



EL ARTE DE COCINAR

Aprender a cocinar nos hizo humanos más inteligentes, al cocinar se libera más energía de los alimentos y transformamos nuestra biología. Al cocinar los alimentos se hacen más fáciles de digerir, se necesita menos cantidad de alimento para vivir, y menos tiempo para masticarlo y digerirlo.

QUÉ ES UN TACO

El taco es una preparación culinaria que consiste en una tortilla, que comúnmente se enrolla para contener dentro diversos ingredientes.

HISTORIA DE LAS TORTILLAS

Desde el año 1500 a. C. la gente ha preparado tortillas hirviendo el maíz en cal diluida y dejándolo reposar toda la noche. Al inicio se utilizaba como plato y cuchara al mismo tiempo. Se convirtió en la forma más sencilla de transportar la comida de un lado a otro.

DE QUÉ ESTÁ HECHA LA TORTILLA

La tortilla es una preparación fina y redonda hecha de masa de maíz o de trigo. En Bolivia, Don Taco es la primera marca de ventas de tacos

RECETAS PARA HACER CON TORTILLAS

- **Tacos de carne, jamón y queso.** Colocas carne molida previamente cocinada, jamón cocido y queso rallado, la enrollas y la cocinas en la sartén hasta que tenga un color café clarito
- **Tacos de pollo.** Colocamos pollo desmenuzado (previamente cocinado), le ponemos un poco de cebollín tostado, un poco de salsa rosa, y le añadimos queso rallado. Lo cocinamos hasta tener un color café claro

QUÉ ES UN SANDWICH

Es un Emparedado hecho con dos rebanadas de pan de molde entre las que se colocan alimentos.

HISTORIA DEL SANDWICH

No es seguro quién inventó el sandwich, la historia más conocida es que lo promovió el conde John Montagu, que era aficionado a las cartas y le gustaban los sándwich porque le permitía comer y jugar la mismo tiempo

DE QUÉ ESTÁ HECHO EL PAN DE SANDWICH

El pan es de miga con una corteza tostada. Además de harina, tiene leche, mantequilla, huevo y azúcar.

RECETA DE SANDWICH

- **Sandwich de omelette con jamón y queso.** Batir el huevo, añadir una cucharada de leche de avena y una pizca de sal. colocar en la sartén, colocar el jamón y el queso, dejar cuajar el huevo. Colocarlo en el pan con salsa rosa, tomate y lechuga.

LA PASTA

La pasta es un conjunto de alimentos preparados con una masa cuyo ingrediente básico es la sémola, mezclada con agua, y a la cual se puede añadir sal, huevo u otros ingredientes, conformando un producto que generalmente se cuece en agua hirviendo.



DE QUÉ ESTÁ HECHA LA PASTA

El ingrediente básico es la sémola de trigo, mezclada con agua, sal, y huevo (opcional).

Se le pueden añadir otros ingredientes como: Verduras u hortalizas que aportan vitaminas y minerales. En este caso, en las pastas conocidas como las enriquecidas. Proteínas como soja, leche, huevo. en este caso serían pastas fortificadas.

LA HISTORIA DE LA PASTA

Dicen que fue Marco Polo en su viaje a Asia oriental quien llevó la pasta al mundo. En china hacían pasta con cereales como el mijo, pero antes de que Marco Polo fuera a China, la pasta ya existía en Italia hecha de trigo con masa que dejaban secar y luego la cocina con agua

COMO COCER LA PASTA

Necesita espacio, 100 gramos por 1 litro de agua, es por el almidón que hace que se pegue necesitas el agua bien hirviendo a 100 grados

pones la pasta cuando el agua está bien burbujeante. pones sal. La mueves todo el tiempo, cuando esté blandita la cueles e inmediatamente le colocas la salsa que le quieras poner y listo. Si la quieres sin salsa le puedes poner un poquito de aceite de oliva y remover bien para que quede más suelta.

DIFERENTES FORMAS DE HACER PASTA

- **Boloñesa:** Carne molida, cebollino, salsa de tomate y queso rallado por encima
- **Jamonini:** Jamón cocido con salsa de soja y queso rallado y derretido
- **Salchipasta:** Salchichas picadas y salsa de queso.

SALSAS PARA ACOMPAÑAR LA PASTA

La salsa siempre espera a la pasta, es decir, has de tener la salsa lista antes de que termine de cocer la pasta.

- **Salsa de queso:** Rallar queso, colocar cebollino tostado, añadir leche de avena y licuar bien, después se pone a la pasta caliente y listo!
- **Salsa de tomate:** Pelar y cortar los tomates, cortar cebolla, poner en la sartén con sal y azúcar, y una vez que esté bien blandito, licuar. Le puedes poner orégano, albahaca... si te gusta

ALGUNOS CONSEJOS DE COCINA

- Para la carne, el limón es el mejor macerador
- La cebolla tostada es la mejor acompañante
- Queso rallado que no falte.
- Para hacer leche vegetal: remojar, licuar y colar.

MEDIDAS DE HIGIENE EN LA COCINA

Siempre debemos limpiar los utensilios de cocina y las zonas dónde cocinamos con agua y jabón y secar con un paño limpio para evitar bacterias.

Siempre hay que usar: barbijo, gorro, mandil, guantes (aunque se recomienda mejor que usar guantes lavarse bien las manos)



LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

QUÉ ES

Es una infografía de pirámide con diferentes niveles, nos informa de los alimentos que debemos consumir, para tener una vida saludable.

En los niveles 0, 1, 2 y 3 se encuentra:

- Tener hábitos de vida saludables. Que tiene que ver con: beber agua, actividad física, vida relajada, gestionar las emociones, ser agradecidos con la vida, dormir bien, cocinar con buenos hábitos. al ser un hábito de vida ha de realizarse todos los días.

- Consumir alimentos con carbohidratos como legumbres, frutos secos, semillas, cereales. Estos son el combustible del cuerpo.

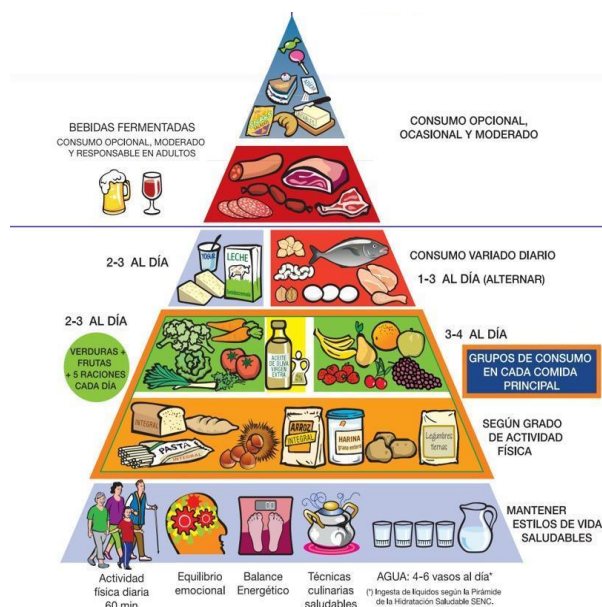
- Consumir frutas y verduras, que tienen vitaminas, minerales, y químicos que el cuerpo necesita todos los días.

- Las proteínas animales, vegetales y derivados de alimentos como tofu, queso, huevos, leche, yogures. Su consumo a de ser variado no excediendo de 4 veces a la semana

En los niveles 4 y 5.

- Los alimentos procesados como embutidos, congelados, hamburguesas, comida enlatada, que has de limitar el consumo.

- Los dulces procesados, bollerías, masitas, chichitos, que no deberías comer casi nunca.



QUÉ ES UNA PROTEÍNA

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos. Todas las proteínas tienen carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, y casi todas poseen también azufre. Son esenciales para la formación o reparación de los músculos, huesos u otros tejidos.

QUÉ SON LOS CARBOHIDRATOS

Son el combustible del cuerpo, por ser moléculas altamente energéticas y fundamentales para el desarrollo de la vida. Están compuestos principalmente por los átomos carbono (C), hidrógeno (H) y oxígeno (O)

QUÉ SON LAS VITAMINAS.

Las vitaminas son compuestos orgánicos, es decir, que contienen carbono, Las vitaminas se obtienen a partir de las plantas y animales. Existen 13 vitaminas, todas necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo sano.

QUÉ SON LAS SALES MINERALES

Son compuestos inorgánicos y no contienen carbono. La función de las sales minerales se centra en el crecimiento y la regulación del equilibrio interno del cuerpo humano.

Existen 19 tipos de minerales, los más esenciales son: el calcio, sodio, potasio, hierro, magnesio y fósforo.