

Semblanza

Lulachef (Ciudad de México) actualmente es chef ejecutiva del comedor de directivos de HSBC, también es vocera y participa en proyectos sociales y sustentables promovidos por el banco.

Es socia y chef del Restaurante Roca, en 2014 abrió un nuevo proyecto culinario ubicado en el Mercado Roma llamado Carbón dedicado la comida rostizada y a la parrilla.

Ha participado en festivales, muestras gastronómicas y congresos nacionales e internacionales.

Fue chef invitada al programa Puro Chef del canal de televisión Utilísima.

Ha sido vocera de varias marcas y es autora del libro Lulachef México Contempo que ha recibido premios como The Best Woman Chef Cookbook in Mexico 2011 y el tercer lugar a nivel mundial, es autora también de la colección de libros de Cocina Esencial con 11 títulos publicados. Ha diseñado una línea de filipinas con bordados de mujeres nahuas.

<http://www.lulachef.com.mx/>

Cuadernillo #4 Cocina abierta

Índice

Textos

Planeación de menús.....	1-2
Los grupos de alimentos.....	3-5
Rueda de los alimentos.....	6

Recetas

Coditos a los 3 quesos.....	9-10
Pirámide nutricional integral....	11-12
Espagueti al pomodoro.....	13-14
Trigo.....	15
Pico de mango.....	16
Mango.....	17
Berenjena.....	18
Vegetales al grill.....	19-20
Notas.....	21-22
Semblanza Lulachef.....	23



Planeación de menús

por Lulachef

NOTAS

- Para planificar un menú, se comienza con el plato fuerte, y lo más práctico es pensar en qué platillo se va a servir cada día de la semana.
- Es importante considerar la expectativa de nuestro comensal, que por lo regular se basa en el sabor, el equilibrio nutricional y la satisfacción del hambre.
- Para que haya sabor y equilibrio nutricional, es fundamental contar con una gran variedad de ingredientes.
- Una manera muy fácil de asegurar la variedad, es integrar diversos colores en un mismo platillo o en un mismo menú.
- Es importante definir, de inicio, cuál nuestra intención, si ofrecer un menú de comida corrida o menú de platillos a la carta.
- En ambos casos, se comienza por el diseño del plato fuerte.
- De entrada, hay que considerar que el plato fuerte debe contener proteína la cual se puede obtener de la carne de cerdo, res, ternera, pollo, así como el pescado o los mariscos, entre otros alimentos.
- Una vez que se ha elegido la fuente de proteína, es necesario complementarla con los demás grupos alimenticios que son: carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- La grasa se puede obtener de la misma proteína y es común que la mayoría de los alimentos procesados la contengan.

NOTAS

- Las vitaminas y minerales se encuentran principalmente en frutas y verduras.
- Ejemplos de carbohidratos son las pastas, arroz, pan, tortilla y las gramíneas.
- En esta ocasión el taller pone en práctica la preparación de guarniciones que complementen al plato fuerte para que pueda considerarse una comida completa.
- Se propone también que estas guarniciones se sirvan aparte del plato fuerte para cumplir con los tiempos de una comida corrida completa.
- Hay que tener presente que la variedad de colores en el menú nos asegura la presencia de una amplia variedad de nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento.
- El tamaño de las porciones es un factor que determina una alimentación realmente balanceada, las cantidades de alimentos ingeridos siempre se reflejan en el peso.
- Las guarniciones de este taller también pueden funcionar como plato fuerte, dependiendo de la porción; por lo tanto, hay que cuidar las cantidades para lograr nuestro objetivo, que es ofrecer una alimentación balanceada, de buen sabor y a la vez que pueda reflejarse en un negocio redituable.

Los grupos de alimentos

Este artículo busca promover una dieta correcta a partir del conocimiento de los grupos de alimentos y el círculo o pirámide nutricional, así como revisar los beneficios que conlleva poner en práctica hábitos que favorezcan nuestra salud y economía.

Los alimentos

Son vehículo de los nutrientes; es decir, le permiten al ser humano obtener las sustancias que necesita para llevar a cabo sus funciones vitales.

Aunque la oferta de alimentos cambia en función del tipo población, región geográfica, cultura, estación del año, etc.; es importante que sea rica en variedad, ya que una dieta variada asegura el consumo de nutrientes que el organismo necesita.

Bajo esta idea, la combinación correcta y suficiente de por lo menos un alimento de cada grupo y la variedad de alimentos dentro de un mismo grupo, en cada comida, es la manera de obtener los nutrientes esenciales para tener una vida saludable.

En base a su composición y en el aporte de nutrientes que contienen los diferentes alimentos, éstos se clasifican en tres grupos esenciales.

1. Verduras y frutas: aportan principalmente agua, fibra, vitaminas (antioxidantes) y minerales.

Verduras: acelgas, betabel, brócoli, calabaza, chayote, chile poblano, coliflor, elote, espinacas, flor de calabaza, huanzontles, jitomate, nopales, quelites, tomate, zanahoria.

Frutas: Chabacano, chicozapote, ciruela, durazno, guayaba, lima, mamey, mandarina, manzana, melón, naranja, papaya, plátano, pera, toronja, zapote.

Modo de preparación

Para la marinada

Mezclar todos los ingredientes.

Para los vegetales

Marinar los vegetales.

Asar a la plancha, en el grill o en un sartén.

Vegetales al grill o a la plancha

(4 porciones)

Ingredientes

Para la marinada

½ taza de aceite vegetal
2 cdas de vinagre de manzana
1 ramita de albahaca picada
1 ramita de romero fresco picado
Sal / cantidad necesaria
Pimienta negra / cantidad necesaria

Para los vegetales

3 piezas de zanahoria pelada y pre-cocida
3 piezas de calabacita cortada en láminas
2 piezas de jitomate guaje cortado a la mitad
1 pieza de berenjena en láminas

2. Cereales: Aportan principalmente energía.

Productos de maíz: tortilla, tlacoyos, tamal, atole, peneques.

Productos de trigo: pasta, tortilla de harina, pan, galletas, pasteles.

Otros: avena, amaranto, arroz, cebada, tubérculos (papa, camote, yuca).

3. Leguminosas y alimentos de origen animal: aportan principalmente proteínas, hierro, grasas y vitaminas.

Leguminosas: frijol, garbanzo, haba, lenteja, soya.

Alimentos de origen animal: huevo, pescado, pollo, pavo, carne de res, puerco, vísceras, leche, queso, yogurt, etc.

Para tomar en cuenta:

Es recomendable comer al menos un alimento de cada grupo en cada una de las comidas que se realiza al día.

Cada uno de los grupos tiene la misma importancia, ya que cada uno proporciona sustancias distintas que son igualmente indispensables para el buen estado de las funciones del cuerpo.

Asimismo, dentro de cada grupo, ningún alimento es más importante o mejor que otro, por lo que se recomienda que el consumo de éstos, sea variado tanto en cada tiempo de comida como en los diferentes días de la semana.

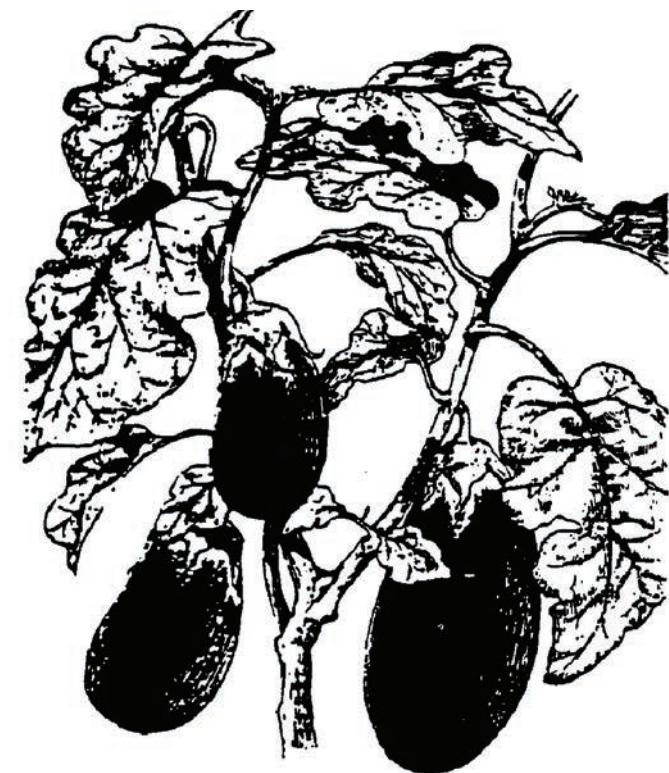
Hay que tomar en cuenta que la cantidad de porciones de cada grupo de alimento varía, y esto depende en gran parte a las necesidades nutricionales del cuerpo. Para saber sobre la cantidad de porciones recomendadas diariamente, es importante revisar el círculo o la pirámide nutricional y atender así como aprender a discernir lo que tu cuerpo te pide a través del apetito y los antojos.

Actualmente, en las grandes ciudades, es posible conseguir toda clase de alimentos en cualquier época del año, sin embargo, lo recomendable es diversificar a partir de la oferta de temporada, que permite además cuidar la economía doméstica.

Lavar las verduras y frutas, así como mantener estrictas prácticas de conservación y de higiene cuando se manipulan los alimentos, es fundamental para proteger la salud.

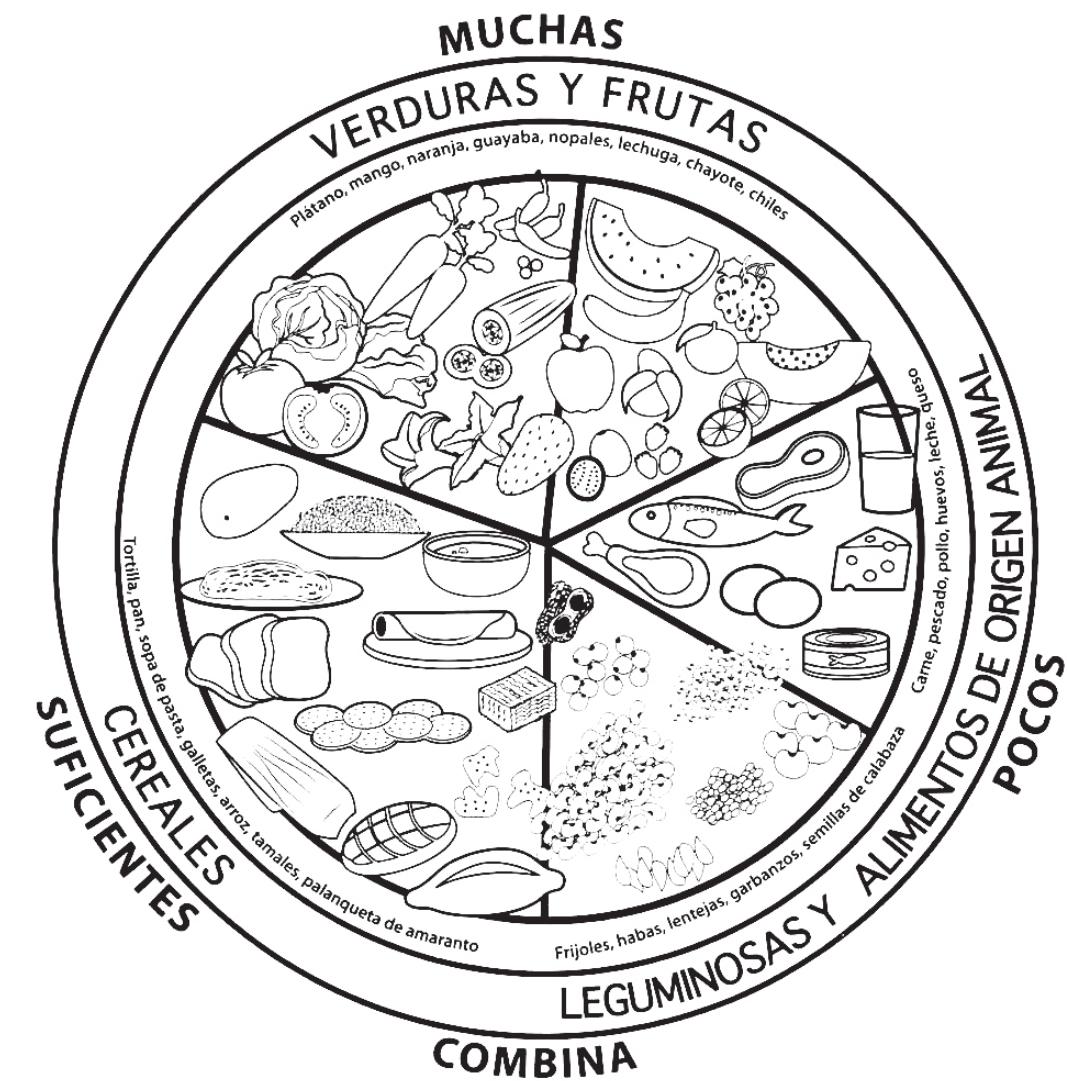
Los azúcares (miel, mermelada, ate, chocolates, dulces, harinas, azúcar, etc.), los aceites y las grasas (mantequilla, margarina, mayonesa, aceite de cocina, manteca, etc.), se deben consumir con moderación.

Fuente: <http://www.fns.org.mx/>



La berenjena nos ayuda a eliminar toxinas, es diurética y rebaja los niveles de glucosa en la sangre. Es muy recomendada para personas con hígado graso, ya que facilita la eliminación de grasas. Más del 90% de la berenjena es agua por lo que resulta muy útil en las dietas para adelgazar.

RUEDA DE LOS ALIMENTOS



El mango contiene provitamina A, la cual ayuda entre otras cosas, a la visión, previniendo la ceguera nocturna y al mantenimiento de los epitelios y de la piel. También tiene efectos antioxidantes, como la vitamina C que es abundante en este fruto. Aunque en menor cantidad, aporta también vitamina E, pero gracias a esto, podemos decir que al contener vitaminas A,C y E, ofrece uno de los mejores tríos de antioxidantes naturales conocidos.



Pico de mango
(4 porciones)

Ingredientes

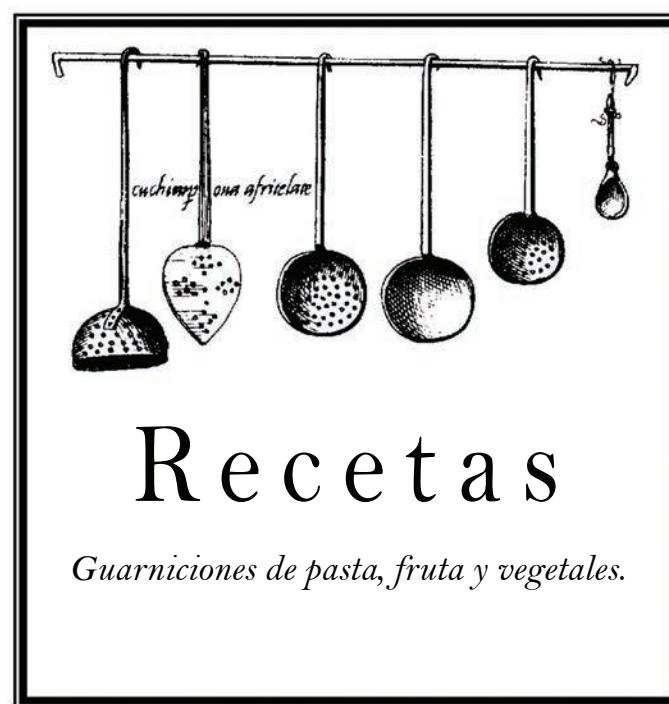
2 piezas de mango ataulfo
1 cda de cebolla morada picada
2 piezas de chile cuaresmeño
picado
 $\frac{1}{2}$ taza de jícama en cubitos
 $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limón
Sal / cantidad necesaria

Modo de preparación

Cortar el mango en cubitos.
Mezclar todos los ingredientes
hasta incorporar y sazonar con sal.
Servir sobre pescado o pollo asado.



El trigo contiene altas cantidades de carbohidratos, lo que brinda energía en forma de almidón, celulosa, hemicelulosa, pentosanos, dextrinas y azúcares. Es bueno para estabilizar los estados nerviosos y regula la agilidad mental por su alto contenido de vitamina B12.



Coditos a los tres quesos

(4 porciones)

Ingredientes

Para los coditos

100 gramos de coditos
Agua / cantidad suficiente
Sal / cantidad necesaria

Para la salsa de tres quesos

1 taza de crema
35 gamos de queso crema
35 gramos de queso Cotija
35 gramos de queso manchego o
asadero
2 cdas de maicena (Usar marca
Maizena)

Modo de preparación

Cocer la pasta según las instrucciones del paquete y se enfriá en el chorro del agua fría cuando esté cocida.

Escalfar los jitomates y se pelan. Triturar en la licuadora.

Calentar el aceite y agregar la cebolla y el ajo. Agregar el jitomate y las hierbas.

Cocinar entre 5 a 8 minutos y agregar la zanahoria y la calabacita.

Dejar cocinar unos 10 minutos más.

Mezclar el espagueti con el pomodoro hasta incorporar.

Servir en un plato, se recomienda espolvorear con queso parmesano o Cotija.

Espaguetti al Pomodoro

(4 porciones)

Ingredientes

Para el espaguetti

100 gramos de espaguetti
Agua / cantidad suficiente
Sal / cantidad necesaria

Para la salsa Pomodoro

5 piezas medianas de jitomate
guaje
1 cda de cebolla blanca picada
3 cdas de aceite
1 zanahoria chica picada finamente
1 calabacita mediana picada
finamente

Modo de preparación

Para los coditos

Cocer los coditos en suficiente agua con sal conforme a las instrucciones del paquete.

Para la salsa de tres quesos

Licuar los ingredientes, a excepción de la maicena y se pone a fuego medio.

En caso de que la mezcla esté muy espesa, agregar un poco de agua.

De ser necesario, diluir la maicena en agua y agregar sin dejar de mover hasta que espese.

Agregar la pasta a la salsa y se mezcla hasta incorporar.

Montaje

Servir con un poco de queso Cotija esparcido encima. También se recomienda esparcir un poco de perejil picado.

PIRÁMIDE NUTRICIONAL INTEGRAL

