

GUÍA DE INGREDIENTES CULINARIOS MUNDIALES

Chef Docente Alejandro Lara
La Urbina Febrero 2018

INGREDIENTES DEL MUNDO:

Ingrediente, en general básicamente y a términos generales, es una sustancia o producto la cual genera sabor, aroma, consistencia, color o textura en una mezcla o receta culinaria.

Su clasificación se hace de acuerdo a su origen o tipo de procesamiento he aquí sus descripciones más comunes.

Clasificación General: Naturales y Procesados mínimamente.

1.- Alimentos naturales (no procesados): son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros).

Una condición necesaria para ser considerados como no procesados es que estos alimentos no contengan otras sustancias añadidas como son: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.

2.- Alimentos mínimamente procesados: son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa. Usualmente se sustrae partes mínimas del alimento, pero sin cambiar significativamente su naturaleza o su uso.

Estos procesos "mínimos" (limpiar, lavar, pasteurizar, descascarar, pelar, deshuesar, rebanar, descremar, esterilizar, entre otros) pueden aumentar la duración de los alimentos, permitir su almacenamiento, ayudar a su preparación culinaria, mejorar su calidad nutricional, y tornarlos más agradables al paladar y fáciles de digerir.

En combinaciones adecuadas, todos los alimentos de este grupo forman la base para una alimentación saludable.

Clasificación 2: Ingredientes o aditivos culinarios:

Grupo 1:

Extractos: Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas de componentes de los alimentos, tales como las grasas, aceites, harinas, almidones y azúcar; o bien obtenidas de la naturaleza, como la sal.

La importancia nutricional de estos ingredientes culinarios no debe ser evaluada de forma aislada, sino en combinación con los alimentos.

Grupo 2:

Productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultra procesados).

1.- Productos comestibles procesados: se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.

Ejemplos: verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas y conservadas en salmuera, frutas en almíbar, pescado conservado en aceite, y algunos tipos de carne y pescado procesados, tales como jamón, tocino, pescado ahumado; queso, al que se le añade sal.

Los productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento usados hacen que sean desbalanceados nutricionalmente, debido a la adición de aceite, azúcar o sal.

2.- Productos comestibles altamente procesados (ultraprocesados): son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural.

El objetivo del ultraprocesamiento es elaborar productos durables, altamente apetecibles, y lucrativos. La mayoría están diseñados para ser consumidos como "snacks" y bebidas, por sí solos o en combinaciones con otros productos ultraprocesados.

La mayoría de los ingredientes de los productos ultraprocesados son aditivos, que incluyen entre otros, conservantes, estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, aumentadores de volumen, edulcorantes, resaltadores sensoriales, sabores y colores. El aumentador de volumen puede ser aire o agua. Se puede añadir micronutrientes sintéticos para "fortificar" los productos".

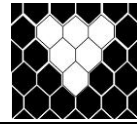
Actualmente, la mayoría de los productos ultraprocesados son resultado de una tecnología sofisticada. Estas tecnologías industriales incluyen procesos de hidrogenación, hidrólisis, extrusión, moldeado y remodelado, que son diseñadas para hacer que los ingredientes parezcan alimentos, pero son generalmente muy diferentes a los productos que promueven, porque incluyen agentes y procesos muy diversos.

Ejemplos: sopas enlatadas o deshidratadas, sopas y fideos empaquetados "instantáneos", margarinas, cereales de desayuno, mezclas para pastel, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, fórmulas infantiles, leches para niños pequeños y productos para bebés, barras de "energía", muchos tipos de panes, tortas, postres, pasteles, productos "listos para calentar", y muchos otros tipos de productos de bebidas y "snacks".

Algunos simulan platos caseros pero se diferencian debido a la naturaleza de la mayoría de sus constituyentes, y a las combinaciones de preservantes y otros aditivos utilizados en su elaboración.

Varias características nutricionales, metabólicas, sociales, económicas y ambientales de los productos ultraprocesados afectan la salud. A continuación las principales razones:

- Son nutricionalmente desequilibrados.
- Son de alta densidad energética.
- Puedan crear hábitos de consumo y adicción.
- Son fáciles de consumir por lo que pueden fácilmente desplazar comidas y platos preparados a partir de alimentos que son nutritivos.
- Se promueven y se ofrecen por mecanismos que son engañosos, pretendiendo imitar a los alimentos naturales o platos tradicionales, usando aditivos que reproducen aromas, sabores y colores.



- Crean una falsa impresión de ser saludables, mediante la adición de vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo que permite a los fabricantes hacer 'alegaciones de salud', que son falsas.
- La mayoría de estos productos son altamente rentables porque son producidos por empresas transnacionales y otras grandes corporaciones que operan economías de escala, comprando o manufacturando a precios muy bajos los ingredientes de su composición.

Las apreciables ganancias obtenidas son parcialmente invertidas en propaganda y mercadeo con el objetivo de tornar estos productos más atractivos y hasta glamorosos, especialmente para los consumidores vulnerables, como los niños y los jóvenes.

He aquí la descripción de las diferentes variedades de Insumos e Ingredientes que nos podremos encontrar en la alta Cocina Internacional, divididas de la siguiente Manera:

- **Proteínas:** Carne, Pescados, Mariscos y otros.
- Verduras y Hortalizas.
- Tubérculos: Papas y Zanahorias
- Leguminosas
- Arroces y Cereales
- Quesos y Lácteos
- Especias y Condimentos
- Hongos y Setas
- Aceites
- Frutas
- Insumos y Aditivos Químicos
- Otros Ingredientes no Clasificados
- Clasificados por Regiones o Culturas Internacionales

PROTEÍNAS:

Alimentos ricos en proteínas. En la dieta se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal o de origen animal. Las proteínas de origen vegetal se encuentran en:

- frutos secos,
- soja,
- legumbres,
- Hongos y Setas.
- Cereales

Frutos Secos:

Los frutos secos son llamados así porque todos tienen una característica en común: en su composición natural (sin manipulación humana) tienen menos de un 50 % de agua. Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas, así como en oligoelementos. Según el tipo de fruto seco, también pueden aportar buenas cantidades de vitaminas (sobre todo del grupo B) o ácidos grasos omega 3.


Almendras 	Anacardos o Castaña de Cajú 	Avellanas 	Cacahuete / Maní 	Castañas 
Dátiles 	Nueces 	Nueces de Macadamia 	Pistachos 	Semillas de Calabaza 
Semillas de Chía 	Semillas de Girasol o Pipas 	Semillas de Flor de Loto 	Nueces Pecanas 	Gevuinas o avellanas chilenas 
Kikos o Maíz Tostado 	Piñones 	Ciruelas Pasas 	Uvas Pasas 	Higo Seco 
Castañas de Agua 				

<https://biotrendies.com/frutos-secos>

https://www.botanical-online.com/frutos_secos.htm

<https://listas.20minutos.es/lista/frutos-secos-63306/>

SOJA Y LEGUMBRES:

<p>Soja</p> 	<p>La soja es una legumbre rica en ácidos grasos esenciales, que presenta un bajo contenido en grasas saturadas, y constituye una fuente de proteínas de excelente calidad. Además, incluye vitaminas del grupo B, vitamina E, minerales (hierro, calcio, fósforo, potasio y zinc) e isoflavonas (que actúan como antioxidantes, entre otras muchas propiedades beneficiosas para la salud).</p> <p>Esta planta de la familia de las leguminosas se ha empleado tradicionalmente para elaborar aceite o alimentos como leche, tofu o brotes de soja, y su consumo se ha popularizado también en los países occidentales en los últimos 20 años, donde los expertos han llegado a definir la soja como uno de los alimentos más completos que existen.</p>
--	--

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/alimentos-funcionales/la-soja/que-es-3331>

Leguminosas:

Las legumbres son plantas que llevan su fruto en vainas, que son cubiertas con dos mitades, o bisagras.

Las legumbres son una comida muy saludable por su bajo contenido en grasa y alto en proteínas.

Las legumbres también son muy altas en fibra y otros nutrientes.

TIPOS DE LEGUMBRES.

Existen cientos de tipos diferentes de legumbres, pero trataremos de describir aquí las que son más comunes en nuestra cocina. Hay que tener en cuenta que lo que se conoce como:

1. Alubias - Judías - Frijoles - Porotos
2. Garbanzos
3. Lentejas
4. Guisantes - Arvejas - Chícharos
5. Soja - Soya

Hay que tener en cuenta que lo que se conoce como "alubia" en España, usualmente se le llama "frijol" o "poroto" en Latinoamérica. Así mismo, los "guisantes" son las "arvejas".

1. ALUBIAS - JUDÍAS - FRIJOLES - POROTOS

Alubia Adzuki: Proveniente de Asia (su nombre significa "fríjol pequeño" en japonés), esta alubia es muy popular en el oriente. Su color rojo (el color más importante de las celebraciones asiáticas), significa que se usan mucho en comidas especiales. Japón Seki-han: un plato especial de frijoles adzuki y arroz An: una pasta dulce a base de alubias, utilizada para la pastelería tradicional.

Alubia Arrocina (Navy): La base de los famosos baked beans de Boston y de Inglaterra, se aprecian por su piel y textura fina que no se rompe al cocer. Debe su nombre navy por formar la base de la dieta de la Marina de los EE.UU. en la segunda mitad del siglo 19.

Alubia Carilla (Blackeye): De origen africano, hoy en día una de las alubias más diseminadas del mundo. Y de hecho es un tipo de guisante, a lo cual debe su sabor distintivo y su cochura veloz, sin remojo. Mali: Akara (albóndigas de alubia carilla fritas) Región Caribe: Koos (albóndigas de alubia carilla fritas) Namibia: Oshingali & Oshifima (alubia carilla con gachas).

Alubia Great Northern: Alubia norteamericana, especialmente popular en Francia para cassoulet (cocido de alubia blanca) y en la cuenca mediterránea donde se cultivan varias alubias de aspecto similar.

Alubia Lima Grande (Large Lima): Proveniente del altiplano de Perú y nombrado por su capital, Lima, esta alubia es muy popular en las Américas, tanto en verde como seca. Bolivia: Chairó (sopa de alubia lima con quinoa) Norteamérica: Succotash (alubias lima con maíz).

Alubia Lima Pequeña (Baby Lima): La variedad baby es muy apreciada en Japón para la confección de los postres a base de pasta de alubia an. Bolivia: Chairo (sopa de alubia lima con quinoa) Norteamérica: Succotash (alubias lima con maíz).

Alubia Lima Verde Pequeña (Green Baby Lima): La variedad baby es muy apreciada en Japón para la confección de los postres a base de pasta de alubia an. Bolivia: Chairo (sopa de alubia lima con quinoa) Norteamérica: Succotash (alubias lima con maíz).

Alubia Pinta (Cranberry): La alubia de preferencia en el norte de Italia y de España. Buscarlas frescas en su vaina en el otoño - una delicia. Italia: Pasta e Fagioli.

Alubia Pinto: Es la alubia que más se produce en los EE.UU., y una de las más populares de las Américas. La alubia con más fibra de todas. México: Frijoles Refritos (puré de alubias).

Alubia Riñón Roja Clara (Light Red Kidney): Esta alubia es popular en la región caribe, y también en Portugal y en España por su semejanza con la alubia canela. Portugal: feijoada (estofado de alubias y verduras).

Alubia Riñón Roja Oscura (Dark Red Kidney): Producida mayormente en el norte de los EE.UU., esta alubia debe su popularidad en las Américas y en Europa a su gran tamaño, su color brillante, y su textura consistente. EE.UU.: Chili y en Ensaladas.

Alubia Roja: Esta alubia roja es especialmente popular en la región del Caribe donde se comen normalmente con arroz.

Alubia Rosada: Esta alubia tiene un precioso color rosado, es muy popular en los países del Caribe.

Alubia Negra: La alubia más popular de las Américas. Brasil: Feijoada (estofado de carne con frijol negro, servido con arroz, verduras, fruta y pimientos) México: Frijoles refritos, servidos con arroz y tortilla de maíz o harina Cuba: Sopa de Frijol Negro, Moros y Cristianos (frijoles negros con arroz) Costa Rica y Nicaragua: Gallo Pinto (arroz frito con alubias negras, servido para el desayuno).

2. GARBANZOS

Garbanzo Blanco: Zona donde más se cultiva: Andalucía, España. También se produce en México y la región noroeste del Pacífico en EE UU.

Garbanzo Café: Originario del Medio Oriente, es la legumbre que más se consume en el mundo. Medio Oriente: Hummus (puré de garbanzo con sésamo) y Falafel (tortas de garbanzo frito) España: cocido.

Garbanzo Pedrosillano: Este garbanzo delicioso y de pequeño calibre es de origen español, y es especialmente importante en la cocina de Extremadura. Ofrece un valor calidad/precio excelente y está ganando popularidad dentro y fuera de España.

3. LENTEJAS

Lenteja Beluga: Pese a que no es fácil de encontrar en Europa, los chefs consideran que esta pequeña perla negra ofrece excelentes efectos visuales, sobre todo en ensaladas y platos de acompañamiento.

Lenteja Crimson: La lenteja roja (con cotiledón rojo) es la más producida del mundo. La variedad Crimson se cultiva principalmente en EE UU y Canadá, y se vende entera y pelada. La lenteja entera no se deshace durante la cocción y es más adecuada para sopas, guisos, ensaladas y platos de acompañamiento. La lenteja pelada es de cocción rápida y una vez cocida queda hecha puré.

Lenteja Crimson Pelada: La lenteja pelada es de cocción rápida y constituye una rica base para sopas. Tiene menos fibra y tanino que la legumbre sin pelar y su digestión es más fácil. Es de especial interés para niños y ancianos que, de otro modo, podrían rechazar las legumbres por completo. La lenteja pierde algo de su sabor vegetal (sobre todo tanino) cuando se la pela. Permite obtener platos con un sabor más dulce y neutro.

Lenteja Eston: La lenteja Eston es similar a las variedades tradicionales cultivadas en la región de Castelluccio, en Italia, y en el sur de Grecia. Su bajo contenido de almidones y taninos la hace apta para sopas no muy espesas y permite dar un toque verde brillante a las ensaladas.

Lenteja Verdina (French Green): Originaria de Francia (donde la lenteja verde de la región de Le Puy tiene denominación de origen), la lenteja francesa verde también se cultiva en EE UU, Canadá y España. Se mantiene bastante entera al cocerla. Su piel es fina y resulta sabrosa, de textura rica y cremosa.

Lenteja Pardina: La lenteja Pardina siempre ha sido considerada como la lenteja de mejor calidad de España. Ahora también se produce en EE UU, donde va ganando popularidad porque se cuece bien y por el rico sabor y la buena textura que le da a todos los platos. Famosa por su fina piel que no se rompe al cocerla. Su alto contenido de almidón permite crear platos sabrosos, de textura rica y cremosa.

Lenteja Común: La rápida cocción (sin necesidad de poner en remojo) de esta lenteja la hace especialmente popular en zonas donde el agua es dura, como la costa levantina de España, el sur de Italia y el norte de Grecia.

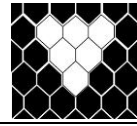
Lenteja Red Chief: La lenteja pelada es de cocción rápida y constituye una rica base para sopas. Tiene menos fibra y tanino que la legumbre sin pelar y su digestión es más fácil. Es de especial interés para niños y ancianos que, de otro modo, podría rechazar las legumbres por completo. La lenteja pierde algo de su sabor vegetal (sobre todo tanino) cuando se la pela. Permite obtener platos con un sabor más dulce y neutro.

Lenteja Richlea: Esta lenteja se adapta especialmente al clima de las llanuras del norte de EE UU y Canadá, donde se produce en grandes volúmenes.

Lenteja Grande (Large Green): La lenteja grande se produce ahora sobre todo en Canadá, Turquía, España y EE.UU. Durante mucho tiempo ha sido la lenteja más popular en gran parte de Europa y Latinoamérica. El sabor y la textura varían mucho según el país y la región de origen.

4. GUI SANTES - ARVEJAS - CHÍCHAROS

Guisante Amarillo: La sopa de guisantes amarillos, preparada con guisantes enteros o partidos, es un plato tradicional en Escandinavia. El color amarillo brillante de éste guisante partido le da un atractivo especial para los envasadores de legumbres secas. Sabor dulce y textura cremosa, con un sabor más neutral (gusto similar al de un cereal) que el del guisante verde.



Guisante Verde: El guisante seco contiene más hidratos de carbono y azúcares que otras legumbres, lo cual otorga a los platos preparados con esta legumbre el sabor dulce y la textura suave que los caracteriza. El guisante es muy digestible. El guisante verde tiene más clorofila que el amarillo, lo cual le otorga un sabor más vegetal.

Guisante Marrowfat: Este guisante verde, de gran tamaño, es muy apreciado en Gran Bretaña para preparar el famoso puré de guisantes "mushy peas", y en Asia donde los fabricantes del aperitivo guisantes fritos lo valoran por su gran tamaño, su piel tierna y su sabor dulce

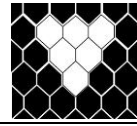
Gandules: Es un grano muy utilizado en la culinaria del Caribe y Centroamérica en países como Colombia (Costa Caribe), República Dominicana, Costa Rica, Nicaragua, Honduras, Venezuela, Cuba y en especial en Puerto Rico y Panamá, donde el arroz con gandules (como se conoce en Puerto Rico) o con guandú (como se le denomina en Panamá, donde se prepara con coco) es un plato nacional.


5. SOJA - SOYA

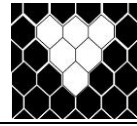
Soja: Los brotes de soja, también denominados dientes de dragón o frejolito chino, poseen un alto contenido proteico y son muy bajos en calorías por los que se recomiendan en dietas de adelgazamiento y regulación de glicemia en diabéticos. El termino ampliamente usado de brotes de soja es erróneo ya que son los brotes o germinados de la judía o poroto mung.














He aquí algunas leguminosas de amplia variedad que existen:

Gandules	Alubia Rosada	Alubia Arrocina	Frijoles Anasazi	frijol Appaloosa
				
Frijol Azufrado	Arhar	Beechmast	frijol Asuki	Frijol Bayo
				
lentejas Beluga negras	Garbanzo Bengala Gram	Frijol Negro o Caraotas	Garbanzos negros	Alubia Carilla
				



lentejas negras	Frijol bolita	frijol Bonavist	frijol Borlotti	judías blancas Boston
				
lentejas	ramón Semillas	frijol Brown Cow manchado	frijol Calypso	frijol Canaria
				
Haba Castaña	Habichuela colorada	Chile Urad	Frijol Negro de China	chufa
				
frijol coco	lenteja continental	Frijol de arándano	frijol egipcio	lenteja egipcia
				
habas egipcias blancas	frijol ojo de cabra	Fagiolo Romano	Fayot	frijol Fazolia
				



Kluwak Kupas	Lablab Bean	Alfalfa	Espárragos	Guisantes
				
Bebé Pallar	Habas	Cannellini frijoles	Frijol Enano o Vainitas	Ejote Francés
				
Brotos de Soja	Lino	Arvejas		
				

<https://lasaludi.info/las-legumbres-lista.html>











<http://es.nourishinteractive.com/healthy-living/free-nutrition-articles/120-lista-legumbres>

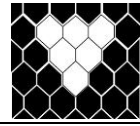
<https://www.botanical-online.com/legumbres-lista.htm>








SETAS Y HONGOS:

Las setas también llamadas callampas (del peli seti kallampa, k'allampa) en Bolivia, Chile, Ecuador y Perú son los esporocarpos, o cuerpos fructíferos, de un conjunto de hongos pluricelulares (basidiomicetos) que incluye muchas especies. Suelen crecer en la humedad que proporciona la sombra de los árboles, pero también en cualquier ambiente húmedo y con poca luz. Algunas especies son comestibles y otras son venenosas, e incluso existen varias con efectos psicoactivos.

Son ejemplos de setas comestibles el champiñón, el gurumelo, el níscolo, el gallipierno, la oronja o shiitake (*Lentinula edodes*).

Campiñones	Portobellos	Gírgolas	Shiitakes	Morillas
				
Porcinis	Enokis	Trufas	Senderillas	Trompeta de Muertos
				











Trompeta Amarilla	Colmenillas	Matsutake	Huitlacoche	Cardo
				
Pleurotus	Rovellons			
				

<https://noticias.eltiempo.es/top-10-setas-comestibles-aprende-a-identificarlas/>
<https://www.lanacion.com.ar/1624647-hongos-comestibles>
<http://gastronomadasmx.com/tipos-de-setas-y-hongos-comestibles/>
<http://www.micomania.rizoazul.com/micologia%20los%20hongos%20y%20las%20setas.html>

ARROCES:

El arroz (del árabe أرز, Ar-ruzz) es la semilla de la planta *Oryza sativa*. Se trata de un cereal considerado alimento básico en muchas culturas culinarias (en especial la cocina asiática), así como en algunas partes de América Latina.¹ El arroz es el segundo cereal más producido en el mundo, tras el maíz.² Debido a que el maíz es producido con otros muchos propósitos aparte del consumo humano, se puede decir que el arroz es el cereal más importante en la alimentación humana y que contribuye de forma muy efectiva al aporte calórico de la dieta humana actual; es fuente de una quinta parte de las calorías consumidas en el mundo.³ Desde 2008, se ha realizado un racionamiento en algunos países debido a la carestía de arroz.⁴ En países como Bangladés y Camboya puede llegar a representar casi las tres cuartas partes de la alimentación de la población.⁵ Se dedican muchas hectáreas al cultivo del arroz en el mundo. Se sabe que el 95 % de este cultivo se extiende entre el paralelo 53°, latitud norte, y 35°, latitud sur. Su origen es objeto de controversia entre los investigadores; se discute si fue en China o en India.

Arroz Redondo	Arroz Bomba	Arroz Largo	Arroz Basmati
			
Arroz Arborio	Arroz Integral	Arroz Thai	Arroz Salvaje
			

Arroz Ecológico	Arroz Vaporizado	Arroz Carnarolli	
			

<https://www.veggieroom.es/es/tipo/arroces>

http://www.abc.es/sociedad/20140527/abci-diferentes-tipos-arroz-201405190955_1.html

<https://www.sabrosia.com/2012/09/tipos-de-arroz-segun-su-nombre/>


<https://es.wikipedia.org/wiki/Arroz>


<https://www.tudespensa.com/vivirmejor/tipos-de-arroz/>


Las proteínas de origen animal se encuentran en:

- carnes,
- pescados,
- aves,
- huevos y
- productos lácteos

Ingredientes con mayor cantidad de proteínas:

	Carnes bajas en grasa embutidos: Lomo embuchado, jamón serrano
	<ul style="list-style-type: none"> • Proteína: 50-30 g / 100 g • Grasas: 10.05 g / 100 g • Hidratos de carbono: 1 g / 100 g

	Carnes rojas bajas en grasas: Ternera, hígado de cerdo, buey magro asado.
	<ul style="list-style-type: none"> • Proteína: 20-25 g / 100 g • Grasas: 20-30 g / 100 g • Hidratos de carbono: 1 g / 100 g

	La pechuga de pavo y de pollo
	<ul style="list-style-type: none"> • Es baja en grasa (entre el 2 y el 5%) • Tiene un aminograma muy interesante • Se trata de la mejor calidad (hablando del contenido de grasa) / precio: buscan consejos en sus supermercados alrededor, usted puede conseguir por entre 3 y 5 € kilos, frente al 20-25 € kilos de los mejores cortes de carne roja.



Pescado: Salmón, atún, trucha ,bacalao (las grasas del pescado son las mejores para la salud)

- Proteína : 20 g /100 g
- Grasas: 5-10 g / 100 g
- Hidratos de carbono: 1 g / 100 g



Huevos: Se prefiere la clara de huevo que es rica en proteínas.

- Proteína : 6 g /clara de huevo 12g / 100g
- Grasas: 10 g / 100 g (yema de huevo tiene una calificación de 30 g / 100 g de grasa)
- Hidratos de carbono: 1 g / 100 g










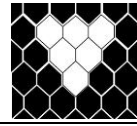
Quesos: Manchego curado, Emmental, Gruyere


- Proteína: 30 g / 100 g
- Grasa: 30 g / 100 g
- Hidratos de carbono: 1 g / 100 g

<https://fullmusculo.com/home/los-alimentos-con-mayor-cantidad-de-proteinas/>
<http://www.livianito.com/los-10-alimentos-mas-ricos-en-proteinas/>

HUEVOS:

Huevos de Gallina	Huevos de pato	Huevos de Codorniz	Huevos de Ganso
			
Huevos de Pavo	Huevos de Avestruz	Huevos de iguana	Huevos de Tortuga
			



Huevos de Esturión (Caviar)	Huevos de Beluga (Caviar)	Huevos de paloma	
			

LOS QUESOS:

Todos sabemos que cada día el mundo del gourmet va tomando más protagonismo y uno de los productos estrella de este sector son “los quesos”. Por eso no es de extrañar que cada año sea mayor el crecimiento de fábricas que se dediquen a la elaboración del queso bien de forma artesanal por tradición familiar o bien de forma industrial aprovechando el notable crecimiento que tiene este sector.

UN POCO DE HISTORIA

Haciendo un poco de historia vemos que la palabra queso deriva del latín “caseus”. Sin embargo en la época romana se hizo famoso el término formaticum entre los legionarios, de caseus formatus, que significa queso moldeado. Así se tiene que en francés se diga fromage, en italiano formaggio o en catalán formatge.

La mayoría de las culturas a lo largo de la historia han considerado su sabor como algo exquisito, tanto que incluso los antiguos griegos pensaban que “el queso era un regalo de los dioses”. Hay centenares de variedades de queso que se pueden clasificar por la zona de la que provengan, tipo de leche utilizada. Estas variedades con sabores y estilos diferentes son el resultado de varios factores:

- El uso de distintas especies de bacterias y mohos.
- Diferentes niveles de nata en la leche.
- Variaciones en el tiempo de curación.
- Diferentes tratamientos en su proceso.
- Diferentes razas de vacas, cabras o el mamífero cuya leche se use.

TIPOS DE QUESO

Existen como podemos comprobar en el listado que os mostramos en este post una extensa gama de quesos que hace imposible una clasificación única de ellos. Son muchas las características que los definen, como el grado de añejamiento, o curado, la procedencia de la leche usada, su textura o su contenido en grasa. Tomando como referencia lo que nos indica Wikipedia con respecto a este punto, se pueden identificar en función de 2 características fundamentales:

DENOMINACIONES DE ORIGEN

La gran mayoría de quesos se identifican con la zona geográfica de la que proceden. En ciertos países esto se puede regular a través de las denominaciones de origen, con las que se intentan proteger las variedades que desde tiempos antiguos se producen en una zona determinada, contra productores de otras zonas que quisieran aprovechar el buen nombre que han creado los originales.

Esta indicación geográfica está regulada para los países miembros de la Unión Europea, aunque con particularidades para cada uno de ellos.

**Sabes cuantas variedades de Queso existen?
Aquí te lo vamos a contar:**

Hay más de 2.000 variedades disponibles en todo el mundo e incontables formatos y modos de uso.

En trozos o rallado, en ensaladas, como ingrediente de sándwiches, tostadas, pizzas o salsas, se elabora con leche de vaca, cabra, oveja u otros animales según cada país y se diferencian entre sí por su consistencia y su sabor, pero lo más importante es que cada uno tiene una característica específica que lo hace único. Esta tradición que proviene de miles de años, hace que en cada país y en cada región haya un tipo de queso distinto y dentro de cada tipo hay varias curaciones y diferentes mezclas de leches, la variedad preferida y más consumida en el mundo es el queso mozzarella, pero existen miles y miles de tipos de quesos diferentes.

Se pueden clasificar:

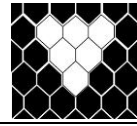
Según el origen de la leche:

- **Leche de vaca:** Es la más usada, los ejemplos más conocidos son el Gouda y el Emmental.
- **Leche de búfala:** La producción de esta leche ocupa el segundo lugar a nivel mundial, por detrás de la de vaca y por delante de la de cabra y oveja.
- Es nutritiva, de sabor levemente dulce y color muy blanco como la Mozzarella.
- **Leche de Cabra:** La alta proporción de ácidos grasos de esta leche contribuye al característico sabor del queso.
- Algunos ejemplos son el Feta, el Crottin o el Chevrotin.
- **Leche de Oveja:** Es una leche muy rica en proteínas, tiene un valor energético muy superior a la de vaca, además de vitaminas, macrominerales y oligoelementos como hierro y calcio.
- Con esta leche se hacen quesos como el Roquefort, manchego, Pecorino o Idiazábal.
- **Leche de Camello**
- **Leche de yegua**
- **Leche de yak**
- **Leche de oveja**
- **Leche de Reno**
- **Mezcla de leches:** A veces los quesos contienen más de una clase de leche (vaca, oveja o cabra) obteniendo un sabor más suave y cremoso. Los más conocidos son el Cabrales, el Mahonés y el Kasseri.

Según el proceso de elaboración:

Frescos: Tienen un corto proceso de fermentación, llegan al consumidor inmediatamente después de ser fabricados, algunos ejemplos son el Burgos, el Cuartirolo o el Mascarpone.

Madurados: Se someten a una maduración de unos 30 días, algún ejemplo puede ser el Chaumes o el Munster. A su vez, los quesos madurados a su vez se dividen en:



- De pasta blanda: como el Fontina.
- De pasta prensada: Como las quesadillas.
- De suero: Como la ricota.
- De pasta hilada: como la Mozzarella y el Provolone.
- Rayados: como el Parmesano o el Reggianito.
- Fundidos: como el Petit Suisse.

Según la textura de la pasta:

- **Dura:** Quesos ideales para rallar o gratinar como el Sardo, el Provolone o el Parmesano.
- **Semi-dura:** A este grupo pertenecen la mayoría de los quesos, como el Fontina, Edam o Gruyère.
- **Blanda:** Son quesos cremosos como el Camembert, o el Brie.
- **Semi-Blanda:** A este grupo pertenecen los quesos azules como el Roquefort o el Cabrales.
- **Muy Blanda:** Quesos frescos con pocas grasas como el Cottage.

Según la textura interior:

- **Compactos 'sin ojos':** Como el Cheddar o el Burgos.
- **Con ojos redondeados:** como el Gruyère o Emmental.
- **Granulares 'con ojos de formas irregulares':** como el Pategrás.

Según la corteza:

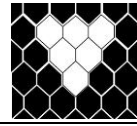
- **Sin Corteza:** Quesos Frescos como el Cottage o el Petit Suisse.
- **Con corteza seca:** Hacen su corteza ellos mismos al secarse como el Chaumes o el Idiazábal.
- **Con corteza enmohecida:** Claros ejemplos son el Camembert y el Brie.
- **Con corteza artificial:** Se les coloca voluntariamente una corteza para protegerlos algún ejemplo es el Mar de Plata, el Cheddar o el Edam.

Según el contenido de grasa:

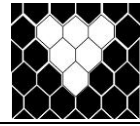
- **Doble graso:** contiene un mínimo del 60%.
- **Extra graso:** Contiene un mínimo del 45%.
- **Graso:** Es el que contiene un 40%.
- **Semi graso:** Contienen un mínimo del 20%
- **Magro:** Es el que contiene un mínimo del 20%.

He aquí el listado de algunos quesos del mundo:

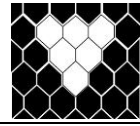
Milben Würchwitzer	Steinbuscher	Lachhannes	Nieheimer Käse
			



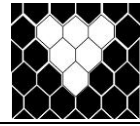
Chiriboga Blue / Bayrischer Blauschimmelkase	Bio Bleu Belge	Rushan	Queso Xygaló Siteias
			
Queso Galotiri	Queso Myzithra	Queso Anevato	Queso Kefalotiri
			
Queso Graviera	Queso Kasseri	Queso Manouri	Queso Kefalograviera
			
Queso Kopanisti	Queso Anthotiros	Queso Formaella Arachovas Parnassou	Queso Batzos
			
Queso Metsovone	Queso Sfela	Queso Katiki Domokou	Queso Xynomyzithra Kritis
			
Queso Kalathaki Limnou	Queso Feta	Queso Sakura	Queso Kachokabaro
			
Queso Mori No Cheese	Queso Gruyere	Queso Guayanés	Queso Concha negra
			
Queso de mano	Queso telita	Queso clineja	Queso ahumado merideño
			



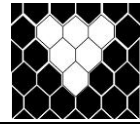
Queso Blanco duro 	Queso Palmita 	Cuajada 	Queso Paisa 
Queso Palmizulia 	Queso Santa Bárbara 	Queso Anari 	Queso Boeren-Leidse 
Queso Kanterkaas 	Queso Leyden 	Queso Mimolette 	Queso Edam 
Queso Maasdam 	Queso Gouda 	Queso Gouda "Old Amsterdam" 	Queso Bryndza 
Queso Brie 	Queso Camembert 	Queso Emmental 	Queso Bleu de Bresse 
Queso Bleu d'Auvergne 	Queso Roquefort 	Queso de cabra transmontano 	Queso São Jorge 
Queso Rabaçal 	Queso do Pico 	Queso Serra da Estrela 	Queso Terrincho 
Castelo Branco 	Queso Requeijão 	Queso Serpa 	Queso de Évora 
Queso de Azeitão 	Queso de Nisa 	Queso Zimbro 	Queso Queimoso 



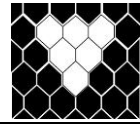
Devil's Rock	Queso Artesano de Oveja con Trufa	Herencia (Ciudad Real) Queso Carpuela	Queso Cañarejal en aceite
			
Queso Cañarejal Cremoso	Tofu	Queso de Valdeón	Queso de Cabrales
			
Queso Picón Bejes-Tresviso	Queso Tierno de Cabra La Casota de Araque	Queso en Aceite La Casota de Araque	Queso Viejo Marantona
			
Queso al Romero Piqua	Queso Viejo Curado en manteca Piquar	Queso Caprisano Villavieja	Queso Tronchón
			
Queso de Cabra al Pimentón	Crema de queso de Valdeón	Queso Manchego	Requesón
			
Queso Ibérico	Queso de oveja al brandy	Queso Pok	Farcellet de l'Aixàvega
			
Queso Cheddar	Queso Ticklemore	Queso Spenwood	Queso Lincolnshire Poacher
			
Queso Shropshire Blue	Queso Red Leicester	Queso Stilton	Queso Gorgonzola
			


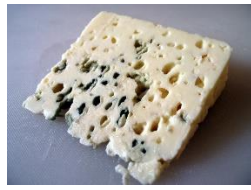




Queso Beyos 	Queso Casin 	Queso Camembert 	Queso Gamoneau 
Queso Idiazabal 	Queso Mozzarella 	Queso Parmigiano Reggiano 	Queso Oaxaca 
Queso Panela 	Queso Provolone 	Queso Ricotta 	Queso Urbiés 
Queso Asturiano 	Queso Cabrales 	Queso Serrano 	Queso Capchi o Japchi 
Queso Paria 	Queso mantecoso 	Queso Biche 	Queso amasado 
Queso Comté 	Queso Appenzeller 	Queso Taramundi 	Queso Epoisse 
Queso Gaperon 	Gran Reserva Dehesa de los Llanos 	Queso Vacherin Mont d'Or 	Queso Boffard 



Queso Ossau-Iraty	Queso La Calma am Herbes	Queso Madurado Cantagrullas	Queso Payoyo Gaditano
			
Queso Ovalié Cendree	Boursault Triple Crema	Queso Pecorino Pepato	Toma Ossolana al Prünent
			
Queijo São Jorge	Roquefort Sélection Xavier	Brie de Meaux, Ile	Tête de Moine
			
Shropshire Blue	Queso Torta del Casar	Queso Tetilla	Queso Majorero
			
Queso Mahón	Queso Pimentón Árico	Queso Gomero	Queso Burrata
			
white stilton gold	Queso Pulé	Wyke Farms Cheddar	Extra Old Bitto
			
Lord of the Hundreds	Caciocavallo podólico	Winnimere	Rogue River Blue
			



beaufort d'ete	Gorau Glas	Cacio Búfala	Queso Mascarpone
			

http://www.quesosanabria.com/tienda/index.php?fc=module&module=smartblog&id_post=14&controller=details&id_lang=1

<http://quesos.es/los-650-quesos-mas-importantes-del-mundo/3146>

<http://es.nourishinteractive.com/healthy-living/free-nutrition-articles/110-lista-quesos>

http://www.bedri.es/Comer_y_beber/Queso/Quesos_asturianos/Queso_de_Afuega_el_pitu/Queso_de_Afuega_el_pitu.htm

<https://www.latiendavenezolana.com/blogs/tienda/como-diferenciar-9-tipos-de-quesos-venezolanos>











<http://www.elmundo.com/noticia/12-son-las-clases-de-quesos-que-se-elaboran-en-regiones-de-Colombia/355693>

<http://www.traveler.es/gastronomia/galerias/los-24-mejores-quesos-del-planeta/645/image/30406>

<https://listas.20minutos.es/lista/los-mejores-quesos-del-planeta-372776/>

<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/descubre-algunos-de-los-15-quesos-mas-caros-del-mundo>

OTROS PRODUCTOS LÁCTEOS:

			
Leche en polvo	Leche condensada	Leche evaporada	Crema de leche
			
Leche descremada	Nata líquida		
			

<https://www.naturalcastello.com/derivados-lacteos/>

LAS HORTALIZAS:

Las hortalizas son un conjunto de plantas cultivadas generalmente en huertas o regadíos, que se consumen como alimento, ya sea de forma cruda o preparadas culinariamente, y que incluye las verduras y las legumbres verdes (las habas y los guisantes). Las hortalizas no incluyen las frutas ni los cereales.

Sin embargo, esta distinción es arbitraria y no se basa en ningún fundamento botánico. La Real Academia Española no reconoce esta taxonomía, y circunscribe esta acepción a los cultivos realizados en un huerto.

Agua: Las hortalizas contienen una gran cantidad de agua, aproximadamente un 80 % de su peso.

Glúcidos: Según el tipo de hortalizas, la proporción de glúcidos (o hidratos de carbono) es variable, siendo en su mayoría de absorción lenta. Según la cantidad de glúcidos, las hortalizas pertenecen a distintos grupos:

Grupo A. Contienen menos de un 5 % de hidratos de carbono (acelga, apio, espinaca, berenjena, coliflor, lechuga y rábano).

Grupo B. Contienen de un 5 a un 10 % de hidratos de carbono (alcachofa, guisante, cebolla, nabo, puerro, zanahoria y remolacha).

Grupo C. Contienen más del 10 % de hidratos de carbono (papa y mandioca).

Vitaminas y minerales: La mayor parte de las hortalizas contienen gran cantidad de vitaminas y minerales, y pertenecen al grupo de alimentos reguladores en la rueda de los alimentos, al igual que las frutas.

La vitamina A está presente en la mayoría de las hortalizas en forma de provitamina, especialmente en zanahorias, espinacas y perejil. Las hortalizas también son ricas en vitamina C, especialmente el pimiento, el perejil, las coles de bruselas y el brócoli. La vitamina E y la vitamina K se encuentran, aunque en pequeña cantidad, en guisantes y espinacas. Como representante de las vitaminas del grupo B está el ácido fólico, que se encuentra en las hojas de las hortalizas verdes. El potasio abunda en la remolacha y la coliflor. El magnesio se encuentra en espinacas y acelgas. El calcio y el hierro están presentes en cantidades pequeñas en las hortalizas, y se absorben con dificultad en el tubo digestivo. El apio contiene sodio.

Sustancias volátiles: La cebolla contiene disulfuro dipropilo, que es la sustancia que hace llorar.

Lípidos y proteínas. Las hortalizas presentan un contenido bajo de estos macronutrientes.

Fibra dietética: Del 2 al 10 % del peso de las hortalizas es fibra alimentaria (o fibra dietética). La fibra alimentaria es pectina y celulosa, que suele ser menos digerible que la fruta, por lo que es preciso cocer las hortalizas para su consumo en la mayoría de las ocasiones. La mayoría de las hortalizas son ricas en fibra (berenjena, coliflor, judías verdes, brócoli, escarola, guisante).

Valor calórico: La mayor parte de las hortalizas son hipocalóricas. Por ejemplo, 100 g de acelgas sólo contienen 15 calorías. La mayoría no superan las 50 calorías por 100 g, excepto las alcachofas y las papas. Debido a este bajo valor calórico, las hortalizas deberían estar presentes en un gran porcentaje en una dieta contra la obesidad.

Todas estas propiedades hacen que sea recomendable consumirlas con bastante frecuencia y diariamente: se recomienda una ración en cada comida y de la forma más variada

posible. Por eso las hortalizas ocupan el segundo piso, junto con las frutas, en la pirámide de los alimentos. Vale aclarar que esta pirámide es sólo una de las teorías existentes en la alimentación humana: existen otras pirámides nutricionales, como las que plantean el vegetarianismo, el veganismo o el crudiveganismo.

DIVISIÓN DE LAS HORTALIZAS:

Las Hortalizas se clasifican según su proceso de crecimiento y distribución de sus nutrientes, así como su forma, tamaño y uso, según esta lista:

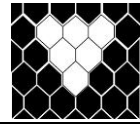
- Brasicáceas
- Compuestas
- Cucurbitáceas
- Fabáceas
- Gramíneas
- Hongos
- Hoja Verde
- Lilíaceas
- Quenopodiáceas
- Solanáceas
- Umbelíferas







Brasicáceas:

Brocoli	Coliflor	Coles de bruselas	Nabo
Colirábano	Rábano	Col de Milán	Col de Lombarda




COMPUESTAS:

Alcachofa	Boniato	Escarola	Lechuga











Lechuga Francesa	Lechuga Radicchio	Lechuga Lolo Rosso	Lechuga Hoja de Roble
			
Lechuga Larga o Romana	Lechuga Americana		
			

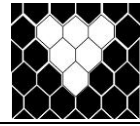
CUCÚRBITÁCEAS




Calabacín / Zapallo	Calabaza / Auyama	Pepino	
			

FABÁCEAS (Véase leguminosas)

GRAMÍNEAS

Maíz	Trigo	Avena	Sorgo
			
Alpiste	Mijo	Centeno	Cebada
			



Arroz (Véase Arroces)	Pastos	Maíz Baby	
			

<http://10ejemplos.com/10-ejemplos-de-gramineas>















HONGOS Y SETAS: (Véase Hongos y Setas)

HOJA VERDE

Acelga 	Celery o Apio España 	Borraja 	Endivia 
Espinaca 	Canónigos 	Perejil 	Culantro 
Cilantro 	Berro 	Achicoria 	Rúcula 
Kombu 	Alga Hijiki 	Nori 	Wakame 
Irish Moss 	Té 	Alga Arame 	Salicórnea 

<http://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20160717/403234054132/verduras-hoja-verde.html>

LILÍACEAS






Ajo 	Escalonia o Cebolla Morada 	Cebolla Blanca 	Puerro o Ajo Porro 
Echalotts	Cebollín	Lemon grass	Hinojo
			
Remolacha	Pak Choi	Palmito	Okra
			
Nopales	Brotos de Bambú		
			

<https://anedinaz.weebly.com/blog/hortalizas-aliaceas-liliaceas>

<https://www.botanical-online.com/familialiliaceascastella.htm>














<https://7ietelab.com/es/que-son-las-hortalizas/>

SOLANÁCEAS:

Pimentón 	Tomate 	Berenjena 	Pimiento 
Ají / Chile 			

<https://es.wikipedia.org/wiki/Hortaliza>

TIPOS DE TOMATES:

Tomate Cherry	Tomate Raf	Tomate Manzano	Tomate Kumato
			
Tomate Pera	Tomate Corazón de Buey	Tomate de colgar	Tomate espalda verde
			
Tomate Rosa de Barbastro	Tomate redondo	Tomate de Oro	Tomate de Árbol o de Palo
			
Ñoras			
			

<https://www.como-sembrar.info/como-plantar-tomates/tipos-variedades-tomate/>

https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2015/06/09/articulo/1433826000_143382.html

http://www.verdeesvida.es/huerto_3/las_10_mejores_variedades_de_tomates_para_el_huerto_258

TIPOS DE CHILES O AJÍCES

Los ajíes han formado parte de la dieta humana en América desde al menos el año 7500 a. C. Cristóbal Colón fue uno de los primeros europeos en encontrarlos (en el Caribe) y los llamó «pimientos» por su sabor, parecido al de la pimienta negra usada en Europa, del género Piper, y que era una de las razones de sus viajes: encontrar una ruta hacia el Oeste para llegar a las Indias y a sus codiciadas especias, en particular la pimienta.

A diferencia de otras plantas comestibles provenientes de América, que tardaron décadas en ser aceptadas por los europeos, los chiles conocieron una rápida difusión mundial tras su introducción en España por Colón en 1493.45

El chile se integró de una forma muy útil a la cocina española y del resto de Europa (y especialmente la italiana), en gran medida para los embutidos, ya que según crónicas y textos del siglo XV, estos antes usaban solo pimientas y vinagre para conservar los rellenos (de forma parecida a los salchichones que se elaboran en diversas regiones y países). Es común, pero no generalizado, que en España se denomine pimienta a las variedades que solo condimentan pero que no producen ardor, y guindilla a las picantes.

Durante los siguientes doscientos años, su uso revolucionaría la gastronomía de los pueblos mediterráneos, transformando también la cocina de China, India e Indonesia. Tal fue su aclimatación, que en muchos sitios de África y de la India se cree que las plantas son originarias de esas regiones.

El cultivo del chile, planta originaria de América Central y del Sur, se remonta a más de 6000 años, precediendo incluso la invención de la alfarería, según un estudio publicado en la revista Science.

Un equipo internacional de investigadores rastreó la larga historia del pimiento cultivado, analizando microfósiles de almidón hallados sobre piedras que fueron utilizadas para moler las semillas de esta planta. Se trata de los registros más antiguos conocidos hasta ahora. Estas huellas de almidón fueron encontradas en siete zonas, de las que las más antiguas están en Ecuador, con una edad estimada en 6100 años. "Se pensaba que los antepasados de las grandes civilizaciones de tierras altas, como las incas y las aztecas, fueron los responsables de la mayoría de los progresos agrícolas y culturales de la región", indicó Scott Raymond, arqueólogo de la universidad canadiense de Calgary. "Ahora tenemos pruebas de que debemos el cultivo del pimiento a los pueblos originarios de zonas tropicales y tierras bajas de América Latina", agregó.

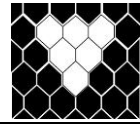
Al parecer, los procesos culinarios no eliminan todos los rastros de los pimientos, por lo que los restos de los recipientes en los que estos se cocinaron, permitieron a los investigadores determinar el origen de este alimento.

De esta manera, el hecho de que las áreas secas y áridas favorezcan la conservación de restos arqueológicos, y que, sin embargo, las regiones tropicales normalmente la dificulten, no impidió que se rastreara el origen de estos vegetales. "Hasta hace poco se creía que los ancestros de las civilizaciones altiplánicas, como los incas y los aztecas, fueron responsables de muchos de los avances agrícolas y culturales de la región", explicó Scott Raymond.





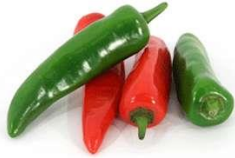



















De acuerdo con el estudio, Ecuador es el lugar más antiguo en el que se encontraron granos de almidón de pimientos picantes, de entre los siete sitios en los que se hallaron rastros de este alimento en el continente americano.

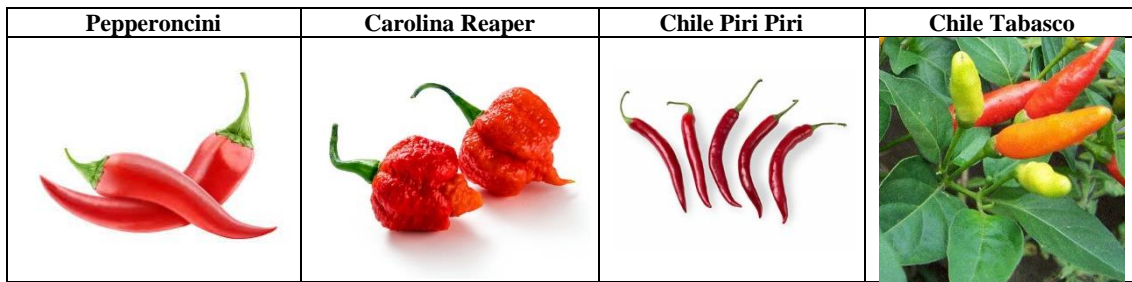
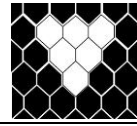
Los granos ecuatorianos, descubiertos en Loma Alta y Real Alto, datan de hace 6100 años aproximadamente, mientras que los encontrados en otras zonas del continente presentan una antigüedad de entre 5600 y 5000 años, según las muestras examinadas por el equipo liderado por Raymond. Pero, a pesar de su origen latinoamericano, el pimiento picante no se quedó en las Américas, y cuando los europeos llegaron al continente, también lo incluyeron como un ingrediente más de su gastronomía.

Y no es para menos porque el pimiento picante tiene mucha vitamina C. "Además es un ingrediente excelente para disimular otros sabores: si algo no agrada al paladar, basta con añadir un par de pimientos picantes", según recomienda Raymond.



CHILES O AJÍES

Chile Pimiento 	Pimentón 	Chile Güero 	Chile Habanero 
Chile Jalapeño 	Chile Manzano Orange 	Chile Poblano 	Chile Serrano 
Chile Verde 	Chile Xcatik 	Chile Ancho 	Chile Pastilla 
Chile de árbol 	Chile Guajillo 	Chile Mulato 	Chile Cascabel 
Chile Chipotle 	Chile Jaloro 	Chile Piquín 	Chile Chirel 
Chile Naga Jolokia  <small>© Simon Felertag</small>	Chile Naga Viper 	Chile Rocoto 	Chile Anahein 



ESCALA DE PICOR DE SCOVILLE:

La escala Scoville, que así se llama, se la debemos a Wilbur Scoville, un farmacéutico norteamericano que en 1912 desarrolló un método conocido como Examen Organoléptico Scoville y que consistía en diluir en agua azucarada una solución con extracto del chile a medir hasta que el picor ya no puede ser detectado por un comité de examinadores; el grado de disolución del extracto necesario para llegar a este punto da su medida en la escala. Así, un pimiento dulce, que no contiene **capsaicina** (sustancia responsable del picor, al ser un compuesto químico que estimula los receptores térmicos de la piel, especialmente las membranas mucosas), tiene cero en la escala de Scoville. Sin embargo, en los que más **capsaicina** contienen, como el chile habanero, se observa un grado de 300.000 unidades Scoville o más. Esto indica que el extracto fue diluido 300.000 veces antes que la **capsaicina** fuese indetectable.

Unidades Scoville	Tipo de chile
15.000.000–16.000.000	Capsaicina pura
8.600.000–9.100.000	Varios capsaicinoides
2.000.000–5.300.000	Aerosol de pimienta en EE.UU
2.200.000	Carolina Reaper
1.300.000–2.000.000	Naga Viper, Trinidad Scorpion Butch T
855.000–1.041.427	Naga Jolokia
350.000–580.000	Habanero Savinas Roja
100.000–350.000	Chile habanero, Scotch Bonnet, Chile datil, Capsicum chinense
100.000–200.000	Rocoto, chile jamaicano picante, piri piri
50.000–100.000	Chile thai, chile malagueta, chile chiltepín, chile piquín
30.000–50.000	Cayena, ají escabeche, chile tabasco, algunos chipotle
10.000–23.000	Chile serrano, algunos tipos de chile chipotle
5.000–8.000	Variedad de Nuevo México del chile anaheim, chile húngaro de cera
2.500–5.000	Chile jalapeño, Pimiento de Padrón, Salsa Tabasco
1.500–2.500	Chile rocotillo
1.000–1.500	Chile poblano
500–1.000	Chile anaheim
100–500	Pimiento, pepperoncini
0	No picante, pimiento verde

[https://es.wikipedia.org/wiki/Chile_\(pimiento\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Chile_(pimiento))

<http://masdemx.com/2016/08/estos-son-los-64-tipos-de-chiles-que-crecen-en-mexico-infografico/>

<http://www.cocinaland.com/tipos-de-chiles/>

<http://www.appliancecity.co.uk/chilli/> MUY BUENO

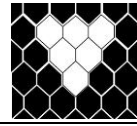
TUBÉRCULOS

Papa o Patata	Batata o Boniato	Rábano	Zanahorias
			
Yuca o Mandioca	Jícama	Ocumo, Taro o Malanga	Chufa
			
Ñame	Tupinambo	Wasabi	Apio o Arracacha
			
Ajo	Jenjibre	Rábano chino	Jengibre Cristal
			
Jengibre Gari			
			


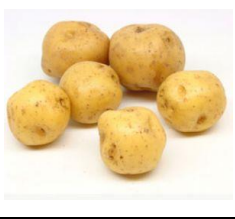






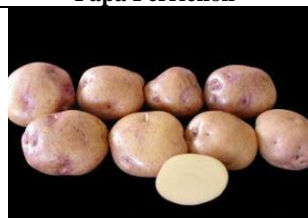
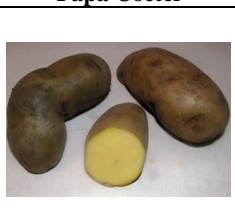
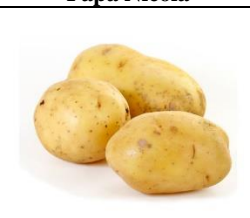

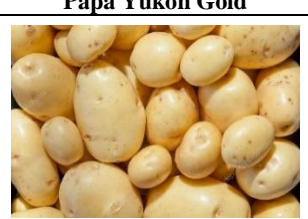
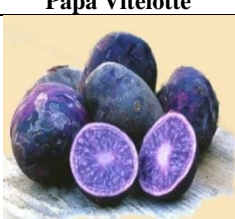

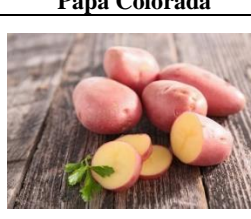
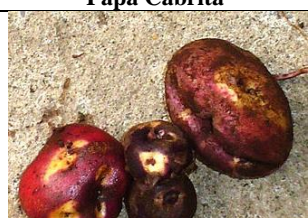
<https://www.botanical-online.com/tiposdetuberculos.htm>
<https://www.cocinista.es/>
<https://www.jardineriaon.com/tipos-de-tuberculos.html>
<https://www.jardineriaon.com/nombres-tuberculos-comestibles.html>
<http://www.enbuenasalud.org/2014/02/el-apio-es-altamente-alimenticio/>
<http://elestimulo.com/bienmesabe/el-apio-criollo-o-arracacha-arracacia-xanthorrhiz/>

PAPAS:

Las papas son oriundas de los andes sudamericanos aunque hoy en día se cosechan en muchas partes del mundo. Existen más de 4.000 tipos de papa, aunque la mayoría de las cocinas solo llega a conocer unas cuantas variedades.



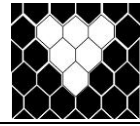
A continuación, hablaremos de las más famosas, y las mejores formas de prepararlas (si quieres saber lo mismo sobre las manzanas, acá lo encontrarás).

Papa Canchán 	Papa Tomasa 	Papa Amarilla 	Papa Huayro 
Papa Huamantanga 	Papa Negra 	Papa Peruanita 	Papa Tarmaña 
Papa Perricholi 	Papa Coctel 	Papa Nicola 	Papa Russet Burbank 
Papa Yukon Gold 	Papa Vitelotte 	Papa Spunta 	Papa Colorada 
Papa Cabrita 			















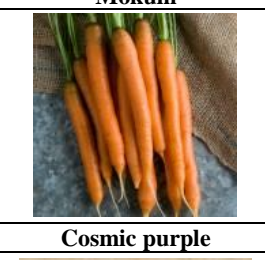

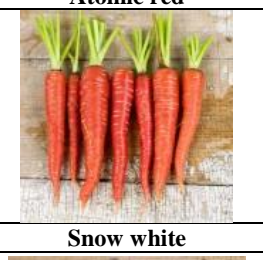




<http://www.cocinayvino.com/mundo-gourmet/los-tipos-de-papa-mas-comunes/>

https://www.vice.com/es_co/article/pgxaxy/hay-60-tipos-de-papa-que-los-colombianos-no-conocimos

<http://cocinillas.lespanol.com/2015/01/tipos-de-patatas-y-para-que-se-usa-cada-uno/>



TIPOS DE ZANAHORIAS

Little Fingers 	Amsterdam Forcing 	Redonda de paris 	Nantes 
Chantenay Royal 	Danvers 	Flakee 	Berlicum 
Imperator 	Kuroda 	Oxheart 	Kyoto red new kuroda 
Kyoto red 	Pusa Asita black 	Lunar white 	Lobbericher Yellow 
Mokum 	Caracas 	Adelaide Hibrida 	Atomic red 
Cosmic purple 	Muscade 	Jaune Obtuse du Doubs 	Snow white 

<http://zanahoria.xyz/variedades/>

HORTALIZAS Y SU CLASIFICACIÓN

<http://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/>
<http://mundosabor.es/blog/blog-post/2014/01/02/de-la-a-a-la-z-de-las-verduras.html>
<http://verduras.consumer.es/>
<https://www.botanical-online.com/verduras.htm>

LISTADO DE VERDURAS

<https://www.botanical-online.com/listadeverduras.htm>

CLASIFICACIÓN DE LAS HORTALIZAS Y VERDURAS

Las hortalizas se pueden clasificar en función de la parte de la planta a la que pertenecen en:

- Frutos:** berenjena y pimientos.
- Bulbos:** ajo, cebolla, puerro, chalota, etc.
- Coles:** repollo, brécol, coles de Bruselas y coliflor.
- Hojas y tallos tiernos:** acelga, achicoria, borraja, cardo, endibias, escarola, espinacas y lechuga.
- Inflorescencia:** alcachofa.
- Pepónides:** calabacín, calabaza y pepino.
- Raíces:** nabo, rábanos, remolacha de mesa y zanahoria.
- Tallos jóvenes:** apio, espárrago blanco y triguero.

Mención especial cabe realizar sobre las setas comestibles. Aunque aparecen dentro de una sección en el grupo de hortalizas, constituyen un reino aparte llamado fungi. Esto es debido a sus características específicas, entre las que destaca la ausencia de clorofila y la presencia de quitina, una proteína que sólo está presente en el reino animal.

Existe otra clasificación de las hortalizas en función de su forma de presentación al consumidor. De este modo se distinguen los siguientes grupos:

PRIMERA GAMA: Hortalizas frescas y otros productos conservados mediante métodos tradicionales como la deshidratación, salazón y fermentación. De esta forma, se pueden obtener hortalizas desecadas (pimiento seco), deshidratadas y los populares encurtidos (pepinillos, cebolletas, pimientos, etc.).

SEGUNDA GAMA: Incluye a las conservas que han sido sometidas a un tratamiento térmico que garantiza una mayor vida útil del producto.

TERCERA GAMA: Se incluyen en este grupo las hortalizas congeladas.

CUARTA GAMA: Son hortalizas lavadas, peladas, cortadas y envasadas en condiciones especiales (atmósferas modificadas o controladas) y listas para su consumo (por ejemplo, ensaladas variadas).

QUINTA GAMA: Se refiere a los productos cocinados (salsas de hortalizas, sofritos) o a una mezcla de cocinados con hortalizas frescas.

IMPORTANCIA DE LAS VERDURAS Y LAS HORTALIZAS

La importancia de estos alimentos provenientes de las plantas radica en su elevada fuente de fibra que transmiten. Esta misma, ayuda a regular todo el organismo y a mantener al mismo bajo en calorías. Además, son una fuente de energía invaluable que te ayuda a sobrellevar todo el esfuerzo de tu día a día. Por si fuera poco, también son alimentos ricos en magnesio y potasio.

Son bajos en sodio y tienen muchas vitaminas necesarias para el cuerpo tales como:

Vitamina A (Encontrada con mayor frecuencia en las verduras y hortalizas con color intenso).

Vitamina C.

Vitamina B (incluyendo todo los tipos de vitamina B que existen).

¡Y qué decir de los minerales como el calcio o el hierro! Sencillamente, es un alimento benéfico que se debe consumir cotidianamente. ¡No en exceso por supuesto!

Si aún tienes dudas relacionadas al consumo de las verduras u hortalizas, debes saber entonces algo más. Esto es, que estos alimentos pueden ayudarte enormemente a sopesar enfermedades riesgosas para la salud. Tanto es así, que se ha probado que estos alimentos nutricionales pueden combatir hasta al cáncer provocado por los alimentos. ¡Ya lo sabes!

PREPARACIÓN DE LAS VERDURAS Y HORTALIZAS









- A la hora de ingerir este tipo de alimento nutricional, se debe tener mucho cuidado. Esto, porque podrían traer más perjuicios que beneficios para la salud. Considera lo siguiente:
- Lava exhaustivamente bien todas las hortalizas y verduras a consumir. Si te es posible, retira la corteza o la parte más externa de estos alimentos.
- Cocina esta clase de alimentos al vapor para que así conserven todos sus nutrientes. ¡Evita freír estos alimentos! También cuenta poner a hervir esta clase de comida.
- Toma estos dos aspectos en cuenta y ¡consume de 1 a 2 raciones de hortalizas y verduras al día!

DIFERENCIAS ENTRE VERDURAS Y HORTALIZAS

<https://actitudsaludable.net/diferencia-entre-verduras-y-hortalizas-la-conoces/>

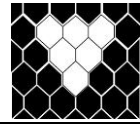
<https://saludalmaximo.com/alimentos/verduras-hortalizas/>
























OTRAS VERDURAS Y HORTALIZAS:














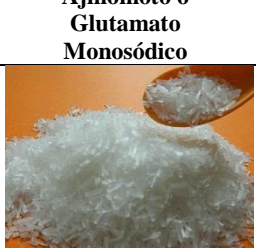










Gumbo	Alcachofa	Remolacha / Betabel	Cardo
			
Ruibarbo	Nabicol	Pastinaca	Tagarninas
			

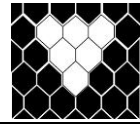
CONDIMENTOS Y ESPECIAS

Zumaque 	Sal 	Pimienta Verde 	Orégano 
Semilla de ajonjolí 	Romero 	Ajenuz o Comino negro 	Alcarayea 
Sal del Himalaya 	Caróm 	Cilantro 	Epazote 
Pimienta Rosada 	Galangal 	Maca 	Mostaza 
Cardamomo 	Pimienta de Guinea 	Pimienta larga 	Satureja 
Salvia 	Anís 	Sal de Higueras 	Apio Celery 
Casia 	Enebro 	Estragón 	Haba Tonka 
			



















Mahaleb 	Pimienta Negra 	Pimienta Blanca 	Comino 
Nigella Sativa o Flor de Hinojo 	Guayabita 	Agracejo 	Laurel 
Pimienta tímiz 	Semilla de amapola 	Anís estrellado 	Tomillo 
Spirulina 	Azafrán 	Albahaca 	Angélica 
Nuez Moscada 	Eneldo 	Canela 	Paprika 
Mejorana 	Menta 	Clavo de olor 	Pimentón molido 

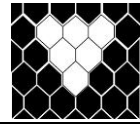
Pimienta de Sichuan	Pimienta de Jamaica	Perejil	Fenogreco
			
Hierbabuena	Macis	Cúrcuma	Semilla de apio
			
Semilla de chía	Sal de apio	Vainilla	Sal de ajo
			
Jengibre molido	Ajinomoto o Glutamato Monosódico	Semilla de soya	Culantro
			
Sal Kosher	Sal Negra	Regaliz	Garam Masala
			
Hibiscus o Cayena	Flor de Sal	Ajvar	Katsobushi
			































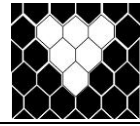
Azahar 	Furikake 	Farro 	Serpol 
Miso 	Agua de rosas 		







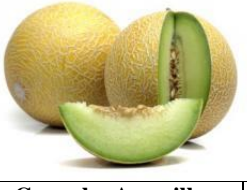













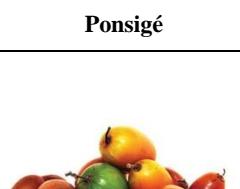





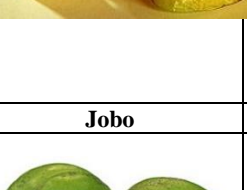
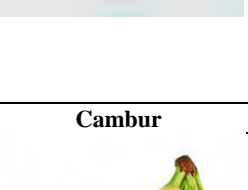
FRUTAS

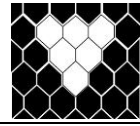
Pera Anjou 	Nectarina 	Coco 	Albaricque 
Manzana royal 	Tuna 	Durazno 	Melocotón 
Uva 	Mangosteen 	Limón 	Pitaya 
Cerezas 	Tejocote 	Tamarindo 	Rambutan 































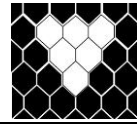
Aguacate o palta 	Granadas 	Naranja 	Uchuva 
Fresa 	Noni 	Higos 	Naranjailla 
Níspero 	Fruta de Pan 	Membrillo 	Kiwi Rojo 
Parchita o Maracuyá 	Pera Nashi 	Mamón o guaya 	Pera Bosc 
Pomarosa 	Manzana Reineta 	Litchi 	Maracuyá Morada 
Mamey 	Lima 	Ojo de Dragón 	Pasas 
Caymito 	Uva Rosada 	Patilla o Sandía 	Uva Azul 





Kiwano Melón 	Aguaymanto 	Pera Red Anjou 	Mano de Buda 
Pera Yellow Barlett 	Anón 	Melón verde 	Maracuyá Naranja 
Mango 	Guapurú 	Guayaba Amarilla 	Manzana Golden 
Plátano Rojo 	Seso vegetal 	Melón Chino 	Mora Azul 
Ciruelas 	Tomate de Árbol 	Kiwi 	Plátano Macho 
Ponsigé 	Pequi o Nuez Souari 	Tamarindo Chino o Carambola 	Mango Paraíso o Manga 
Toronja o pomelo 	Lechoza o Papaya 	Jobo 	Cambur 



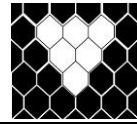
Cacao o Akebia 	Arándanos 	Moras o Zarzamora 	Chirimoya 
Marang 	Jicama 	Frambuesa 	Grocella 
Piña 	Jack Fruit o Yaca 	Mandarina 	Kunquat 
Fruta milagrosa 	Pera Red Barlett 	Guayaba 	Pasas Doradas 
Platonia 	Manzana Red Love 	Guanábana 	Kiwi Amarillo 
Tomate o Jitomate 	Caña de Azúcar 	Pepino dulce 	Cacao blanco o Copozú 
Zapote 	Pineberry 	Achiote u Onoto 	Pepino Africano 



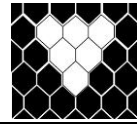
Yuzu	Kaffir		
			





ACEITES Y GRASAS COMESTIBLES:

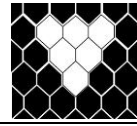
	Aceite de Canola: la canola es una planta creada genéticamente a partir de la colza. Se creó en Canadá, y en su modificación genética se quitó la parte tóxica para consumo humano del aceite de colza.		Aceite de Maíz: es un aceite bajo en grasas saturadas y no saturadas, para freír con este aceite hacerlo a temperaturas moderadas.
	Aceite de Girasol: es muy utilizado por fabricantes de alimentos, es bajo en grasas saturadas y una buena fuente de vitamina E		Aceite de Oliva: es el aceite más utilizado para ensaladas y aderezos, es considerado el aceite de cocina más saludable. También se utiliza para freír a nivel doméstico.
	Aceite de Cacahuete: es un aceite utilizado para freír a altas temperaturas, tiene un sabor suave que lo hace adecuado para la elaboración de mayonesas y salsas.		Aceite de Aguacate: es bajo en grasas saturadas y tiene muchas grasas poliinsaturadas. Es un aceite muy saludable con un punto de humo muy alto y que tiene un sabor muy suave. Es el único aceite extraído de un fruto y no de una semilla.
	Aceite de semilla de Uva: se obtiene del prensado de las semillas de la uva, tiene un sabor levemente afrutado y suele ser empleado en frío para carnes.		Aceite de Cártamo: es un aceite muy parecido al de girasol y muy utilizado para cocinar y para producir margarinas. Se extrae de las semillas de la planta de cártamo.
	Aceite de Sésamo: se extrae de las semillas de sésamo y de dos formas, de las semillas naturales, y que se utiliza para cocinar, y de las semillas tostadas que se utiliza como aderezo.		Aceite de Soja: es muy utilizado industrialmente y sobre todo en Estados Unidos. Se extrae de la semilla de la soja. Por sus componentes de omega 3 y omega 6 es muy bueno utilizarlo con carnes rojas y pastas.
	Aceite de Coco: se utiliza en la producción de bollos y en aperitivos. Muy consumido en países asiáticos, tiene un alto contenido de ácidos saturados y se recomienda un consumo moderado.		Aceite de semilla de Algodón: se extrae de las semillas del algodón después de ser separadas de las fibras. Tiene un color muy claro y es prácticamente insípido. Soporta altas temperaturas de fritura.
	Aceite de Avellanas: es un aceite muy aromático y utilizado en crudo como aliño de ensaladas.		Aceite de anacardo: de color amarillo claro y olor característico, el cincuenta por ciento de la semilla es aceite pero normalmente no se extrae por el alto valor como fruto seco, y eso hace que sea difícil de conseguir.





	<p>Aceite de Macadamia: se obtiene de la prensión en frío de la nuez de árbol de Macadamia, originario de Australia. Tiene color amarillo claro y sabor suave. Se consume crudo como aliño de ensaladas.</p>		<p>Aceite de nuez Mongongo: el mongongo es un árbol del sur de África de cuya nuez (53 % aceite) por prensado en frío se extrae un aceite fino y amarillo claro. Utilizado en las culturas indígenas africanas.</p>
	<p>Aceite de nuez de pino: tiene un bajo punto de humo y por eso se utiliza como aderezo, se extrae del piñón o fruta en el interior de las piñas hembras prensados en frío. El de mayor calidad se extrae del pino siberiano.</p>		<p>Aceite de pistacho: utilizado principalmente en repostería, se obtiene del prensado en frío del pistacho descascarado y levemente tostado. De aroma y sabor fuertes y color verdoso.</p>
	<p>Aceite de limón: poco utilizado en la cocina, y muy utilizado en la aromaterapia. Se obtiene prensando en frío la cáscara de limón.</p>		<p>Aceite de semilla de calabaza: se utiliza como aderezo y se fabrica en países como Austria o Croacia. Se obtiene de tostar y prensar las semillas de una especie de calabaza y es de color verde oscuro y con aroma a frutos secos.</p>
	<p>Aceite de semilla de sandía: se obtiene del prensado de las semillas secas de la sandía, tiene un aroma suave y color claro. Tiene origen en África de donde proviene el fruto.</p>		<p>Aceite de almendras: los aceites refinados pueden soportar más calor que los aceites prensados en frío. Como un tipo de grasas, los aceites de almendras tanto refinados como prensados en frío son adecuados para cocinar a temperatura media, debido a que tienen un punto de humo similar al del aceite de oliva.</p>
	<p>Aceite de Argán: Es el aceite que se obtiene de la nuez de un árbol endémico de Marruecos llamado arganier o argania. Es habitual tostar ligeramente las nueces para realzar su sabor antes de proceder al prensado en frío que dará lugar al aceite de argán. Se trata de un aceite muy aromático con reminiscencias a nuez y almendra. Se usa fundamentalmente para aliñar ensaladas, verduras, cuscús o para pescados blancos. No es habitual usarlo para freír alimentos, entre otras razones porque su precio es bastante elevado. Tomado en crudo, es un aceite muy sano, con altos contenidos en ácidos Omega-6 y Omega-9, y con un contenido muy bajo en colesterol.</p>		<p>Aceite de Ajonjolí: Sobre las semillas de ajonjolí (ya sea las blancas o las negras), te hemos hablado en otras ocasiones, las cuales destacan precisamente desde un punto de vista nutricional por su increíble riqueza en ácidos grasos saludables –en especial ácidos grasos poliinsaturados omega 6-, convirtiéndose así en una opción natural excelente a la hora de cuidar nuestra salud cardiovascular y reducir los niveles elevados tanto de colesterol como de grasas en la sangre.</p>
	<p>Aceite de Palma: Los usos son en su gran mayoría culinarios, bien directamente empleado como aceite de freír o aliñar, bien como producto añadido a otros alimentos como los helados, las margarinas, las natillas, los platos preparados como pizzas, sopas, pasta. A menudo aparece como</p>		<p>Aceite de Chiles: El aceite de chiles se obtiene de la infusión de chiles picantes rojos con un aceite vegetal, normalmente aceite de soja o de sésamo si su origen es asiático, pero también se hace regularmente con aceite de oliva para acompañar pizzas u otros platos mediterráneos. El</p>



	<p>grasa vegetal o aceite vegetal. Se pueden elaborar derivados equivalentes de aceite de cacao. Derivados del aceite de palma están presentes también en multitud de jabones, dentífricos, etc.</p>		<p>resultado es un aceite con un cierto tono anaranjado o rojizo y de sabor picante. Se utiliza para cocinar o como condimento que pondremos a disposición del comensal por si quiere aumentar el nivel de picante de su comida.</p>
	<p>Aceite de Trufa: El aceite de trufa es un ingrediente culinario moderno utilizado para impartir el sabor y el aroma de las trufas a un plato. La mayoría de aceites de trufa no se hace de trufas reales. Son un producto sintético que combina tioéter (2,4-ditiapentano), uno de los numerosos aromas encontrados en las trufas, y una base de aceite de oliva o de aceite de semilla de uva.¹ Como los aceites de oliva puros, estos varían de claro a oscuro, y de amarillo a verde.² El aceite de trufa generalmente se usa para hacer "trufas fritas", es decir papas fritas sumergidas en aceite de trufa, queso parmesano, pimienta y, a veces, otros ingredientes. Algunos platos de pasta y platos batidos como puré de papas o huevos rellenos incorporan aceite de trufa.² El aceite de trufa se puede incorporar a la pizza también. El aceite de trufa se encuentra en todas las estaciones a un precio estable, es popular entre los chefs y comensales porque es mucho menos costoso que las trufas reales, al tiempo que posee los mismos sabores y aroma. El surgimiento y crecimiento del aceite de trufa ha llevado a un aumento en la disponibilidad de alimentos que dicen estar hechos o saborizados con trufas, en una era en que el precio de las trufas los ha puesto fuera del alcance de la mayoría de comensales.</p>		<p>Aceite de Quinoa: Aceite de quínoa es de un color amarillo claro y gracias a su alto contenido en ácidos grasos esenciales es un aceite excelente para la salud humana. Se utiliza habitualmente directamente sobre ensaladas o como ingrediente para varias preparaciones y es muy bueno para la salud gracias a su alto contenido oleico de Omega9 con hasta un 26,8%</p>
	<p>Margarina: es una materia grasa inventada en 1869 por el químico francés Henri Mège-Mouriès, a base de grasa de buey; fue creada para un concurso organizado por Napoleón III, el último emperador de Francia, con el objetivo de descubrir una forma adecuada para reemplazar la mantequilla y hacer algo más asequible a las clases bajas. Ganó el concurso y le puso el nombre de margarina,</p>		<p>Mantequilla: La mantequilla (en Argentina, Paraguay y Uruguay manteca) es la emulsión de grasa, agua y sólidos lácteos, obtenida como resultado del batido, amasado y lavado de los conglomerados de glóbulos grasos, que se forman por el batido de la crema de leche o nata y es apta para el consumo humano, con o sin maduración biológica</p>



	<p>cogido de un término griego que se traduce como “perla”. es una emulsión de agua o de leche descremada y agua (del 16 al 18%), y de una mezcla de aceites animales proceden del cacholate (que ha reemplazado a la ballena, teóricamente prohibida) y de algunos peces clupeidos (arenque, anchoa, sprat), y a veces también de sebo y de manteca de cerdo. Los aceites vegetales son aceites de cacahuete, de colza, de algodón, de maíz, de soja, de girasol, de copra, de palmiste o de palma. Están autorizados algunos aditivos: glucosa, emulsionantes, conservadores, diacetilo (que da el adecuado “gusto” a mantequilla), la mantequilla misma y el almidón de arroz.</p>		<p>producida por bacterias lácticas específicas.</p> <p>No debe confundirse con la manteca vegetal que no es más que aceite vegetal solidificado tras ser sometido a un proceso de hidrogenación. Esta se utiliza para la elaboración de margarina y puede ser perjudicial si contiene gran proporción de ácidos grasos trans.</p> <p>Su color amarillento se debe a la presencia de betacaroteno.</p> <p>Existen varios tipos de mantequilla, pero se pueden distinguir básicamente dos:</p> <p>Mantequilla ácida: tras la acidificación de la crema (ésta es la tradicional). Mantequilla dulce: antes de la acidificación de la crema. Además se le puede añadir sal o no, obteniendo mantequilla salada o normal según el caso. Y, por supuesto, se puede elaborar a partir de la leche de muchos animales, siendo los más corrientes en occidente la mantequilla de oveja, vaca o cabra (como curiosidad, no es posible obtener mantequilla de la leche de camella).</p>
	<p>Manteca Vegetal: No se deben sobrepasar los puntos de humo de esta grasa para su uso porque se satura más la molécula de grasa y ahí sí es prácticamente veneno su consumo. El rango para el punto de humo esta entre los 184°C y 204°C. Esta grasa es sólida a temperatura ambiente así que hay que fundirla antes de utilizarla. El punto de fusión de esta grasa es de 45°C o sea que hay que calentarla un poco antes de utilizarla. Importante tener cuidado con esta grasa porque se pone rancia al cabo de unos días si se deja en temperatura de peligro mucho tiempo (Entre 5°C y 60°C es la temperatura de peligro). Si piensas utilizarla, debes tomar en cuenta que esta manteca tiene un poco de sabor a cerdo y si este interfiere con la receta, no es viable utilizarla. De resto se puede utilizar perfectamente para cocinar cualquier cosa.</p>		<p>Grasa Animal: Es una gran fuente de vitamina D. La manteca de cerdo es la segunda fuente dietética más rica en vitamina D junto con el aceite de hígado de bacalao. Contiene entre 500 y 1000 UI. de vitamina D por cada cucharada, por lo que es muy buscada por especialistas en nutrición para añadirla a la dieta de todos los días.</p>

<http://www.ekogras.es/blog/20-tipos-de-aceite-comestible/>

<http://www.bekiasalud.com/articulos/que-tipo-aceites-existen-cuales-son-mas-sanos/>

AZÚCARES Y EDULCORANTES

Azúcar 	Azúcar de Palma 	Azúcar Moreno 	Azúcar Muscovado 
Azúcar Glass 	Azúcar Carbonato 	Papelón 	Glucosa 
Fructuosa 	Sacarosa 	Miel 	Melaza 
Stevia 	Sucralosa 	Jarabe de Agave 	Jarabe de Arce 

HARINAS:

La palabra “harina” proveniente del latín farina es el polvo fino que se obtiene del cereal molido y de otros alimentos ricos en almidón.

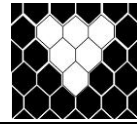
Aunque la más habitual es la harina de trigo, también existen harinas de centeno, cebada, avena, maíz o arroz. De igual forma, también de leguminosas como los garbanzos, las judías e incluso de varias especies de acacias (harina de acacia).

Cuando se elabora pan, las personas no se alcanzan a imaginar la gran variedad de harinas que existen en el mercado y es por eso que se pueden confundir al momento de elegir la más adecuada según el proceso o producto.

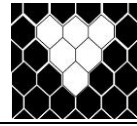
La harina que debemos utilizar para hacer pan no es la misma que incluimos en la elaboración de pasteles, bizcochos, galletas y tampoco es igual a la que usamos para espesar cremas, salsas, etc.

Nos enfrentamos a un nuevo mundo de harinas, lleno de diversas opciones y posibilidades, donde ya no existe esa única harina que conocías. Las hay con denominaciones numéricas como 0000, 000, 45, 55 o con nombres variados como las de fuerza, las flojas, etc.

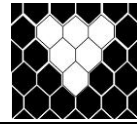
Es por esto que queremos que aprendas a diferenciarlas y que puedas preparar tus fórmulas con la seguridad y el conocimiento de que estás utilizando la harina correcta.



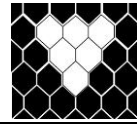
	<p>Harina de trigo: Es la harina más comúnmente utilizada en occidente y se utiliza en todo tipo de recetas, tanto dulces como saladas. El trigo aporta minerales como el magnesio, hierro, calcio, potasio, zinc o selenio; vitaminas A, del grupo B y E, fibra, hidratos de carbono y proteína vegetal. El aporte de estos macro y micronutrientes es mucho más bajo en las harinas de trigo que han sido refinadas. También es muy conocido el germen de trigo por sus propiedades nutricionales y beneficios para la salud.</p>
	<p>Harina de centeno: se utiliza principalmente en la preparación de panes bajos, densos, galletas saladas y se puede usar sola o en combinación con harina de trigo si queremos obtener un pan que suba más. Da cierto amargor a la masa, por lo que no se suele utilizar en repostería a no ser que se “camufle” su sabor. La harina integral de centeno posee potasio, magnesio, fósforo, calcio, yodo, sodio, zinc y selenio, y vitaminas E y del grupo B, carbohidratos y fibra.</p>
	<p>Harina de espelta: es más fácilmente digerible que la harina de trigo porque tiene menor contenido en gluten. Y precisamente es el gluten y otras proteínas de los cereales lo que determina en gran medida que la masa suba y quede más o menos esponjosa. Por eso, este tipo de harinas se utiliza principalmente para elaborar panes bajos, más compactos que los que se obtienen con harina de trigo. La harina integral de espelta aporta minerales como el magnesio, potasio, sodio, calcio, fósforo, silicio, zinc y vitaminas E, del grupo B, Omega 3 y 6 y fibra.</p>
	<p>Harina de avena: Es una harina que queda muy bien especialmente en repostería y que puede utilizarse sola si no necesitamos que la masa suba mucho o podemos añadir harina de trigo si queremos hacer panes o bizcochos más esponjosos. Pero además la harina de avena se usa para hacer gachas y recetas dulces como galletas, crepes o magdalenas. La avena es un cereal muy nutritivo y su harina integral tiene vitaminas del grupo B y E, minerales como magnesio, calcio, fósforo, zinc y cromo, ácidos grasos esenciales, carbohidratos y fibra.</p>
	<p>Harina de cebada: principalmente se utiliza como espesante y para elaborar panes densos menos esponjosos que los de trigo, aunque podemos mezclar harina de trigo y de cebada para conseguir panes más esponjosos y altos. La harina integral de cebada es fuente de minerales como cobre, zinc, potasio, fósforo, magnesio o calcio y vitaminas A, del grupo B y C. Tiene un buen aporte de carbohidratos y fibra.</p>
	<p>Harina de arroz: en Japón, por ejemplo, se utiliza para la harina de este cereal para receta de tempura. Es una harina ligera que se usa para rebozados y para espesar salsas y guisos principalmente, aunque mezclada con otras harinas, como la de trigo, se puede incluir en recetas para hacer panes, bizcochos, etc. La harina integral de arroz tiene fósforo, potasio, magnesio, calcio, yodo y selenio. También aporta vitaminas del grupo B y E, además es fuente de hidratos de carbono y su aporte en fibra es bastante bajo.</p>
	<p>Harina de maíz: este cereal se emplea en la elaboración de tortillas, empanadillas o para espesar salsas, sopas y guisos. La harina integral de maíz tiene potasio, fósforo, magnesio, calcio, sodio, hierro, magnesio, cobre y vitaminas A, del grupo B, K y E. La harina de maíz es fuente de energía, fibra y proteína vegetal.</p>
	<p>Harina de sarraceno o alforfón: este pseudocereal es muy utilizado en algunas zonas de Asia y en el este de Europa. Se puede incluir en la elaboración de salsas o de recetas dulces como galletas. Si haces pan con harina de sarraceno éste quedará compacto y no subirá mucho. Si quieres que suba tendrás que añadir alguna harina con gluten como la de trigo. La harina integral de alforfón o sarraceno es muy nutritiva y fácilmente digerible, aportando: ácidos grasos esenciales omega 3 y 6, vitaminas del grupo B, minerales como el fósforo, potasio, magnesio, calcio, zinc, hierro o selenio, posee los 9 aminoácidos esenciales, fibra y carbohidratos.</p>



	<p>Harina de guisantes o arvejas: una harina que va a aportar un color verde a aquéllas preparaciones en las que la utilizemos. Podemos usar harina de arvejas para espesar purés, guisos, para hacer tortitas o crepes salados, masas para pizzas, empanadillas, galletas saladas, etc. La harina integral de guisante es rica en proteína vegetal, fibra, calcio, hierro, magnesio, fósforo, zinc, vitaminas A, C y del grupo B. Además al ser una legumbre, es más saciante que las harinas de cereales.</p>
	<p>Harina de habas: se obtiene de otra legumbre muy nutritiva y beneficiosa para la salud, las habas o habichuelas. Se puede usar en las mismas recetas que la harina de guisante, aunque no es tan verde, también dará un todo verdoso a la preparación. La harina integral de haba tiene un gran aporte en proteína vegetal, fibra dietética, vitaminas A, del grupo B, hierro, calcio, fósforo, potasio o calcio. Igual que en el caso de otras legumbres, la harina de haba es más saciante que la harina de cereales.</p>
	<p>Harina de garbanzos: se utiliza muy comúnmente en recetas de la India, y podemos usar la harina de garbanzo principalmente en rebozados y para elaborar tortilla española sin huevo. No se recomienda usar en recetas dulces porque la harina tiene sabor a garbanzo no queda muy bien. Como buena legumbre es muy nutritiva y más saciante que las harinas de cereales. La harina integral de garbanzo contiene vitaminas del grupo B, K, E y C, minerales tan importantes como el fósforo, hierro, potasio, calcio o hierro. Además es una buena fuente de proteína vegetal y de fibra.</p>
	<p>Harina de lentejas: esta harina se puede usar en recetas de cocina de la India como por ejemplo sus panes tipo crepes o tortillas e incluso se puede usar para rebozados. Al ser una legumbre es saciante y nutritiva y queda muy bien con todo tipo de platos salados. La harina integral de lentejas es fácilmente digerible y nos aporta micronutrientes como vitaminas A, del grupo B y C, y minerales como el magnesio, el hierro o el calcio. Además tiene proteína vegetal y fibra.</p>
	<p>Harina de lino o linaza: este tipo de harina se utiliza principalmente como sustituto del huevo tanto en recetas dulces (magdalenas, bizcochos, galletas, etc) como saladas (panes, rebozados). La harina de lino la puedes hacer en casa moliendo las semillas. Por cierto, te recomiendo que muelas únicamente las semillas que vas a utilizar porque éstas son ricas en ácidos grasos beneficiosos y se pueden enranciar si no se consumen en poco tiempo. El lino tiene omega 3 y 6, vitamina E, del grupo B y C. Además es una fuente de minerales como selenio, zinc o potasio.</p>
	<p>Harina de castañas: queda muy bien en recetas de panes, para espesa sopas y guisos, en salsas como la bechamel, en bollos, papillas infantiles, bizcochos, etc. Aporta un aroma y sabor muy agradable. La harina de castaña es una excelente fuente de minerales y vitaminas y va a enriquecer nutricionalmente los platos en los que la usemos. Son una muy buena fuente de fibra dietética y de proteína vegetal, por lo que resultan especialmente beneficiosas para deportistas, mayores y niños.</p>
	<p>Harina de almendras: la podemos incluir especialmente en recetas dulces para espesar cremas, papillas, rellenos, etc. y también se puede añadir a recetas de panes elaborados con trigo, quedando un agradable sabor y aroma. Las almendras son un tipo de frutos secos que tienen muchos beneficios para la salud. Son nutritivas, saciantes y las podemos moler en casa para preparar la harina de almendras. Entre las propiedades de la harina de almendras podemos destacar que son ricas en minerales y vitaminas, en antioxidantes y en ácidos grasos esenciales.</p>
	<p>Harina de yuca o mandioca: este nutritivo tubérculo se muele y se obtiene una harina con la que podemos elaborar panes, espesar sopas, salsas, purés y guisos y podemos incluirla en tartas saladas o quiche para dar cuerpo al relleno. La yuca posee gran contenido en vitaminas A, del grupo B, C y K y en cuanto a minerales no se queda corta, tiene potasio, fósforo, magnesio, calcio y hierro.</p>
	<p>Harina de patata o papa: igual que la yuca, la patata o papa es un tubérculo y probablemente sea el más consumido en todo el mundo. La harina de papa se puede añadir a salsas, purés o guisos para espesarlos y dotarlos de mayor consistencia. Aporta un sabor y aroma delicados por lo que también podría usarse en recetas dulces. La patata es uno de los alimentos más saciantes que existen, son ricas en vitaminas y minerales y de fácil digestión.</p>



	<p>Harina de chufa: y seguimos con otro tubérculo. La harina de chufa es ideal para añadir a recetas dulces de repostería que incluyen cremas, rellenos de tartas y pasteles, bizcochos, rosquillas, panes dulces, etc. Tiene un sabor y aroma muy agradables que combinan muy bien con el limón y la canela. La chufa es también muy saciante, nos aporta fibra dietética, es de fácil digestión y la podemos elaborar en casa moléndola nosotros mismos. Es una excelente fuente de proteína vegetal de ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales.</p>
	<p>Harina de quinoa o quinua: este pseudocereal nos aporta los 8 aminoácidos esenciales que necesita un adulto, es rica en minerales y vitaminas, en proteína vegetal, tiene fibra y es de fácil digestión. Además, la harina de quinoa se puede utilizar tanto en recetas dulces como saladas y podemos moler sus granos en casa. Se emplea básicamente como espesante y se puede añadir en la elaboración de panes o masas para enriquecerlas.</p>
	<p>Harina de amaranto: es otro pseudocereal del que podemos moler sus granos y obtener harina de amaranto. La puedes utilizar en la elaboración de papillas, guisos, sopas, etc. para aportar más cuerpo. Esta harina es rica en antioxidantes, vitaminas, minerales y nos aporta energía, proteína vegetal y fibra. Es fácilmente digerible y bien tolerada incluso por personas con el estómago delicado.</p>
	<p>Harina de Tef: Es otra harina sin gluten que puedes utilizar para preparar pan y otras masas que requieren fermentación. ¿Sabías que contiene los 8 aminoácidos que necesita nuestro organismo? Como curiosidad, te contamos que este conjunto básico está formado por triptófano, que favorece el sueño, por lo que si tomas recetas hechas con harina de teff por la noche, conciliarás mejor el sueño.</p>
	<p>Harina de soja: Cada vez más se está utilizando en panadería ya que es aglutinante y permite que suba el pan sin necesidad de utilizar mucha levadura. Así pues, combinándola con otras harinas sin gluten puedes hacer pan casero para celíacos.</p>
	<p>El bulgur, trigo bulgur o burgul es un ingrediente que se obtiene a partir del trigo y es muy popular en la cocina de Oriente Medio. Se elabora cociendo los granos de trigo tierno en agua y removiendo constantemente para que se cuezan de manera uniforme y lenta. Una vez cocido se escurre y se deja secar durante varios días.</p>
	<p>El Cous Cous: Es uno de los principales platos de la cocina árabe, en especial del Magreb, basando en sémola de trigo u otro cereal, cocida con el vapor de la cocción de carne de cordero y verduras, a forma de cocido tapado, para que el vapor permanezca dentro del recipiente especial "alcuzcucero" que se usa para cocinarlo. El cuscús se trata tradicionalmente de la parte dura del trigo molida de tal forma que no se ha llegado a convertir en harina, este proceso de molienda se puede hacer con otras especies cereales tales como: cebada, mijo, polenta, arroz, espelta (variedad de trigo que se cultiva desde hace unos 7.000 años y considerado el origen de todas las variedades de trigo actuales. En algunas zonas se le conoce como trigo verde y en otras como trigo salvaje debido a su aspecto más rústico y su sabor más intenso. Al igual que el trigo, contiene gluten, estando así contraindicado en aquellas personas con intolerancia al gluten (celíacos), o de los granos de maíz. El cuscús es pues una sémola de trigo duro, mezclada y trabajada con harina y tamizada varias veces en forma de granos.</p>
	<p>Gofio: Simplemente harina gruesa de trigo tostada que, idealmente, debería contener otros cereales nutritivos como cebada o centeno. Elemento central en la dieta de los enigmáticos guanches, exterminados habitantes originarios de las Canarias y, según las teorías más improbables, supervivientes de la sumergida Atlántida.</p>



	<p>El Panko se fabrica a partir de papa rallada elaborada mediante calentamiento óhmico. Este modo de elaboración de pan se desarrolló en Japón durante la Segunda Guerra Mundial y permite fabricar pan sin corteza muy adecuado para rallarlo posteriormente. La carne, pescado y muchos productos se pueden "empanar o rebozar" con panko. Tras la fritura, el panko da al rebozado un efecto crujiente y un tanto aireado.</p> <p>En España y muy probablemente en Europa y fuera de Asia, se fabrica "sin leche", a partir de harinas seleccionadas del Norte de la Península Ibérica. Existen varios tipos según el acabado, el grado A es el mejor.</p> <p>El panko se produce en todo el mundo, particularmente en países asiáticos como Japón, Corea, Tailandia, Taiwán y Vietnam.</p>
	<p>Harina integral de mijo marrón (<i>Urchloa ramosa</i>) de la mejor calidad, procedente de agricultura ecológica. Tiene un contenido muy alto en proteínas, es muy alcalinizante y rico en magnesio, hierro y ácido silícico. Se puede utilizar para enriquecer las masas de pan o para hacer pan sin gluten.</p>
	<p>La sémola es un producto de la molienda del trigo que se crea cuando los granos de trigo son procesados utilizando rodillos corrugados de hierro fundido. Durante esta fase de molienda de trigo, el salvado, el germen y el endospermo se separan y se rompe el endospermo en granos gruesos. Estos cereales secundarios se denominan sémola y se pueden procesar adicionalmente para producir harina de trigo o utilizar tal cual en la producción de muchos productos alimenticios.</p>
	<p>La maicena es la fécula o almidón, asimismo llamada en España harina fina de maíz; aunque la definición correcta es harina de fécula de maíz, ya que solo se extrae de esa parte del grano y no del endospermo.¹</p> <p>También se escribe maizena o maizina, que son marcas vulgarizadas (es decir, marcas que pasaron al uso común).</p> <p>La maicena se utiliza como harina para hacer pan, pastas, bizcochos, bases de pizza, etc. y como espesante para sopas, chocolate caliente, crema pastelera, helados, entre otros. Fue registrada como marca comercial en el año 1856 y adquirida por Corn Products Refining Co. en el año 1900. Maizena se comercializa en todo el mundo y se convirtió en referente del almidón de maíz.</p>
	<p>Zaatar: En la cocina de Oriente Medio el zaatar se puede hacer como una pasta y se elaboran pizzas diminutas. Se sirve con pan de pita untado con aceite de oliva, ya sea tostado o sin tostar. En los huevos estrellados se pone encima y se acompañan muy bien con el mismo tipo de pan. Algunas personas gustan de impregnar ..</p>

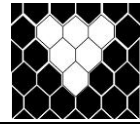
<https://www.ecoagricultor.com/harinas-tipos-propiedades/>

<https://www.proveedores.com/articulos/el-apasionante-mundo-de-las-harinas>

http://www.elclubdelpan.com/libro_maestro/las-harinas

VINOS Y LICORES UTILIZADOS EN LA COCINA:

<p>Ron Dorado</p> 	<p>Brandy</p> 	<p>Cognac</p> 	<p>Vino Blanco</p> 
<p>Vino Tinto</p> 	<p>Vino de Frutas</p> 	<p>Mirin</p> 	<p>Sake</p> 

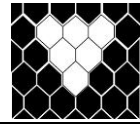


OTROS INGREDIENTES NO CLASIFICADOS:

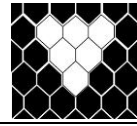
salsa worcestershire 	mostaza dijon 	Niboshi 	Papel de arroz 
Lúpulo 	Vinagre Negro 	Aceto Balsámico 	Mostaza Americana 
Salsa Barbecue 	Ketchup 	Salsa de Soya 	Mayonesa 
Salsa de Anguilas 	Salsa de Ostras 	Salsa de Pescado 	Salsa Tabasco 
Catara 	Chocolate Bitter 	Chocolate Blanco 	Soda 

ADITIVOS ALIMENTICIOS Y SABORIZANTES DE ORIGEN QUÍMICO

Xantana 	Xilitol 	Yopol 	Vainillina 
Sorbitol 	Sosa Cáustica 	Transglutaminosa 	Inulina 
Isomalt 	Lactosa 	Citrato de Calcio 	Kudzú 
Lecitina 	Metabisulfito 	Mentol cristal 	Maltodextrina 
Metilcelulosa 	Obulato 	Pectina 	Psyllium 
Sales de Calcio 	Sal Nitro 	Sulfato de Calcio 	Tagatosa 
Gluconolactato 	Goma Gellan 	Goma Arábica 	Glicerina 
Cloruro de Calcio 	Cremor Tártaro 	Crumiel 	Dextrosa 
Bicarbonato de Calcio 	CMC 	Carragenato 	Citrato de Sodio 



Ácido Máfico	Ablandador de Carne	Ácido Ascórbico	Ácido Cítrico
			
Bentonita	Agar Agar	Ácido Tartárico	Bifidobacterias
			
Alginato	Bicarbonato de Amonio	Bicarbonato de Sodio	Bromelina
			
Esencia de Humo	Gelatina	Goma Tragacanto	Almidón
			
Levadura	Fécula	Nigari	Tripa natural
			
Tripa fibrosa	Tripa de Colágeno	Goma Konjac	Goma Tara
			
Goma Guar			
			



GUÍA DE PREGUNTAS:

- 1.- ¿Los Pescados y los Lácteos son Alimentos Naturales de origen animal?
- 2.- ¿Los azúcares y los aceites se pueden extraer de los alimentos?
- 3.- ¿El fin de los alimentos mínimamente procesados es transformarlos en platos finales?
- 4.- ¿Los conservantes, emulsionantes y resaltadores los podemos conseguir en alimentos altamente procesados?
- 5.- Mencione al menos tres (03) Alimentos altamente proteínicos de origen vegetal:
- 7.- Los Kikos y las Semillas de Flor de loto entran en la clasificación de:
- 8.- Con la Soja se puede elaborar o extraer:
- 9.- El Frijol Calipso es una leguminosa con características físicas:
- 10.- La Alfalfa entra dentro del grupo de las:
- 11.- Las Trufas entran en el grupo de:
- 12.- Los Porcinos, las trompetillas de muertos y los Shiitakes son:
- 13.- El Rissotto es una preparación de arroz cremoso donde utilizaremos el Arroz:
- 14.- Mencione al menos tres (03) Alimentos altamente proteínicos de origen animal:
- 15.- Mencione al menos 3 tipos de huevos comestibles:
- 16.- Clasifique los quesos según su contenido graso:
- 17.- Mencione los quesos originarios de éstos países
- 18.- Diga el otro nombre del calabacín en otros países
- 19.- ¿Cuál es la sustancia volátil de la cebolla que hace llorar?
- 20.- ¿Cuál es el nombre del repollo morado en otros países?
- 21.- De los tomates colocados en la Guía, ¿cuáles utilizarías para éstas preparaciones?
- 22.- La Achicoria y las Endivias son elementos del grupo de Hortalizas:
- 23.- ¿El Pak Choi y las Escalonias son del mismo grupo de Hortalizas del Ajo y el Puerro?
- 24.- ¿En la clasificación de hortalizas Solanáceas hay algún producto con Capsaicina?
- 25.- Mencione al menos dos de los ajíes más picantes
- 26.- El Jengibre y el Wasabi son clasificados como:
- 27.- ¿La escala que se usa para medir la intensidad de los picantes se llama?
- 28.- La Papa o Patata Vitelotte es de color:
- 29.- Relaciones éstos condimentos con su País o Región de Origen
- 30.- Conteste que condimentos vá identificado con estas preparaciones
- 31.- Mencione la Gama de las Hortalizas que han sido congeladas
- 32.- Mencione la Gama de las Hortalizas Frescas
- 33.- Mencione la Gama de las Hortalizas lavadas, peladas, cortadas y envasadas en condiciones especiales
- 34.- Mencione la Gama de las Hortalizas precocinadas
- 35.- Mencione la Gama de las Hortalizas que han sido mínimamente procesadas con tratamiento térmico
- 36.- ¿Cuál de los productos lácteos de la Guía es de uso común en la cocina Griega?
- 36.- Elabora un Ensayo de 15 líneas describiendo algunos aceites comestibles identificados en la Guía de Ingredientes de acuerdo a las instrucciones de la plantilla.
- 37.- Lee o Investiga las harinas de la Guía de ingredientes y de acuerdo a las harinas colocadas en el ensayo, Define en pocas palabras ¿Qué preparación o uso harías con cada una de las Harinas allí descritas?
Ejemplo: Harina de Maíz; Arepas
- 38.- En un buen maridaje (*unión de vinos y licores con algunos alimentos para crear armonía*) deberás colocar qué tipo de licor va armónicamente con qué tipo de alimento?
- 39.- Arrastre el nombre a la imagen de los Hongos y Setas Comestibles hasta la imagen correspondiente
- 40.- Arrastre el nombre a la imagen de los Quesos hasta la imagen correspondiente
- 41.- Arrastre el nombre de las Harinas y colóquelas sobre la preparación correspondiente
- 42.- Para hacer una ensalada no hay nada mejor que una Lechuga u Hojas Verdes, Identifica cada una de ellas de las imágenes y arrastra su nombre hasta arriba de ellas.
- 43.- Arrastre el nombre del Arroz correspondiente a la receta de la imagen.
- 44.- Arrastre el Nombre del Grano, Frijol o Leguminosa a la imagen correspondiente
- 45.- Arrastre el Nombre de la Fruta a la imagen correspondiente
- 46.- Arrastre el Nombre de los Chiles, Ajíes o Ajés a la imagen correspondiente
- 47.- Arrastre el Nombre de las Zanahorias a la imagen correspondiente
- 48.- Relaciona los nombres de ingredientes varios y arrástralos a las recetas correspondientes.