http://www.gastropedia.com.mx/articulo.php?art=80>. Obtenido de
<http://www.gastropedia.com.mx/articulo.php?art=80>.
- <http://www.hosteleriatcs.com/>. (s.f.). Recuperado el 16 de 01 de 2017, de
http://www.hosteleriatcs.com/TECNICAS_SERVICIO/tecnicasdeservicio/servicioalarusa/index.html.
- <http://www.innovaven.org/quepasa/ecoana12.pdf>. (s.f.).
<http://www.innovaven.org/quepasa/ecoana12.pdf>.
- http://www.mapama.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1989_04.pdf. (s.f.).
http://www.mapama.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1989_04.pdf. Obtenido de
http://www.mapama.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1989_04.pdf.
- [http://www.news-medical.net/health/Lupus-Treatments-\(Spanish\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Lupus-Treatments-(Spanish).aspx). (s.f.).
- http://www.planetasaber.com/schoolhelp/talleres.asp?lnkPage=taller_citas. (s.f.).
- http://www.sabormediterraneo.com/cocina/sopas_caldos_desgrasar.htm. (s.f.).
http://www.sabormediterraneo.com/cocina/sopas_caldos_desgrasar.htm. Obtenido de
http://www.sabormediterraneo.com/cocina/sopas_caldos_desgrasar.htm.
- <http://www.tusuperacionpersonal.com/desarrollo-intelectual.html>. (s.f.). Obtenido de
<http://www.tusuperacionpersonal.com/desarrollo-intelectual.html>.
- <http://www.ucn.edu.co/institucion/sala-prensa/noticias/Documents/2012/4-tipos-de-citas.pdf>. (s.f.).
Obtenido de <http://www.ucn.edu.co/institucion/sala-prensa/noticias/Documents/2012/4-tipos-de-citas.pdf>.
- http://www3.uah.es/bibliotecaformacion/BPOL/FUENTESDEINFORMACION/tipos_de_fuentes_de_informacin.html. (s.f.).
- <https://alexisnilolahozsarduy.wordpress.com/tag/aguardientes-de-vino-y-residuos-de-uva/>. (s.f.).
Obtenido de <https://alexisnilolahozsarduy.wordpress.com/tag/aguardientes-de-vino-y-residuos-de-uva/>.
- <https://carlosnavarro.com.ar/2011/04/18/el-proceso-de-elaboracion-de-vinos/>. (s.f.). Obtenido de
<https://carlosnavarro.com.ar/2011/04/18/el-proceso-de-elaboracion-de-vinos/>.
- <https://consejonutricion.wordpress.com>. (s.f.). Obtenido de <https://consejonutricion.wordpress.com>:
<https://consejonutricion.wordpress.com/2015/03/04/la-deshidratacion-y-deseccacion-de-los-alimentos/>

- <https://definicion.de/educacion/>. (s.f.). <https://definicion.de/educacion/>.
- https://es.wikipedia.org/wiki/Levantamiento_del_velo. (s.f.).
https://es.wikipedia.org/wiki/Levantamiento_del_velo.
- <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/03/26/aspic/>. (s.f.).
<https://gastronomiaycia.republica.com/2009/03/26/aspic/>. Obtenido de <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/03/26/aspic/>.
- <https://gastronomiaycia.republica.com/2011/04/28/ballotine/>. (s.f.).
<https://gastronomiaycia.republica.com/2011/04/28/ballotine/>. Obtenido de <https://gastronomiaycia.republica.com/2011/04/28/ballotine/>.
- https://historiaybiografias.com/biografia_camus/. (s.f.).
https://historiaybiografias.com/biografia_camus/.
- <https://medlineplus.gov/spanish/lupus.html>. (s.f.). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/lupus.html>.
- <https://mejorconsalud.com/lupus-remedios-controlarla/>. (s.f.).
- <https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/la-elaboracion-de-la-cerveza-ii>. (s.f.).
Obtenido de <https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/la-elaboracion-de-la-cerveza-ii>.
- <https://www.gedesco.es/blog/una-definicion-economica-de-la-pobreza/>. (s.f.).
<https://www.gedesco.es/blog/una-definicion-economica-de-la-pobreza/>.
- https://www.niams.nih.gov/portal_en_espanol/Informacion_de_salud/Lupus/. (s.f.). Obtenido de https://www.niams.nih.gov/portal_en_espanol/Informacion_de_salud/Lupus/.
- <https://www.significados.com/neoliberalismo/>. (s.f.). <https://www.significados.com/neoliberalismo/>.
- <https://www.vitonica.com/tag/fiambres>. (s.f.). <https://www.vitonica.com/tag/fiambres>. Obtenido de <https://www.vitonica.com/tag/fiambres>.
- McGee, H. (1984). *On Food and Cookin, The Science and Lore of the Kitchen*. New York, NY: Scribner.
- Piroué, S. (s.f.). *Cocinas del mundo: Francia*. Everest.
- Robert O. Young, P. y. (2010). *he pH Miracle: Balance Your Diet, Reclaim Your Health*. New York, NY: Gran Central Life & Style.
- Sackett, P. G. (2011). Proffesional Garde Manger. En P. G. Sackett, *Proffesional Garde Manger* (pág. 6).
- www.protocolo.org. (12 de 06 de 2016). Recuperado el 16 de 01 de 2017, de https://www.protocolo.org/social/la_mesa/el_buffet_que_es_y_cuando_se_hace.html