

### INGREDIENTES Y RECETAS

Palabras Clave:

- Etiquetas de Alimentos
- Lista de Ingredientes
- “Los Ocho Mejores”
- Recetas Estándar
- Administración de Alimentos y Drogas de los E.U.A. (FDA)
- Acto de Etiquetas de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA)

Ideas Principales:

- Entendimiento de la importancia de las etiquetas de alimentos
- Conocimiento de “Los Ocho Mejores” y fuentes de alimentos comunes
- La importancia y los beneficios de utilizar recetas estándar

### Conociendo los Ingredientes

Todos los supervisores y chefs de un restaurante deben saber los ingredientes en cada platillo del menú de su restaurante. Usualmente esta información puede ser obtenida de las etiquetas de alimentos. El FDA de los E.U.A. requiere que todos los productos de alimentos empaquetados tengan una lista de ingredientes en la etiqueta de cada alimento. Los ingredientes son enlistados en orden de cantidad de acuerdo al peso. Adicionalmente, el Acto de Etiquetas de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA), que tomó efecto en el 2006, requiere que todos los alimentos empaquetados que son regulados por el FDA enlisten cualquiera de **Los Ocho Mejores** alérgenos alimentarios (leche, huevos, soya, trigo, mariscos crustáceos, cacahuates, y nueces de árbol) en las etiquetas de los productos. El ejemplo de la sopa de champiñones muestra una lista de ingredientes que contiene **trigo, leche, y soya** como alérgeno alimentario.

#### EJEMPLO DE LISTA DE INGREDIENTES

##### Sopa Condensada de Crema de Champiñones

Ingredientes: Agua, Champiñones, Aceite de Soya, Maicena Modificada, Harina de Trigo. Contiene menos del 2% de Sal, Crema, Suero en Polvo (de leche), Concentrado de Proteína de Soya, glutamato mono sódico, Colorante, Malto dextrina, Extracto de Levadura Autolizada, Fosfato disodico, Sabor Natural, Polvo de Ajo.

Contiene: **Trigo, Leche, Soya**



Cuando alimentos empaquetados contienen algún alérgeno de **Los Ocho Mejores** la ley de etiquetas de FALCPA requiere que el tipo específico de nuez de árbol (almendra, nuez de nogal, o nuez de la india), tipo de pescado (como lubina, platijas, o bacalao) o tipo de marisco crustáceo (como cangrejo, langosta, o camarón) sea enlistado en la etiqueta.

El conocer los ingredientes en los platillos del menú es importante. Individuos con alergias alimentarias deben evitar alimentos que contengan proteínas específicas para prevenir que

ocurran reacciones alérgicas. Incluso la cantidad más pequeña de alérgeno puede causar una reacción adversa. Los clientes con alergias alimentarias confían que el supervisor del restaurante conoce los ingredientes en cada platillo en el menú y que preparan alimentos que son libres de alérgenos. Así que, los empleados de un restaurante deben revisar cuidadosamente las etiquetas de los alimentos y las recetas de cada platillo en el menú. Si el distribuidor entrega alguna marca diferente de algún producto, el empleado debe revisar la etiqueta para ver si hay cambios de ingredientes. Si surgen preguntas acerca de que ingredientes se encuentran en algún producto, uno debe de contactar al fabricante del alimento. La mayoría de las etiquetas de alimentos enlistan un número de teléfono sin costo para que uno marque y contacte a los fabricantes si tiene preguntas acerca de una etiqueta.

## Productos Alimentarios Convenientes

Muchos restaurantes hoy en día sirven un número de alimentos convenientes, y pre preparados que solamente necesitan ser freídos, asados, o cocidos antes de ser servidos a los clientes. La mayoría de estos productos vienen con instrucciones del fabricante con métodos de preparación. Cuando uno prepara estos alimentos, los empleados de restaurantes deben asegurarse de seguir las instrucciones del fabricante.



Las instrucciones para un producto de camarones empanizados congelados puede que diga

“Freír 10 libras de camarones en una freidora a 350° F por aproximadamente 5 minutos”.

- ✗ Si la temperatura de la freidora está a solamente 300° F, los camarones no se cocinarán completamente en 5 minutos.
- ✗ Si 20 libras más de camarones son añadidas a la freidora en un tiempo indeterminado, es probable que los camarones no se cocinen completamente en 5 minutos.

El servir crustáceos medios crudos puede incrementar el riesgo de obtener enfermedades en los clientes.

## Recetas Estándar

Muchos restaurantes usan recetas para preparar platillos del menú que sean únicos para los clientes. Cuando usen recetas, éstas deben ser recetas estándar. El tener recetas estándar es una herramienta muy importante para restaurantes que desean continuamente servir alimentos de alta calidad para sus clientes.

Las recetas estándar son recetas escritas que enlistan:

- ✓ Ingredientes con medidas exactas
- ✓ Equipo necesario
- ✓ Métodos de preparación
- ✓ Tamaños de porción y número de porciones

Cuando uno sigue las recetas estándar al pie de la letra, le darán el mismo producto cada vez que la receta sea preparada, sin importar quien la preparó.

Los Chefs y los cocineros:

- ✓ Siempre deben seguir las recetas estándar al pie de la letra
- ✗ No deben añadir ingredientes extra, especialmente ingredientes que contengan alérgenos

**Ejemplo de Receta Estándar para un Pastel de Carne  
(25 porciones – Tamaño de Porción: 4 oz)**

Ingredientes	Peso	Medida	Instrucciones
Carne molida de res Carne molida de puerco Pan Molido, suave Cebolla, finamente picada Huevos Sal Pimienta Negra	5 lb 1 lb 6 oz 3 oz 9 oz	6 rebanadas ½ taza 6 cada uno 1 Cucharada ½ cucharadita	Mezcle todos los ingredientes en un contenedor, o use una mezcladora de batidor plano.
			Presione la mezcla en una cacerola de tamaño mediano (12 x 10) o (6.5 x 20).
Cátsup o salsa barbacoa *	1 lb	2 tazas	Esparza la cátsup o salsa barbacoa sobre el pastel de carne.
			Hornee a 325° F por 75 minutos o hasta que la temperatura interna final alcance 180° F.
			Mantenga el pastel de carne listo para servicio a una temperatura de 135° F o más.

**Advertencia de Alergia Alimentaria: Esta receta contiene huevos y trigo.**

Receta 1: Ejemplo de Receta Estándar para un Pastel de Carne

Receta proporcionada por el Instituto Nacional de Administración de Servicio de Alimentos

*\*Es importante revisar los ingredientes en las etiquetas de la cátsup y de la salsa barbacoa para identificar posibles alérgenos alimentarios.*

La seguridad de los alimentos puede ser construida en las recetas estándar al especificar la temperatura a la que uno debe cocinar y mantener los alimentos de las recetas que contienen ingredientes de alto riesgo así como carne, aves, pescado, crustáceos, huevos, y productos lácteos.

La receta estándar para el pastel de carne especifica instrucciones de cocina:

- ✓ La temperatura del horno (Hornee a 325° F),
- ✓ Tiempo aproximado de cocción (alrededor de 75 minutos), y
- ✓ La temperatura interna final (180° F), medida con un termómetro.

La receta también incluye información adicional sobre la seguridad de los alimentos:

- ✓ Mantenga el pastel de carne listo para servicio a una temperatura de 135° F o más.
- ✓ Alérgenos alimentarios comunes: huevos y trigo.

El cocinar y mantener los alimentos a las temperaturas apropiadas asegura que el producto final no tengan bacteria o virus que puedan causar enfermedades. Aunque los cocineros han sido entrenados en métodos de seguridad al cocinar, las instrucciones en las recetas sirven como recordatorios adicionales para mantener la seguridad de los alimentos.

### **Evite Hacer Sustituciones y Añadiduras a las Recetas**

Uno de los puntos clave para tener éxito con las recetas estándar es seguir las recetas exactamente como están escritas sin hacer sustituciones o adiciones. Las sustituciones o adiciones crean un gran riesgo a los clientes con alergias alimentarias. La única manera de que un individuo puede prevenir una reacción alérgica es si evita el alimento o los alimentos a los que es alérgico.

**Las sustituciones a una receta** ocurren cuando:

- Se agota un ingrediente de cocina
- El fabricante cambia la fórmula de algún producto

**Las añadiduras** ocurren cuando los chefs o los cocineros deciden ser creativos y cambian algún platillo al:

- Añadir un nuevo ingrediente o sabor
- Añadir alguna salsa
- Añadir algún adorno

Cuando uno hace sustituciones o añadiduras, la información que se le da al cliente puede ser inexacta o incompleta, poniendo a los clientes en riesgo por consumir alérgenos alimentarios sin saber, y sufrir de alguna reacción alérgica. Cuando las sustituciones no pueden ser evitadas, los clientes deben ser avisados que un ingrediente ha sido sustituido y recomendarles que ordenen algún otro platillo.

Cuando los ingredientes y los métodos de cocina se mantienen uniformes, los clientes son asegurados de que el platillo que consumen está seguro.

Además de aumentar el riesgo a reacciones alérgicas alimentarias, hacer sustituciones también puede incrementar el riesgo de obtener enfermedades a causa de bacterias. Por ejemplo, pechugas de pollo con hueso requieren de tiempo adicional de cocción cuando se comparan con pechugas de pollo sin hueso. Esto parece ser un cambio simple y pequeño. Pero aun así, si el chef no altera el tiempo de cocción y no revisa la temperatura interna, un pollo medio crudo podría ser servido a los clientes y podría ser riesgo de enfermedades transmitidas por medio de alimentos.

## **Situación 4: Cambios a una Receta Causan Reacción Alérgica y Muerte**

Un hombre que tenía una alergia alimentaria a los cacahuates ordeno un egg roll en un restaurante Chino. La mesera le aseguró que el egg roll no había sido freído en aceite de cacahuate.

Pero, ella no sabía que la receta de los egg rolls había cambiado y que ahora llevaba mantequilla de maní para darle mejor sabor. Cuando al hombre se le dificulto la respiración, su esposa pidió hablar con el gerente, quien revelo que el egg roll contenía mantequilla de maní. Aunque el hombre fue llevado a un centro de cuidado de urgencias, el cayo en reacción anafilaxia y murió. Este caso muestra como un cambio a una receta e información inexacta puede poner a los clientes con reacciones alérgicas en riesgo.



## **PROCEDIMIENTOS DE OPERACION ESTANDAR: INGREDIENTES Y RECETAS**

- Lea cuidadosamente las listas de ingredientes en las etiquetas de alimentos para identificar alérgenos alimentarios
- Contacte al fabricante de los alimentos si tiene preguntas acerca de los ingredientes en algún producto
- Siga las recetas estándar
- Evite cambiar o añadir ingredientes a recetas estándar
- Obtenga permiso de su supervisor, si es necesario cambiar un ingrediente en alguna receta y notifique al resto de los empleados del cambio

[Vea el video adjunto del Capítulo 3 Módulo 2](#)

Quiz...página siguiente

## Ingredientes y Recetas

**Prueba de Módulo:** Asegúrese de haber leído el Módulo 2 del Capítulo 3 y haber visto el video antes de tomar esta prueba. Si tiene alguna pregunta sobre la información que se encuentra en el módulo, por favor pregunte a su gerente antes de comenzar.

1. ¿En dónde se puede encontrar la lista de ingredientes de algún producto de comida empaquetado?
  - a. Factura
  - b. Etiqueta del alimento
  - c. Menú
  - d. Orden de Compra
2. La ley federal requiere que **Los Ocho Mejores** alérgenos alimentarios sean enlistados por nombres comunes en las etiquetas de los alimentos empaquetados.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
3. Los ingredientes son enlistados en las etiquetas en orden de:
  - a. Peso
  - b. Volumen
  - c. Costo
  - d. Alfabeto
4. Un cocinero de un restaurante está a punto de preparar pollo empanizado, un producto convenientes. El mejor aviso para cocinar este tipo de alimento es:
  - a. Revisar algún libro de cocina para obtener el tiempo y la temperatura
  - b. Cocinar hasta que se vean bien cocidas
  - c. Pedirle ayuda a otro cocinero
  - d. Seguir las direcciones del fabricante
5. Una ventaja de usar recetas estándar es que estas permiten que los cocineros:
  - a. Añadan diferentes ingredientes
  - b. Usen diferentes métodos de cocina
  - c. Obtengan la misma calidad y mismo número de porciones
  - d. Todas las opciones anteriores
6. Un cocinero nota que el distribuidor ha entregado otra marca de salsa soya. ¿Qué es lo que debe hacer el cocinero?
  - a. Usar la nueva salsa soya de la misma manera que se ha usado en las recetas anteriormente
  - b. Revisar la etiqueta para ver si hay cambios de ingredientes antes de usarla
  - c. Regresar la salsa soya al distribuidor
  - d. Omitir la salsa soya de las recetas
7. Para mejorar la seguridad de los alimentos, ¿qué información sobre seguridad de alimentos debe ser añadida a las recetas estándar?
  - a. La temperatura interna al final de cocción
  - b. Las temperaturas calientes o frías a las que el producto se debe mantener
  - c. Los alérgenos alimentarios contenidos en la receta
  - d. Todas las opciones anteriores

