



*sistema*  
**Hoffmann**  
*sanación holística*



*academia*  
**Hoffmann**  
*de formación holística*

Dr. <sup>Efraim</sup> Hoffmann

**-DIPLOMADO-**

**Cocina Sanadora Gourmet**



*Hacienda La Concepción*

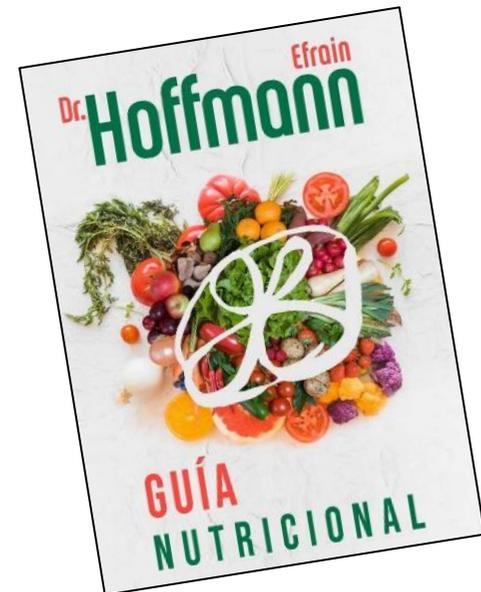
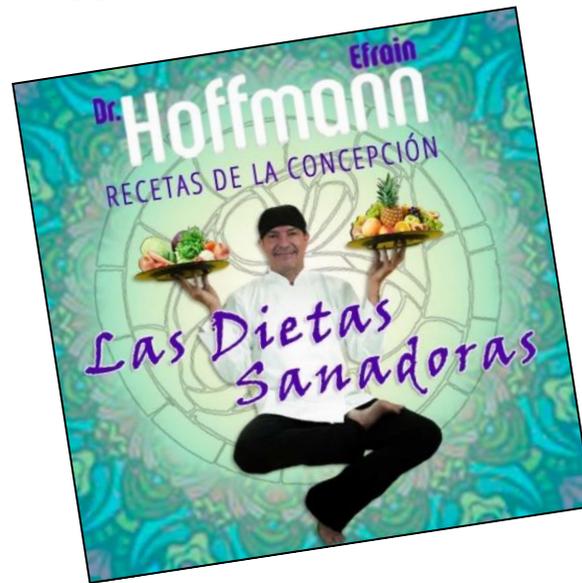
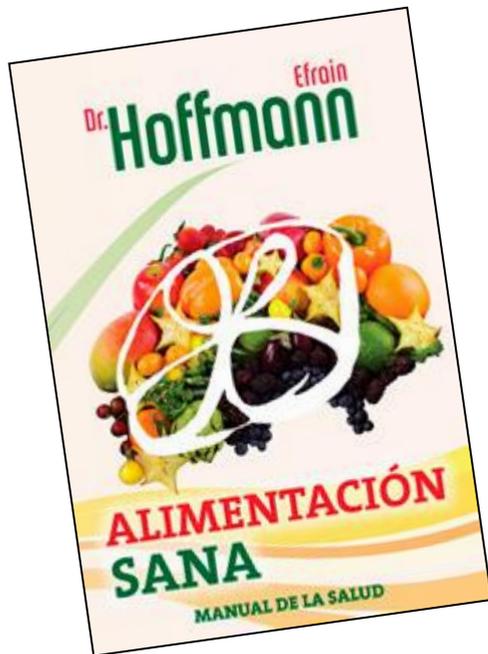
---

HOTEL & SPA

# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA

Sistema de Sanación  
Holística Hoffmann  
-SSHH- **Gourmet-**

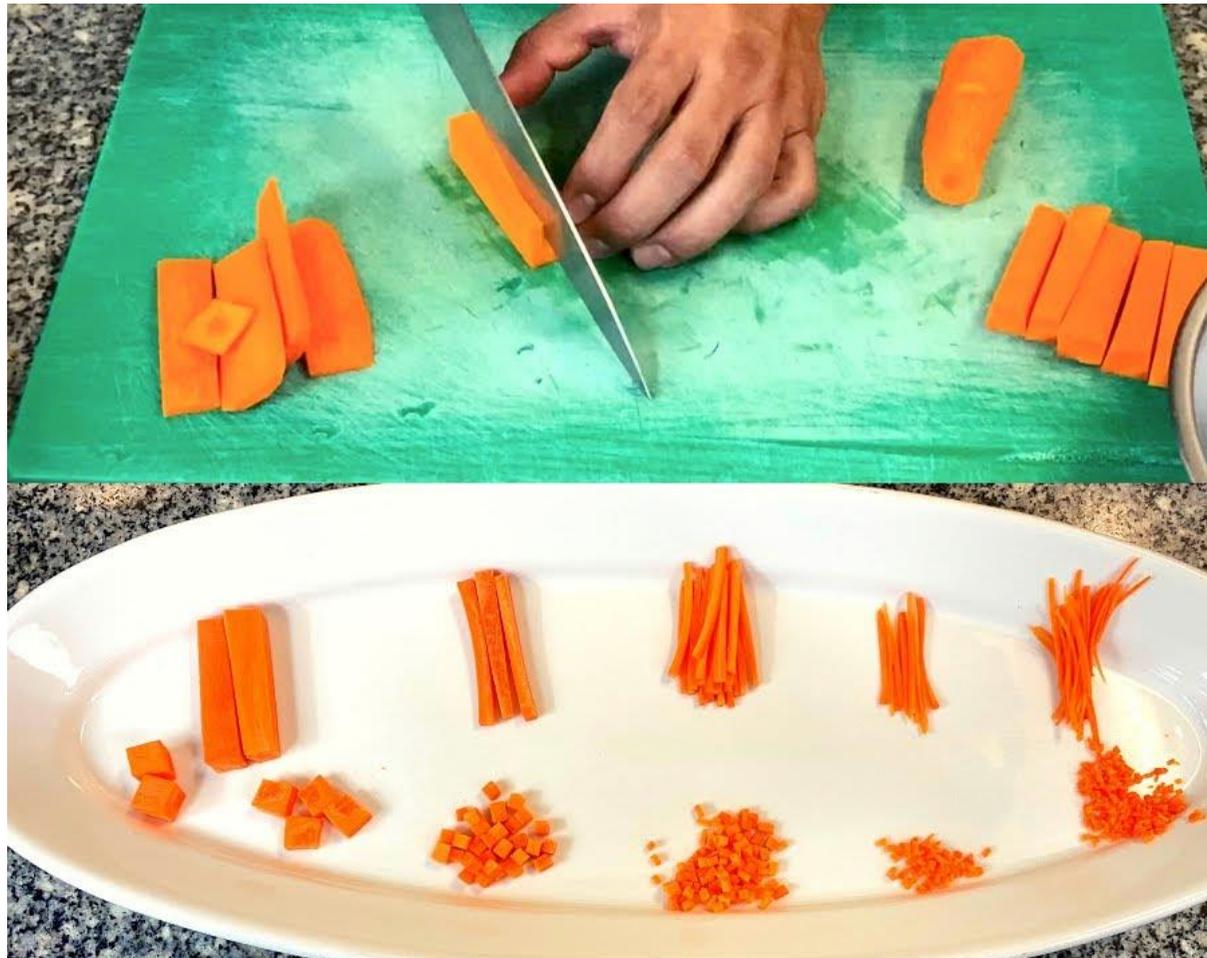




# Mise en place Y composiciones

**Define el conjunto de tareas de organizar y ordenar los ingredientes, que un cocinero requiera para los elementos del menú que se va a preparar.**

**Incluye tareas como el corte, el lavado y la organización de los ingredientes. A su vez, la preparación y la disposición de los utensilios a utilizar, así como la puesta a punto de la mesa de los comensales. Por otro lado, algunos platos requieren cocciones previas, un paso que también se realiza durante la *mise en place*.**



**En la cocina se traduce en recopilar los ingredientes de los diversos cajones o recipientes, medir su cantidad y picarlos convenientemente, adquirir los utensilios de cocina: cuchillos, cazuelas, cubertería, etc. En el comedor se traduce en la disposición de mesas, cubertería, mantelería, etc. Asumir este concepto implica anticipación y organización previa.**



# 4 pasos para aplicar el mise en place

## 1. Ingredientes

En primer lugar es importante saber si disponemos de todos los ingredientes necesarios para elaborar el cocinado. De esta manera, evitamos perder tiempo buscando por la cocina y, a la vez, nos ahorramos imprevistos de última hora.



## 2. Preparar los ingredientes

En segundo lugar debemos tratar cada ingrediente como es debido: lavarlo, vaciarlo si es necesario, cortarlo y calcular las cantidades que vas a utilizar de cada ingrediente. Si podemos, debemos tratar de no lanzar comida, coger la cantidad justa y aprovecharla al máximo.



### 3. Reservar

Una vez hemos finalizado el paso anterior, no está de menos colocar los ingredientes en recipientes diferentes por orden de uso. Des del que vamos a utilizar primero hasta el último. De esta manera facilitaremos el no equivocarnos.



## 4. Utensilios

**Para finalizar, para hacer el cocinado, aparte de los ingredientes, también necesitamos los utensilios necesarios. Siguiendo con nuestro estilo organizativo, estos también deben estar a mano, limpios y preparados para ser utilizados.**



**Tiene en cuenta la limpieza, la organización de los utensilios dentro y fuera de la cocina, la preparación de caldos y de otros acompañamientos y la cocción de diversos alimentos antes de elaborar las recetas.**

**Hay dos tipos de Mise en Place, la básica, dedicada al montaje y preparación de Sala, y la correspondiente al Servicio. La que afecta al desarrollo del servicio en concreto es la que se ocupa de: Las muletillas para cubiertos, la mesa de quesos, las servilletas de reposición, entre otras.**



# Emplatado

**Emplatado no es más que colocar los elementos de una preparación en el plato, de modo que al comensal le resulte agradable a la vista y le resulte fácil y placentero de comer.**



# Técnicas de emplatado Gourmet

La composición es uno de los factores más importantes dentro de la presentación de un plato y estas técnicas te servirán como guía a la hora de diseñar cómo emplatar y decorar un plato.

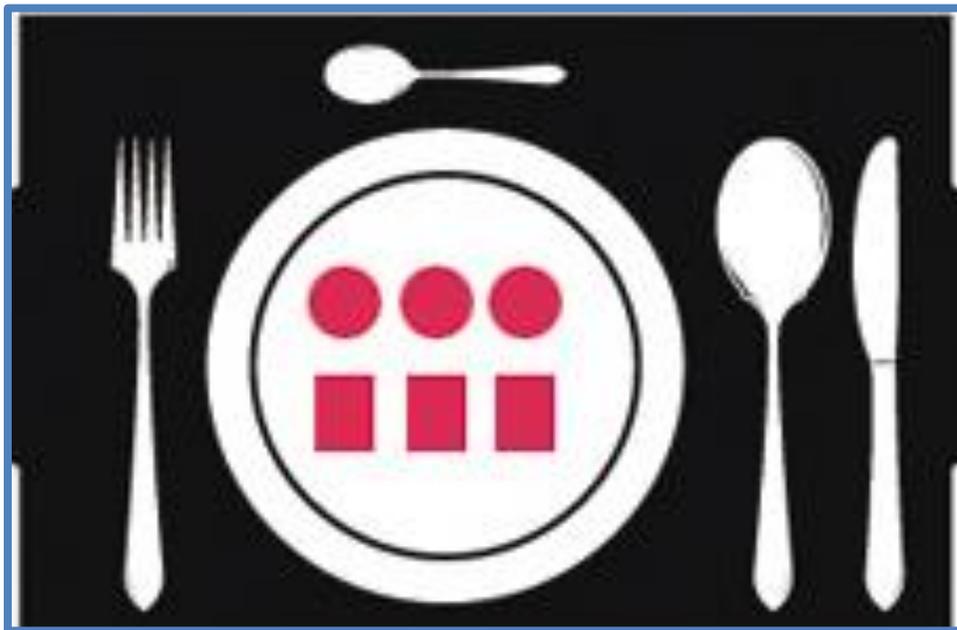
## #1. Emplatado simétrico

El peso de los elementos se reparte equitativamente en el plato. Este tipo de composiciones simétricas dan sensación de serenidad y equilibrio.



## #2. Emplatado rítmico

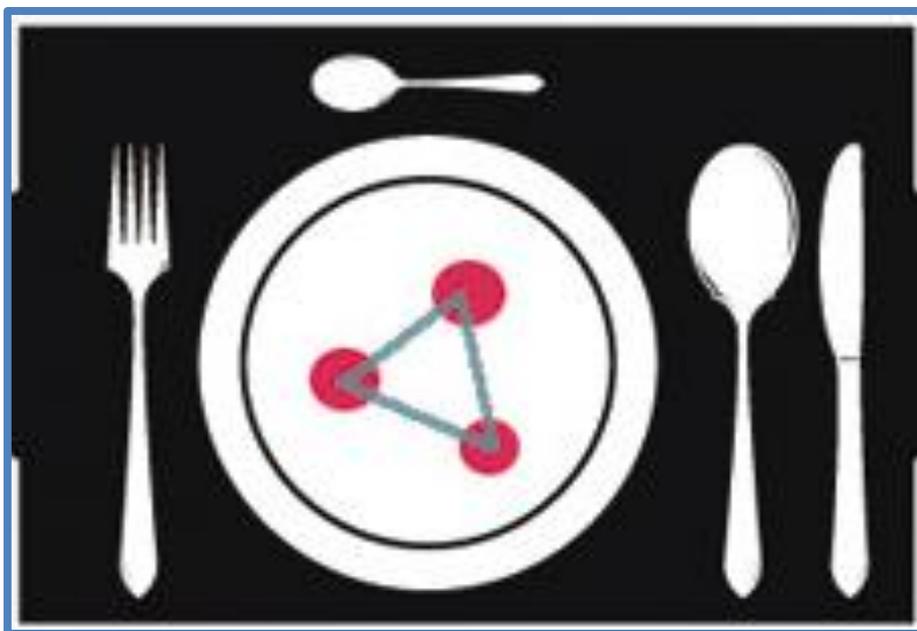
Es una composición impactante visualmente y que aporta mucho dinamismo. Se trata de realizar repeticiones con el mismo diseño en el plato. Esta técnica es muy usada en emplatados de postres.





### #3. Composición triangular o romboidal

La triangulación o el diseño en rombo, evita que el ojo salga del plato. La mirada recorre una y otra vez cada arista “rebotando” de un elemento a otro. Es tan simple como colocar los ingredientes del plato realizando alguna de estas formas geométricas para conseguir un emplatado creativo.



## #4. Composición asimétrica



La dispersión o composición asimétrica es un tipo de decoración de platos en apariencia fácil. Se trata de disponer los elementos sin orden alguno. El secreto está en la combinación de color, volumen y textura para lograr un “desorden” perfecto. Lo ideal es agregar con disimulo algún elemento que guíe al ojo.



## #5. Emplatado horizontal

**Aportan elegancia. Se trata de disponer en el plato los elementos formando líneas horizontales. Es fácil de trabajar cuando vamos a emplatar un producto con varias salsas o guarniciones que se presten para formar líneas. Es una buena opción para emplatar usando vajillas rectangulares.**



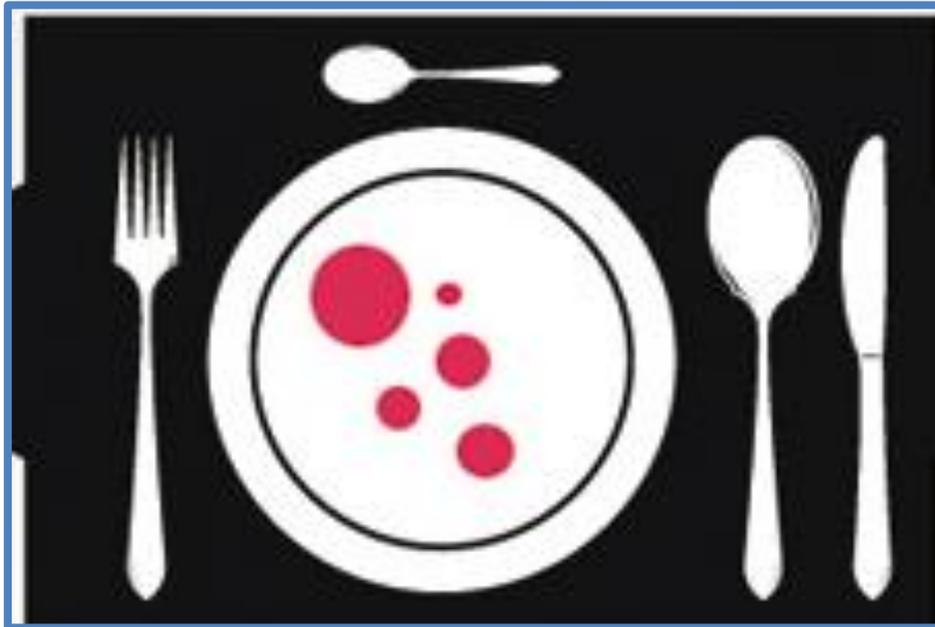
## #6. Emplatar con la Regla de los tercios

La regla de los tercios trata de dividir mentalmente el plato en 9 secciones iguales y componer el plato disponiendo el peso de la composición en una de ellas. Es especialmente eficaz si ubicamos el elemento principal en una esquina y disponemos otro elemento en la esquina contraria creando una diagonal imaginaria.



## #7. Composición en Escala

Consiste en la elección de una figura geométrica y presentar el plato utilizando únicamente la forma elegida en diferentes tamaños.



## #8. Diseño de Plato con Líneas Curvas

Ante este tipo de figuras, el ojo tiene la tendencia casi irresistible de crear formas a partir de los puntos. Proporciona un enorme impacto visual.



## #9. Emplatado Transversal

Es una composición muy fácil de llevar a la práctica y que aporta mucho dinamismo. Se trata de disponer los ingredientes en el plato de forma transversal, cruzando dos líneas al emplatar



# Reglas básicas de emplatado y presentación de platos

**\*EMPLATAR CON EQUILIBRIO:** El plato tiene que resultar armónico. Todos los elementos tienen que estar dispuestos en el plato de forma que nada sobre, que nada falte. Que nada “choque” ni “chirrie”. Para lograr un plato armonioso, hay que trabajar desde la combinación de los ingredientes, la textura o el color

**\*COMPONER CON UNIDAD:** La unidad se consigue logrando que el conjunto de preparaciones que lo componen se cohesionen hasta conseguir una estructura única. Es decir, que las distintas elaboraciones que se presenten en el plato no se estorben ni se resten. La suma de lo dispuesto en el plato tiene que tener coherencia para lograr la unidad. Para ello, el área de atención tiene que ser claramente identificable y evitar “los espacios en blanco” o espacios vacíos que distraen y le restan significado al plato



**\*DEFINIR EL PUNTO FOCAL DE UN PLATO:** El punto focal está muy unido a la ubicación de los elementos en el plato. Se trata de disponer las preparaciones creando llamadas a la acción para dirigir la mirada allí donde interesa.

**\*TENER EN CUENTA EL FLUJO EN EL EMPLATADO:** El flujo viene a ser el movimiento del plato. La dirección que sigue el ojo cuando éste enfoca el mismo. Para ello se puede recurrir a composiciones en zigzag, diagonales, curvas, triangulaciones o elementos estratégicamente dispuestos en el plato

**\*SIEMPRE EMPLATAR BUSCANDO LA ALTURA:** Se consigue colocando los elementos en el plato a diferentes alturas, otorgándole volumen a la preparación. Es recomendable usar pinzas de emplatar para ayudar a dar altura a hojas, brotes, flores comestibles y otros ingredientes.



**\* LA IMPORTANCIA DEL COLOR EN EL EMPLATADO:** Volvemos a hablar de armonía, esta vez relacionada con el color. Es importante pensar qué color pide el plato, qué nota falta y cómo combinar los ingredientes por colores para resultar atractivo al comensal. Una rueda cromática es un buen recurso para utilizar en el diseño del emplatado. La apuesta por un plato monocromático es difícil pero visualmente muy potente.

**\* CUIDAR LA TEXTURA DE LOS ALIMENTOS EN EL PLATO:** Dar a cada ingrediente la textura natural perfecta o “jugar” a otorgar a los alimentos texturas diferentes de sus originales, son recursos para divertir el paladar. Innovar con técnicas de cocción o combinación de ingredientes para lograr varias texturas en un mismo plato.



# Consejos para emplatar: lo que NO debes hacer

**Nunca decores un plato con elementos no comestibles:** Si no se come no lo pongas en el plato. Recuerda que hay que cuidar, mimar y pensar el emplatado, pero el motivo de que estar sentado no es otro que comer. Tampoco es buena idea decorar con lo primero que pillemos porque queda bien en la composición. Es habitual encontrar platos decorado con romero, rodajas de limón u otros aromáticos cuando son ingredientes que después no aparecen en la receta ni aromas del plato. Cuida que tu plato nunca pierda el sentido.



**Ante la duda, Menos es más:** Si dudas poner más elementos en el plato pero no sabes si va a ser demasiado, quédate con lo austero y evita el barroquismo.

**Cuidado con las salsas:** Sé moderado con la cantidad de salsa que sirves en el plato. Siempre puedes servir una salsera en la mesa para que cada comensal se sirva más si le apetece.

**Cuida la limpieza y la pulcritud:** Revisa bien los platos antes de comenzar a emplatar. Límpialos a conciencia. Es buena opción repasarlos con un trapo limpio mojado en algún alcohol blanco tipo vodka, por ejemplo para eliminar restos de grasa.

**Usa siempre las pinzas para emplatar** y procura no dejar huellas en el plato.



# ESTILO DE VIDA FILOSOFIA

- Dieta yóguica
- Dieta Ayurvédica
- Vegetarianismo-  
Ovolactovegetariano
- Arnold Ehrett (1866-1922)  
Alemania
- DR. Maximilian Bircher-Benner  
(1867-1939) Suiza
- Dr. Max B. Gerson 1881-1959  
Alemania-USA
- Catherine Kousmine 1904-1992  
Rusia–Suiza
- George Ozawa Japón
- Veganismo

# DIETAS O RÉGIMENES

- Naturismo
- Antidieta
- Dieta para estar en la Zona
- Pritikim Program
- Dieta de los biotipos  
glandulares
- Dieta de los Grupos  
sanguíneos
- Dieta Celíaca
- Dieta Paleo
- Dieta Atkins y Queto
- Régimen de la Dietas  
sanadoras