







PROGRAMACIÓN

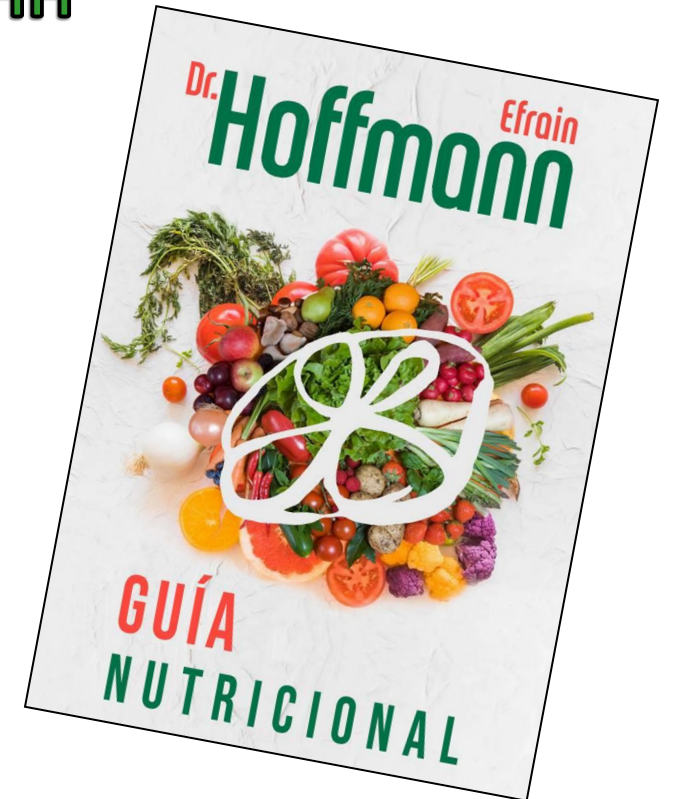
VIDAPLENA SALUDTOTAL

35 AÑOS  
DE  
SANACIONES

# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA -Gourmet

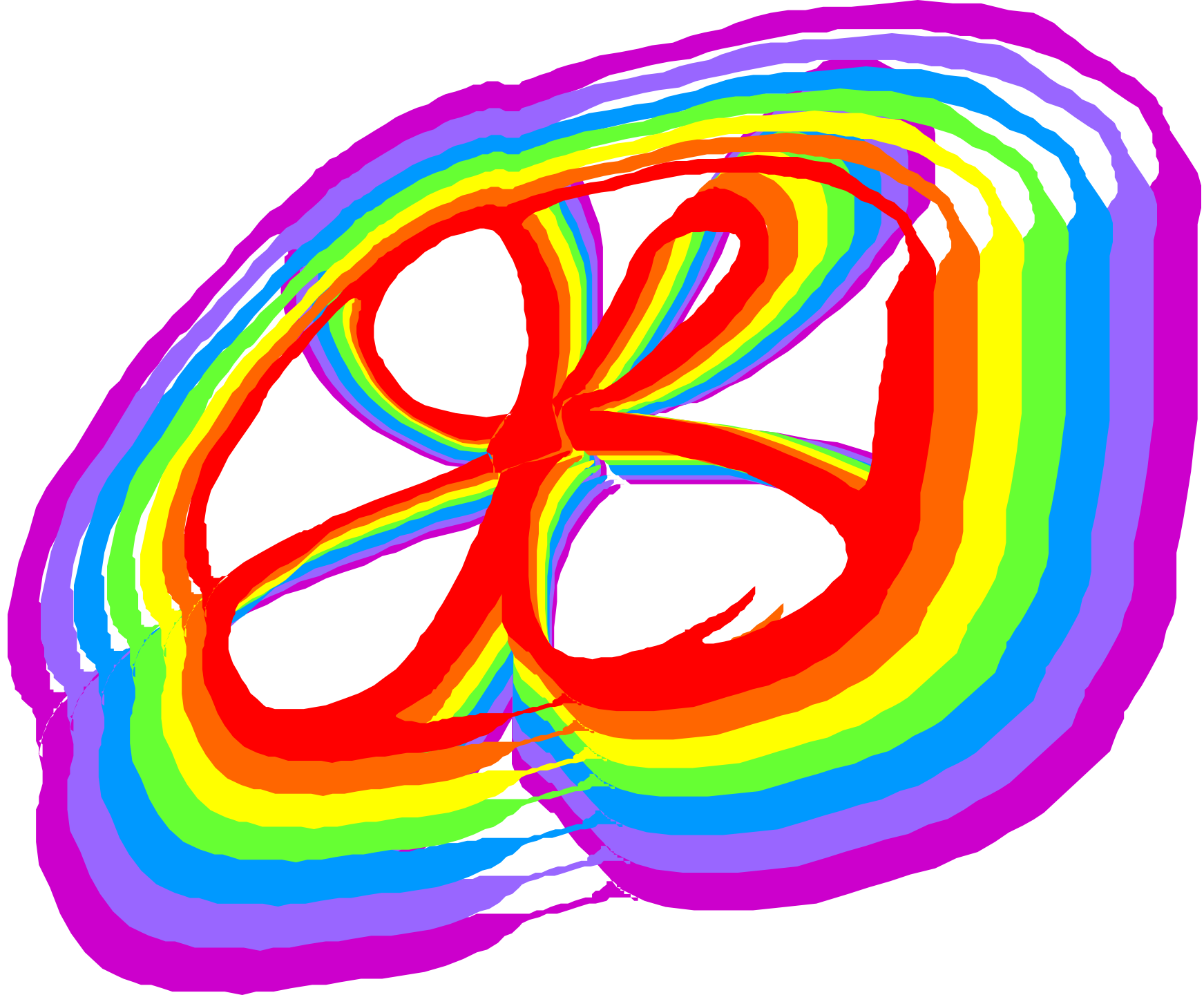
Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH





Dr. Hoffmann Efraim







Dr. Hoffmann Efraim



# ORGANIZACIÓN EN COCINA



## ZONA DE LIMPIEZA

EL FREGADERO ES LA ZONA CENTRAL



## ZONA DE PREPARACIÓN

EN ELLA TIENES ESPACIO DE ENCIMERA PARA CORTAR, TROCEAR, AMASAR, ETC.



## ZONA DE COCCIÓN

EN ELLA DEBES TENER OLLAS, SARTENES Y OTROS UTENSILIOS DE COCINA IMPORTANTES AL ALCANCE DE LA MANO





# ORGANIZACIÓN EN COCINA

## ZONA DE ALIMENTOS

SON LOS LUGARES DONDE SE GUARDAN LOS ALIMENTOS. LOS ALIMENTOS PERECEDEROS DEL CONGELADOR O EL FRIGORÍFICO Y LOS NO PERECEDEROS DE LOS ARMARIOS DE LA ZONA



## ZONA SIN ALIMENTOS

SUELE SER AQUELLA EN LA QUE GUARDAMOS MENAJE EXTRA, APARATOS DE COCINA, BANDEJAS Y OTROS UTENSILIOS.



# ELECCIÓN Y SELECCIÓN DE PRODUCTOS



**LOS ALIMENTOS DEBEN DE SER:**

**ENTEROS. ...**

**FRESCOS, NATURALES, REALES Y DE PREFERENCIA  
CULTIVADOS DE FORMA ORGÁNICA. ...**

**DE TEMPORADA. ...**

**DE PROCEDENCIA LOCAL. ...**

**ESTAR EN ARMONÍA CON LA TRADICIÓN. ...**

**BALANCEADOS. ...**

**SABER RICO**

# ALMACENAMIENTO

EL ALMACENAMIENTO ADECUADO ES UN PUNTO DE CONTROL QUE PERMITE EVITAR CUALQUIER TIPO DE CONTAMINACIÓN, ALTERACIÓN DE LOS ALIMENTOS, Y LA MULTIPLICACIÓN DE LOS MICROORGANISMOS EN LOS ALIMENTOS, ASÍ COMO EXTENDER AL MÁXIMO SU VIDA ÚTIL.

## ALIMENTOS NO PERECEDEROS

LOS ALIMENTOS QUE PUEDEN ALMACENARSE CON SEGURIDAD DURANTE LARGOS PERIODOS DE MÁS DE 6 MESES. SE CONSIDERAN DETERIORADOS UNA VEZ QUE SE REVUELVEN CON ALGÚN CONTAMINANTE O EMPIEZAN SU DESCOMPOSICIÓN UNA VEZ COCINADOS, O EN EL CASO DE LOS ENLATADOS, UNA VEZ ABIERTOS



## ALMACENAMIENTO EN SECO

ESTA ÁREA ES DONDE SE ALMACENAN ALIMENTOS SECOS COMO ALIMENTOS ENLATADOS, CEREALES, HARINA, AZÚCAR, FRÍJOL, PASTAS, ARROZ, GALLETAS, TÉ, CAFÉ, ENTRE OTROS.

# ALMACENAMIENTO

## ALIMENTOS PERECEDEROS

**POR SU COMPOSICIÓN Y CARACTERÍSTICAS FÍSICO-QUÍMICAS Y BIOLÓGICAS, EXPERIMENTAN ALTERACIONES EN UN TIEMPO DETERMINADO (POR AGENTES COMO LA TEMPERATURA, LA HUMEDAD O LA PRESIÓN). POR LO QUE EXIGE CONDICIONES ESPECIALES DE PROCESO, CONSERVACIÓN, ALMACENAMIENTO, TRANSPORTE Y EXPENDIO.**

### REFRIGERACIÓN

**DEBEN ALMACENARSE EN REFRIGERACIÓN PARA EVITAR SER CONTAMINADOS POR BACTERIAS PERJUDICIALES; A TEMPERATURAS POR DEBAJO DE 4°C, INHIBE EL CRECIMIENTO DE LA MAYORÍA DE LAS BACTERIAS PATÓGENAS, PERO NO LAS MATA, LOS CUARTOS REFRIGERADOS MANTIENEN TEMPERATURAS ENTRE 2,5 °C A 6°C.**



**TODOS LOS ALIMENTOS COCINADOS SE CONSIDERAN ALIMENTOS PERECEDEROS.**

### CONGELACIÓN

**LOS ALIMENTOS CONGELADOS NECESITAN UNA ATENCIÓN ESPECIAL; YA QUE EL HECHO DE ESTAR CONGELADOS NO GARANTIZA LA TOTAL INOCUIDAD DE LOS MISMOS. SE DEBEN CONGELAR A -18° C O MENOS PARA RETARDAR O DETENER EL CRECIMIENTO DE BACTERIAS.**



# TRATO ADECUADO DE LOS PRODUCTOS

LAS CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS SON:



**(2) SEPARA ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS.**



**(4) MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS.**



**(1) MANTENGA LA LIMPIEZA.**



**(3) COCINE COMPLETAMENTE.**



**(5) USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS.**

# **TÉCNICAS DE COCCIÓN**

# SALTEADO

**CONSISTE EN COCINAR UN ALIMENTO A FUEGO ALTO, DURANTE POCO TIEMPO, MIENTRAS ESTE SE MANTIENE EN CONSTANTE MOVIMIENTO Y CON UNA MÍNIMA CANTIDAD DE GRASA.**



**LA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DEL SALTEADO, PERMITIRÁ DEGUSTAR ALIMENTOS DORADOS EN SU EXTERIOR, PERO JUGOSOS POR DENTRO**

# AL VAPOR

CONSISTE EN COCINAR LOS ALIMENTOS A TRAVÉS DEL VAPOR DEL MEDIO LÍQUIDO (AGUA), SIN QUE ÉSTOS ENTREN EN CONTACTO CON ÉL. PARA ELLO, LOS INGREDIENTES SE COLOCAN EN UN RECIPIENTE TIPO REJILLA O PERFORADO SUSPENDIDO EN UNA CAZUELA, OLLA O SIMILAR QUE CONTIENE EL AGUA EN EBULLICIÓN



COCCER AL VAPOR NO SOLO RETIENE LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS,



SINO QUE LOS MANTIENE CON MEJOR SABOR.



# GRILL

**LA SARTÉN GRILL ES UN UTENSILIO DE COCINA, USADO PARA FREÍR Y SALTEAR, CON POCO ACEITE O MANTEQUILLA. CAMBIAR EL MÉTODO DE COCCIÓN HACE QUE CAMBIE POR COMPLETO EL SABOR Y LA TEXTURA.**



**EL GRILL DE HORNO SE TRATA DE UNA RESISTENCIA ELÉCTRICA QUE SE ENCUENTRA EN LA PARTE SUPERIOR DEL HORNO. ESTA RESISTENCIA NOS PERMITE GRATINAR O ASAR TODO TIPO DE ALIMENTOS**

# HORNO

**EL TRUCO DEL FUNCIONAMIENTO DEL HORNO RESIDE EN QUE EL CALOR DE LAS PAREDES ES EL ENCARGADO DE CALENTAR EL AIRE DEL INTERIOR DEL APARATO QUE, A SU VEZ, IRÁ CALENTANDO LA SUPERFICIE DEL ALIMENTO Y, POCO A POCO, LA ALTA TEMPERATURA IRÁ COCINANDO EL INTERIOR DE LA PIEZA DE FORMA LENTA Y PAUSADA, PERMITIENDO QUE EL ALIMENTO QUEDE JUGOSO Y CONSERVE TODOS SUS NUTRIENTES Y PROPIEDADES.**



**EN GENERAL, ES ACONSEJABLE PRECALENTAR EL HORNO 15 MINUTOS ANTES DE EMPEZAR A COCINAR.**

## **FLAMBEAR**

**SE REALIZA A TRAVÉS DE LA ACCIÓN DE ROCIAR CON UNA BEBIDA ALCOHÓLICA DE ALTA GRADUACIÓN A LA QUE SE PRENDE FUEGO, UNA VEZ SE HAYA CALENTADO. CON EL FLAMBEADO SE CONSIGUE QUE SE EVAPORE EL ALCOHOL DE LA BEBIDA Y ÉSTA SÓLO LE SUME AL PLATO SU AROMA Y SABOR. WHISKEY O COÑAC PARA PLATILLOS SALADOS Y BRANDY O RON PARA LOS POSTRES**



## **CALENTADO**



### **AL VAPOR**

**ES MUY IMPORTANTE QUE EL AGUA NO TOQUE EL COLADOR Y POR LO TANTO LAS VERDURAS O LO QUE COCINEMOS. SI EL AGUA SE EVAPORA TODA TENEMOS QUE RELLENAR CON AGUA CALIENTE. EL TIEMPO DE COCCIÓN DEPENDE DE LAS VERDURAS QUE PONGAMOS, PERO VARÍA DE 15 A 25 MINUTOS. HABRÁ QUE IR CONTROLÁNDOLO**

## **FREIDOR DE AIRE (AIRFRYER)**

**SIRVE PARA CALENTAR Y PREPARAR COMIDA A TRAVÉS DE DIVERSOS MÉTODOS DE COCCIÓN. DEPENDIENDO DEL MODELO, PUEDEN AYUDARTE A CALENTAR, ASAR, TOSTAR, FREÍR, HORNEAR Y HASTA ROSTIZAR O DESHIDRATAR. UTILIZAN UN REMOLINO DE AIRE SÚPER CALIENTE QUE ALCANZA HASTA LOS 200º C. LOGRAN UNA COCCIÓN UNIFORME DE LOS ALIMENTOS. UTILIZAN POCO O NADA DE ACEITE.**



## **CALENTADO**



## **MICROONDAS**

**EL TIEMPO DE COCCIÓN VARÍA DE ACUERDO AL NÚMERO DE PORCIONES. ASEGÚRATE DE QUE EL RECIPIENTE ES APTO PARA EL MICROONDAS. NO INTRODUCIR ELEMENTOS DE METAL NI BOLSAS DE PLÁSTICO. DESTAPA LOS ENVASES CERRADOS. MEJOR SACAR EL ALIMENTO Y PONERLO EN UN PLATO. DEJAR EL ALIMENTO EN REPOSO. PRECAUCIÓN CON LOS LÍQUIDOS.**