

## NORMAS DE LABORATORIO DE ALIMENTOS

El laboratorio de alimentos provee un marco para que el alumno desarrolle una apreciación de la ciencia de los alimentos a través del estudio de las características, de la evaluación de un producto estándar, de las técnicas adecuadas de manipulación como así también de los principios de higiene apegado al distintivo H y conservación de nutrientes.

### PRESENTACION

HOMBRES Y MUJERES: Filipina blanca, ribeteada con bias negro, escudo bordado de la institución, mangas larga o  $\frac{3}{4}$ , pantalón negro de vestir, mandil blanco ( medio o de peto) y 2 toallitas blancas, (caballos), calzado negro antiderrapante de piel, cerrado de piso, red y gorro para el cabello, cubre boca blanco y manual de prácticas.

Las uñas deben estar cortas (al ras), sin esmalte no se permiten anillos, pulseras de ningún tipo, joyería y reloj.

Los hombres sin barba, bigotes ni patillas, cabello corto o perfectamente peinado con gel.

Las pertenencias que no sean usadas en el laboratorio serán guardados en el porta bultos.

El estudiante debe observar los siguientes procedimientos de higiene durante el período que dure el laboratorio:

No se permite comer dentro del laboratorio, mascar chicle y fumar.

No se permite contestar el celular en el laboratorio, o será motivo de sacar 5 en la práctica.

No se permite sacar ningún tipo de alimento y equipo del laboratorio sin previa autorización

1. Llegar al laboratorio (cafeteria) con uniforme completo, limpio y planchado.

Antes de comenzar la clase, se tomará como retardo si se están cambiando durante la explicación

2. Lavarse las manos y las uñas con cepillo antes de comenzar la práctica, no tocarse la cara ni el cabello. Usar el gel desinfectante en el caso que la practica lo requiera. Esto después de la explicación.

3. Mientras trabaja con alimentos no debe tocarse la cara ni cabello, si lo hace tendrá que lavarse las manos.

4. Probar los alimentos con las dos cucharas asignadas (no usar las manos ni los dedos).

## RESPONSABILIDADES DEL ALUMNO

Al inicio de cada práctica el equipo recibirá el material y utensilios necesarios, para ello es importante revisar el material recibido, anotar su estado, por que los hace responsables de su uso, cualquier desperfecto o pérdida el equipo.

Al ocurrir cualquier punto anterior, lo tendrán que reponer, a más tardar la siguiente clase, sino no podrán tomar la siguiente clase de laboratorio.

Cada alumno debe mantener limpia y ordenada su área de trabajo.

Para poder abandonar el laboratorio, los integrantes del equipo deberán entregar todos los utensilios perfectamente limpios, secos, al igual que el área de trabajo, a demás de haber cumplido con el rol de limpieza.

### 1. Cuidado de los utensilios

- a. Lavar o poner a remojar los utensilios inmediatamente después de usar.
  1. Utensilios con azúcar con agua caliente
  2. Utensilios con grasa con agua caliente y detergente.
- b. Si se quema algún alimento en una olla o sartén, quitarlo inmediatamente de la hornilla y pasarlo a otro recipiente. Agregar agua al utensilio quemado y hervir durante unos 10 o 15 min.
- c. Quitar de los utensilios todo lo que pueda de los alimentos y enjuagarlos antes de lavarlos con agua caliente y detergente. Tener mucho cuidado con los cuchillos para evitar cortaduras.
- d. Lavar todo lo que se ha utilizado en la práctica, secar el material con los trapos y entregar.
- e. La grasa pegada en sartenes de acero inoxidable, se puede retirar con fibra verde y agua.
- f. Los sartenes de teflón, se lavarán con mucho cuidado para evitar Perder la capa protectora, se dejara enfriar, se lava con esponja y jabón

## 2. Seguridad

- Al iniciar la práctica cerciorarse que las llaves de gas en las estufas u hornos estén cerradas, se abren las llaves de paso generales, y se procede a abrir las llaves de paso intermedias, se revisa que no haya fuga de gas, y se procede a prender las hornillas,
- Preguntar el manejo adecuado de cualquier equipo, que no se conozca, para evitar accidentes.
- Limpiar la estufa, la plancha y el horno, una vez que se ha terminado de usar y se ha enfriado.
- Al terminar la práctica que queden perfectamente cerrar las llaves del gas y de paso.

## 3. Cuidado del fregadero y superficies de trabajo

- a. Lavar el fregadero con estropajo al terminar la práctica y secarlo.
- b. Lavar, enjuagar y secar las superficies de trabajo, Mesas (arriba y abajo)
- c. Dejar la mesa de ingredientes y las básculas limpias.
- d. Limpiar el estante que está debajo del fregadero y poner la basura en el lugar que se indique.
- e. Dejar el piso limpio

## 4. Tareas especiales:

Para el funcionamiento adecuado del laboratorio se rotarán semanalmente las actividades asignadas a cada equipo.

## EVALUACIÓN DEL LABORATORIO

En la evaluación del trabajo de cada alumno en el laboratorio se tomará en cuenta:

El uniforme, completo, sino no pueden entrar

La preparación previa del alumno, es obligatoria, y en consiste en leer la práctica que se realizará.

La organización del equipo

Orden del área de trabajo y la aplicación de técnicas adecuadas e higiene en la preparación de los productos

La actitud de servicio en el desarrollo de la práctica.

Como el tiempo asignado es corto para la preparación de muchos productos los alumnos deberán ser eficientes en la administración del tiempo disponible, siendo una parte importante de la calificación la presentación de los productos asignados o elegidos a la hora fijada para la evaluación.

## TÉCNICAS PARA MEDIR

Existen dos métodos para determinar la cantidad de ingredientes.

1. **Por peso:** se requiere de una balanza sensible y lo suficientemente exacta.
2. **Por volumen:** se requiere de:
  - a) recipientes graduados (tazas, jarras, vasos etc.) que sean exactos.
  - b) usarlos correctamente.

### UTENSILIOS DE MEDIR Y CAPACIDAD

- A. 1 Taza de medir (t) = 1/4 quart u 8 onzas líquidas o 237 ml.
- B. 1 Cuchara (C) = 1/16 taza o 15 ml o 3 cucharitas (c)
- C. 1 Onza líquida = 2 C o 30 ml.
- D. 1 Cucharita (c) = 5 ml. o 1/3 C
- E. Niveles marcados en las tazas de medir: 3/4, 2/3, 1/2, 1/3, 1/4.
- F. Los juegos de tazas medidoras tienen 5 medidas de 1, 1/2, 1/3, 1/4 y 1/8 t.
- G. Los juegos de cucharas de medir tienen medidas de 1 cuchara, 1 cucharita, 1/2 c, 1/4 c, y a veces 1/2 C y 1/8 c.
- H. Para checar la exactitud de un recipiente, por ejemplo de una taza, se llena ésta completamente con agua y sin derramar ni una gota se vierte el agua en un cilindro graduado, allí se lee el volumen indicado tomando el nivel mas bajo.
- I. Para medir correctamente se debe utilizar un recipiente graduado cuyo volumen sea igual o ligeramente superior al volumen que se desea medir, por ejemplo no se puede medir bien una taza de agua en una jarra de un galón, o medir 16 cucharadas para medir una taza. Para medir 1/8 c de canela, se medirá 1/4 c y se tomará solo la mitad.

### TECNICAS PARA MEDIR

Calcular la cantidad requerida de cada ingrediente para preparar 1/3 de la receta original. Indicar como medir estos ingredientes, apuntando los utensilios apropiados

<b>Betún:</b>	1/3 receta	Utensilio de medir
2 C	azúcar mascabado	.....
3/4 c	canela	.....
1 1/2 C	harina	.....
1 1/2 C	mantequilla	.....

## Reporte I

Nombre: \_\_\_\_\_

Matrícula: \_\_\_\_\_

Práctica: Rendimiento de Productos

FACTOR DE RENDIMIENTO: PESO INICIAL/ PESO FINAL

FATOR DE RENDIMIENTO: PESO FINAL/ PESO INICIAL %

	PESO INICIAL	PESO FINAL	factor de rendimiento	% de rendimiento
PAPA	3,75	3,3	1,14	88
AGUACATE	5,8	2,8	2,07	48
PEPINO	1,5	1,32	1,14	88
CEBOLLA	3,3	2,97	1,11	90
SERRANO	0,65	0,59	1,10	91
POBLANO	4,2	3,75	1,12	89
JITOMATE	2,1	1,85	1,14	88
CILANTRO	1,2	0,58	2,07	48
MANGO	5,5	1,5	3,67	27

Merma: Es la cantidad que se desecha de un producto

Es lo que vamos a obtener despues de que aplicamos un proceso de limpieza

Factor de rendimiento: Es la cantidad realmente utilizable de un producto

### FICHA DE COSTEO

Cantidad \* factor de rendimiento

cantidad ajustada \* precio unitario

Ejercicio:

Determine el factor de rendimiento de los siguientes ingredientes

Aguacate	$1.000/0.650=$
Pollo	$2.300/1.325=$
Naranja	$1.500/0.675=$
Filete	$3.750/2.250=$
Camarón Crudo	$2.515/1.430=$
Pierna de cerdo	$4.800/2.650=$
Jitomate	$1.000/0.890=$
Tocino frito	$3.00/1220=$

Ejercicio: utilice los datos anteriores y determine el porcentaje de rendimiento de los siguientes ingredientes.

Aguacate	$1.000/0.650=$
Pollo	$2.300/1.325=$
Naranja	$1.500/0.675=$
Filete	$3.750/2.250=$
Camarón Crudo	$2.515/1.430=$
Pierna de cerdo	$4.800/2.650=$

Jitomate	$1.000/.890=$
Tocino frito	$3.00/1220=$

Utilice los datos del ejercicio anterior, y los factores de rendimiento, rectifique el costo, precio y porcentaje de costo.

Utilice la tabla de rangos para fijar precio de venta

**Tabla de rango para costeo  
Alimentos**

Cocteles	25 a 30 %
Sopas	10 a 15 %
Ensaladas	15 a 20 %
Pastas	15 a 20 %
Sándwich	23 a 28 %
Antojitos	25 a 30 %
Aves	30 a 35 %
Pescados	25 a 30 %
Mariscos	36 a 41 %
Postres	20 a 30 %
Pastel	40 a 45 %
Carnes	36 a 41 %











### Reporte diario de costo de alimentos

Restaurante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_

Concepto	Importe	%	A la fecha	%
Ventas				
Menos cortesía				
Ventas netas				
Salidas de almacén				
Total de costo bruto				
Menos comida de empleados				
Cortesías				
Transferencia de cocina a bar				
Otros créditos				
Costo neto Vendidos				
Costo neto planeado				
Diferencias				

Observaciones:

Elaboró      Vo.bO

