



## GUÍA DE TRABAJO MODULO INNOVACION DE PRODUCTOS DE PASTERERÍA Y REPOSTERIA

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	<b>4º Medio B</b>
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	Waleska Araya Duran
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	Soledad Navarrete

**OBSERVACIÓN:** Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

**INSTRUCCIONES:**

- Esta guía cuenta con 5 actividades que te permitirán desarrollar diversas habilidades
- Lee cuidadosamente cada actividad antes de resolver

### ¿Qué aprenderás en esta actividad?

**Objetivo: Reconocer** los distintos tipos de harinas innovadoras que se encuentran en el mercado con sus características propias, para su posterior aplicación en el proceso productivo del quehacer profesional y las fichas técnicas realizadas en el taller.

### INTRODUCCION

Desde el hallazgo de los cereales en la antigua Mesopotamia, la importancia de estos en los hábitos de alimentación es crucial. En el arco mediterráneo decir harina es casi sinónimo de harina de trigo, ya que es la más usada para la elaboración del pan y en una gran variedad productos de pastelería y repostería.

Aunque a simple vista **la harina** pueda parecer un alimento sencillo, **es un producto muy complejo**, dado que la proporción de sus distintos componentes (proteínas y almidón), determinan en gran medida sus características tecnológicas y su aptitud e idoneidad para ser utilizada en los diferentes procesos: fabricación de distintos tipos de panes, bollería, repostería o galletas, entre otros.

La harina sin duda seguirá siendo el ítem principal de muchas preparaciones, pero también el mercado ha ido evolucionando e innovando con las exigencias de las personas ya sea por temas de salud y también por gustos. Es por esto que hay diferentes harinas que se encuentran en el mercado que nos permiten ir innovando recetas tradicionales haciéndolas mas apetecibles, nutricionales y diferentes. Entre las harinas disponibles para sustituir la tradicional de trigo encontramos alternativas mucho más saludables. Algunas de ellas no contienen gluten, por lo que son perfectas para personas celíacas o intolerantes.

A continuación te presentare 7 harinas saludables para remplazar la de trigo refinado y poder seguir haciendo exquisitas recetas.

### 1.- HARINA DE ALMENDRAS



Se obtiene de las almendras finamente molidas, sin su cáscara.

Como la mayoría de frutos secos, se caracteriza por su bajo índice glucémico y su significativo contenido en proteínas, grasas saludables y vitamina E. Es ideal para recetas de repostería como los bizcochos densos y los panes.

También reemplaza las migas de pan en recetas como las albóndigas y los empanados. Es primordial darle un buen almacenamiento en el refrigerador ya que, si se deja expuesta al aire, adquiere un sabor muy desagradable.

### 2. HARINA DE ARROZ



La harina de arroz se elabora a partir de los granos de este cereal finamente molidos o triturados. Se puede hacer con arroz blanco, aunque también es válido utilizar el integral. Ya que pertenece al grupo de harinas saludables puedes sustituirla por otras como la de trigo.

Asimismo, aporta una textura similar en panes horneados, con la ventaja de estar compuesta por carbohidratos complejos, vitaminas y minerales.

En la cocina japonesa la utilizan para la elaboración de fideos y postres tradicionales.

### 3.- HARINA DE GARBANZO



La harina de garbanzo es una fuente significativa de proteínas de alta calidad, fibra, minerales y sustancias antioxidantes.

En Oriente Medio y la India la utilizan desde hace cientos de años y, combinada con agua, podemos conseguir rápidamente una pasta parecida al hummus.

Tiene un índice glucémico bajo y se emplea solo en recetas saladas porque en las dulces no suele quedar bien.

#### 4.- HARINA DE AVENA



Es una harina que queda muy bien en repostería, ya que tiene una textura muy fina y un sabor muy suave es muy típica en los estados unidos para hacer papillas para el desayuno, cremas, galletas, magdalenas y unas infinidades de productos de repostería.

La **harina** se conserva **de** manera intacta todas las propiedades nutricionales **de** la **avena**, las cuales son muchísimas. Vitaminas: la **avena** es uno **de** los cereales con mayor aporte vitamínico que existen, entre las que destacan la vitamina E y diversas vitaminas del grupo B (B1, B2, B5 y B6). Minerales: la **harina de avena** es muy rica en minerales como el calcio, el magnesio, el potasio y el zinc.

Hacer **harina de avena** en casa es muy fácil y solo necesitarás un ingrediente, copos **de avena** común. Es aconsejable recurrir a la **avena** tradicional antes que a la instantánea porque la textura **de** la **harina** obtenida será distinta y, en función **de** lo que queramos elaborar con ella, la última no nos servirá **de** la misma manera.

#### 5.- HARINA DE CASTAÑA



Se caracteriza por su bajo contenido de grasa y su significativo aporte de proteínas y carbohidratos complejos.

Se puede utilizar como sustituto de la harina de almendras, pero se debe tener en cuenta que su sabor a nuez es más fuerte.

Contiene **ácido fítico** (47 mg/100g), una sustancia vegetal a la que se le atribuyen propiedades antioxidantes y digestivas, que **podrían ayudar a reducir la absorción de colesterol**.

Contiene 53 gramos de hidratos de carbono por cada porción de 100 gramos y también aporta vitamina C, potasio, manganeso y cobre.

No tiene gluten y se puede utilizar para la elaboración de postres y productos de pastelería.

Además **de** vitaminas C y B1, A y E. lo que la hace muy nutritiva y beneficiosa. Es un fruto seco que tiene un sabor dulzón, con lo cual, podemos rebajar el consumo **de** azúcar en las preparaciones.

## 6.- HARINA DE COCO



Se obtiene de los restos de pulpa de coco que quedan tras preparar la leche a través del proceso de prensado. Es rica en fibra, absorbente y, como las harinas saludables, también **se incorpora con más facilidad en ciertas recetas.**

Cada taza aporta hasta 10 gramos de fibra, frente a los 3 gramos que aporta la de almendras en la cocina se utiliza una poca cantidad de la harina mezclada con agua y huevos para proporcionarle humedad.

Su sabor dulce la hace idónea para la elaboración de panecillos, masa de pizza, bizcochos o tartas, entre otras delicias.

## 7. HARINA DE QUÍNOA



La harina de **quínoa** contiene proteínas, aminoácidos esenciales y vitaminas que **mejoran la salud tanto de los niños como de los adultos.**

Contiene minerales como el hierro, calcio y fósforo, además de fibra, vitamina E y vitaminas del complejo B. Se obtiene del grano molido de quínoa lavado.

Es muy fácil de preparar y puede sustituir la harina tradicional en sopas, postres, bebidas y recetas de panadería.

*¿Sabías de la existencia de estas harinas saludables?*



Como acabas de notar, estas provienen de alimentos muy beneficiosos y de alta calidad nutricional, que nos permite introducirlas en pastelería y repostería e innovar

## ACTIVIDADES

**Actividad Nº 1 :** Debes leer la guía y destacar o subrayar los elementos más significativos

**Actividad Nº2 :** Con la ayuda de internet investiga si hay otras harinas que se estén utilizando en las elaboraciones de pastelería y repostería, luego confecciona una ficha igual que las anteriores, considerando sus principales características, usos en la pastelería o repostería, imagen etc. Un ejemplo que puedes buscar es: Harina de maíz, Harina de cebada entre otras.

**Actividad N°3:** Completa la siguiente tabla

Según las fichas anteriores de las harinas y sus características realiza dos sugerencias innovadoras que se pudiesen incorporar y reemplazar por la harina tradicional en las siguientes preparaciones. Luego explica porque elegiste esas sugerencias y cómo crees tú que quedaría la preparación en cuanto a sabor y textura.

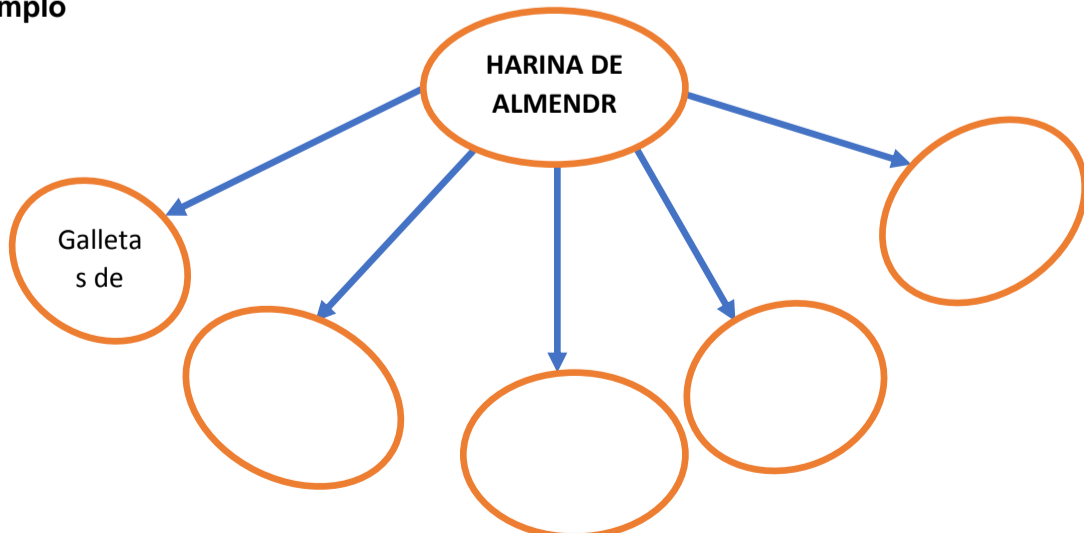
**Ejemplo:**

PREPARACIÓN	SUGERENCIA N°1	SUGERENCIA N°2	¿POR QUE
Biscocho de chocolate	harina de arroz	Harina de coco	<p>Con la harina de arroz: un biscocho más suave y fino con menos calorías.</p> <p>Con harina de coco: un biscocho con un sabor mas recargado a coco, una mezcla ideal con el chocolate y con menos cantidad de azúcar por su capacidad de endulzar</p>
Galletas de limón			
Brazo de reina			
Panqueques			
Queques			
Masa de kuchen			

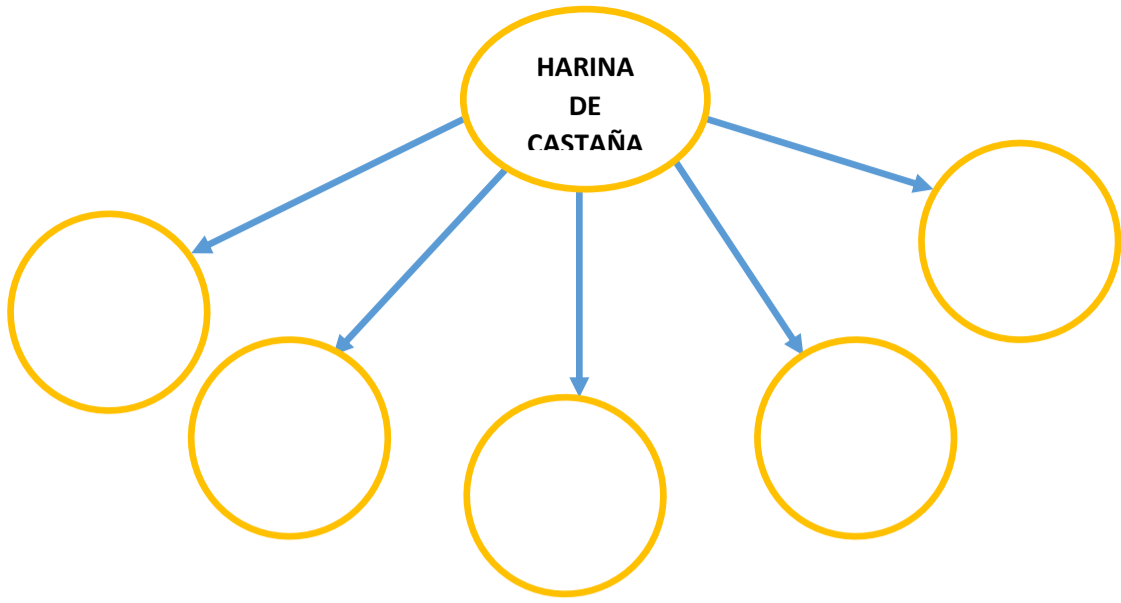
**Actividad N°4:** Investiga en internet 5 preparaciones que se utilice dentro de la receta las siguientes harinas y completa los círculos con sus nombres.

**Por ejemplo**

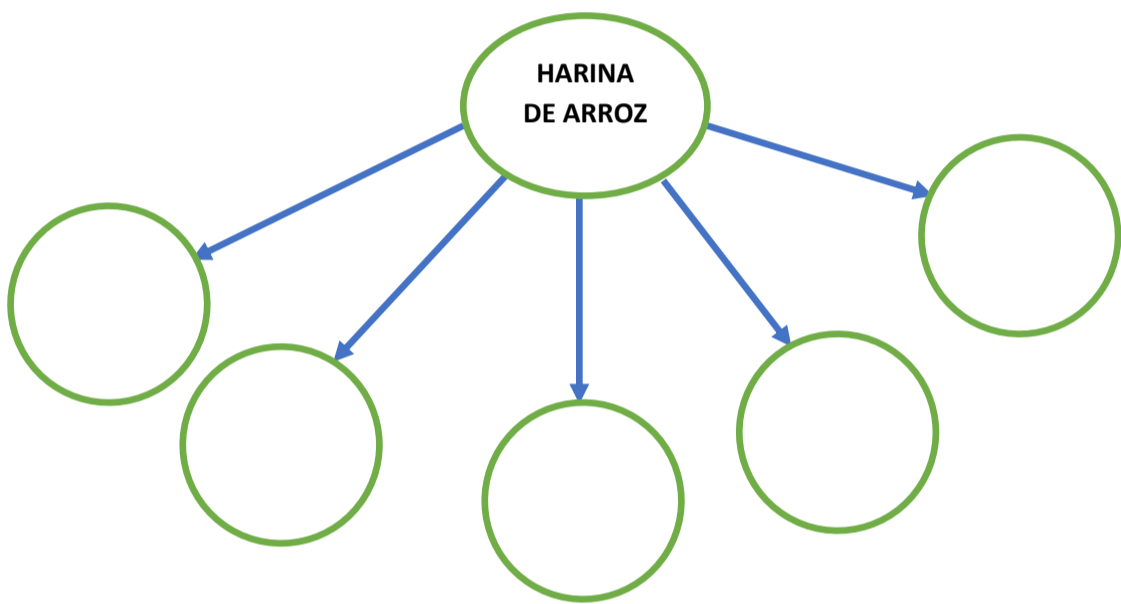
a)



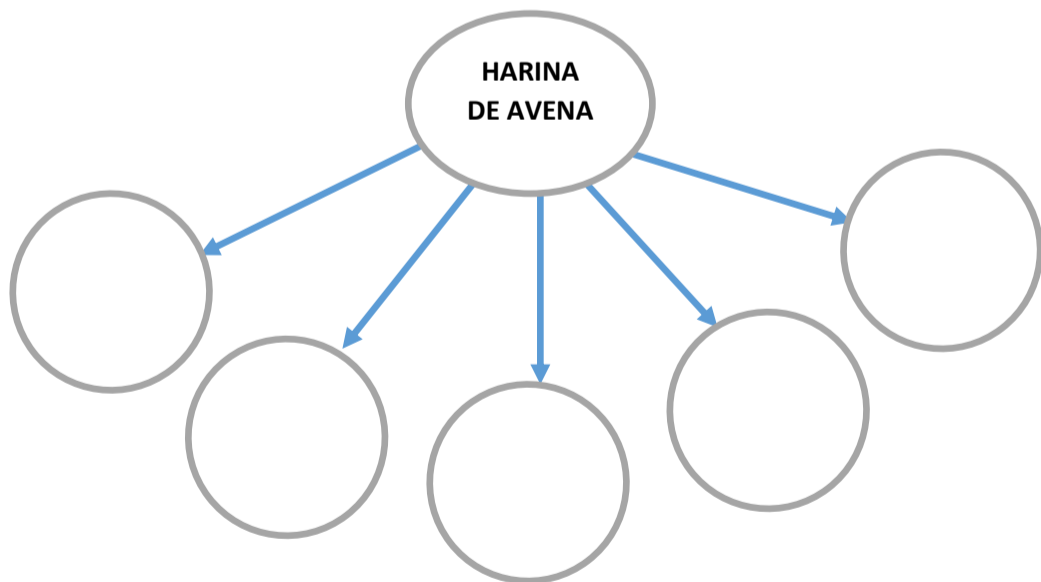
b)



c)



d)



**Actividad N°5**

**Diseña una receta de pastelería o repostería de innovación utilizando dentro del proceso 1 harina de las antes mencionadas.**