

# ***Guía para estudiantes con discapacidad intelectual***

---



## **FORMACIÓN TÉCNICA PRODUCTIVA – PANADERÍA Y REPOSTERÍA**

**(DOCUMENTO DE TRABAJO)**

### **5TO. AÑO DE ESCOLARIDAD**

*La Paz, Bolivia*

*Jhonatan Roberto Escobar Irusta*

*Licenciado en educación*

## PRESENTACIÓN

Estimadas/os estudiantes:

En este universo tan complejo en que vivimos, pocas veces tenemos la oportunidad de interiorizarnos sobre lo que ocurre a nuestro alrededor, y que muchos de ellos necesitan la reflexión para su explicación y entendimiento.

Por eso mi estimada/o estudiante, te invito a introducirte en la formación técnica, donde ustedes serán las/os protagonistas apoyadas/os y guiadas/os hacia el desarrollo ágil, dinámico y sobre todo orientado en la visión y misión del logro de buenos principios y valores de nuestro Centro de Educación Especial Madre Ascensión Nicol.

En sus páginas descubrirás momentos de encuentro con la teoría, la práctica y un diálogo comunitario con tu facilitador/a, también encontrarás recetas útiles y sencillas para trabajarlas en un emprendimiento productivo familiar y/o comunitario, mismos que te transportarán a situaciones protagonistas en tu vida cotidiana.

La presente guía está destinada a las personas con discapacidad intelectual, su elaboración se remite a la adquisición de competencias educativas bajo una diversidad de estrategias y metodologías, mismas que le permitan más y mejores posibilidades de participación en su entorno y comunidad, además de otros ámbitos como medio fundamental de expresión y comunicación.

La participación, la exposición, los medios masivos de información son consideradas como un intermedio fundamental de representación de la realidad actual de las personas con discapacidad.

Es necesario que nos pongamos a analizar nuestro contexto, escribir vivencias de nuestras realidades, para tener nuestra cultura viva desde la mirada gastronómica en panadería y repostería de nuestra ciudad de El Alto.

Disfruten y compartan cada una de las actividades para hacer de esta guía de trabajo el generador de diálogos propositivos y motivadores. La invitación está dada y queda en ustedes un final abierto para crear sus propias propuestas de comprensión e iniciación de emprendimientos productivos.

## TÍTULO I: PANES DULCES

### PANES DULCES

#### OBJETIVO DEL MÓDULO

Conocer los fundamentos, bases y técnicas de la repostería; para que los estudiantes sepan percibir adecuadamente los conocimientos necesarios para elaborar las distintas recetas.

#### PRODUCTO DEL MÓDULO.

Al finalizar los contenidos de esta guía los estudiantes serán capaces de:

- ❖ Conocer la etiqueta y protocolo.
- ❖ Elaborar pequeñas recetas de repostería.
- ❖ Las participantes conocerán las habilidades que poseen en el trabajo en aula.

## TÍTULO 1: PANES DULCES

### UNIDAD: 1

#### BISCOCHOS

Demos el primer paso (PRÁCTICA).



Observamos el siguiente gráfico y comentamos en la clase:

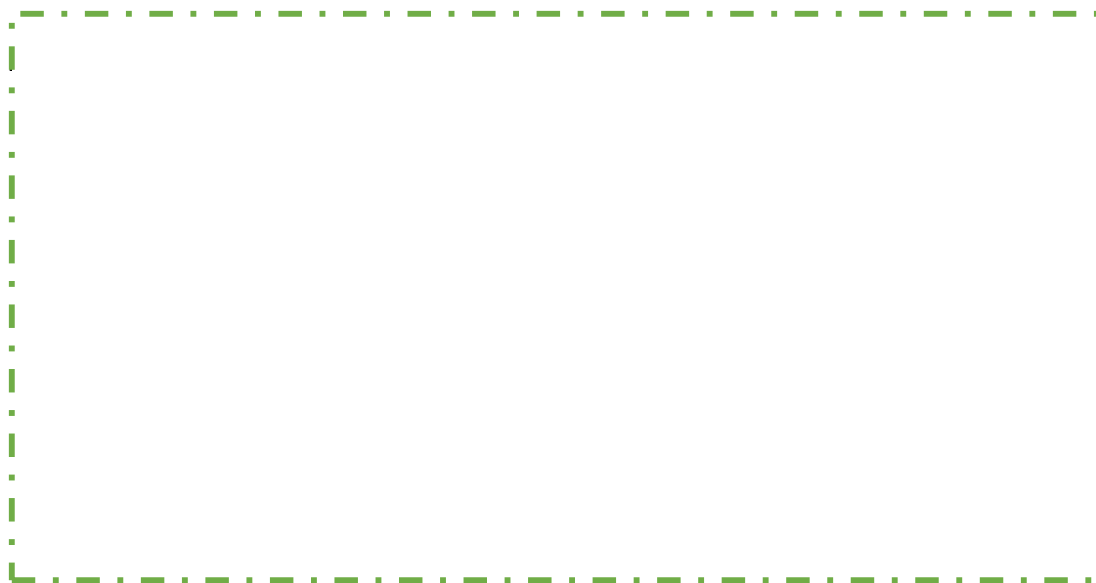


#### DIALOGAMOS...

Observa la imagen (Una navidad inclusiva).

- ❖ ¿Cuál es el mensaje del gráfico? dialogamos con nuestros compañeros.

- ❖ **Dibuja tu propio árbol de Navidad.**



- **Ampliamos nuestros conocimientos (TEORÍA).**



## BISCOCHOS

El bizcocho de Navidad es fácil y está compuesto por un conjunto de sabores, aromas y texturas que te encantarán.

### Ingredientes.

250 gramos de Mantequilla  
250 gramos de Azúcar (1¼ tazas)  
1 pizca de Esencia de vainilla  
1 pizca de Sal  
2 cucharadas soperas de Ron

6 unidades de Huevos  
350 gramos de Harina cernida  
1 cucharadita de Polvo de hornear  
400 gramos de Uvas pasas  
50 gramos de Almendras peladas, tostadas y molidas  
100 gramos de Cáscara de limón confitada  
100 gramos de Almendras

### **Preparación.**

1. Cubrir el molde que vayamos a utilizar con papel engrasado con manteca o aceite.



2. Cogemos un recipiente y batimos la mantequilla con el azúcar, la esencia de vainilla y el ron. Podemos añadir la cantidad de esencia de vainilla a gusto.



3. Agregamos uno de los huevos y seguimos batiendo. Una vez integrado, añadimos el otro, y repetimos este proceso hasta incorporar todos los huevos.



4. Ahora, integramos la harina en la masa de forma envolvente junto con el polvo de hornear. Una vez obtenida una masa homogénea, añadimos las uvas pasas previamente pasadas por harina, las almendras molidas también pasadas por harina, sal y limón confitado.



5. Colocamos la masa en el molde y ponemos las almendras enteras por encima para decorar. Horneamos el bizcocho de Navidad durante dos horas y media





6. Cuando esté listo, dejamos reposar unos 15 minutos y secamos el bizcocho navideño con el papel en caso de quedar húmedo y lo servimos.







## PANETTONE

### Ingredientes:

40 g de levadura de panadería  
125 g de azúcar  
1/8 de litro de leche tibia  
100 g de pasas y 50 g de almendras picadas  
4 yemas  
500 g de harina  
1 cucharada de azúcar vainillada  
100 g de limón y 100 g de naranja confitados y troceados  
½ cucharadita de sal  
125 g de mantequilla blanda  
Corteza rallada de un limón

### Preparación.

1. Se tiene que desmenuzar la levadura en trozos y disolverla en la leche tibia con una cucharada de azúcar, luego tapa y deja reposar 5 minutos para que suba.



2. Empezar a amasar la harina con la mezcla de levadura, el azúcar restante, las yemas de huevo, el azúcar vainillado, la corteza de limón rallada y la sal.



3. A continuación, añade la mantequilla y vuelve a amasar la pasta otros 5 minutos.



4. Deja reposar la masa del panettone durante media hora para que la levadura vaya haciendo su efecto y la masa empiece a subir.



5. El siguiente paso es añadir a la masa las frutas confitadas, las pasas y las almendras. Después añade las almendras, el limón y la



naranja confitados y vuelve a amasar la masa para que queden repartidos de forma homogénea.

6. Ahora debes ponerla en un bol y taparla con un trapo, dejando que repose otra vez durante 20 minutos más.



7. Cuando haya reposado ya tendrás la masa de panettone totalmente preparada, deberás untar la parte interior del molde de panettone con mantequilla para evitar que al hornearlo se enganche a sus paredes.



8. Precalienta el horno a 200 °C, es la temperatura ideal para hacer panettone de Navidad.



9. Una vez ya hayas puesto la masa en el molde, unta con un poco de mantequilla ablandada la superficie del panettone que sobresale.



10. Antes de poner el panettone en el horno, tienes que hacer dos cortes en forma de cruz en el centro para que se parezca lo máximo posible a los originales y suba mejor. Una vez lo tengas hecho, pon al horno.







## ROSCA NAVIDEÑA

### Ingredientes.

- 2 paquetes de mantequilla derretida
- 10 tazas de harina de trigo cernidas
- 8 huevos
- 1 taza de leche tibia
- Ralladura de 2 o 3 limones y una naranja
- 2 cucharadas de agua de azahar
- 3 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de nueces picadas
- 1 taza de uvas pasas sin semilla
- 1 taza de almendras peladas y picadas
- 1 taza de frutas brillantadas
- 2 copas de buen singaní
- 2 cucharillas de canela molida
- 2 cucharillas de vainilla
- 4 cucharillas de levadura (ingredientes levadura)
- 5 cucharillas de azúcar (ingredientes levadura)
- 2 tazas de agua tibia (ingredientes levadura)
- 2 tazas de harina cernida (ingredientes levadura)

## Preparación.

1. Prepare la levadura disolviendo con agua luego añada azúcar, harina y remueva bien.



2. En recipiente grande vacíe la harina y abra un hueco en medio, agregue azúcar, sal, mantequilla, los huevos enteros, ralladura de limones y naranja singaní, el agua de azahar, previamente macerado en agua, la leche tibia y por último vierta la levadura; una vez duplicado su volumen amase bien, hasta que este suave y compacta.



3. Luego cubra con una servilleta y déjelo reposar en lugar abrigado; una vez que la masa aumentó de volumen, mezcle con nueves, almendras, frutas brillantadas, canela, vainilla y uvas pasas mezcle hasta que se incorpore a la masa.



4. Divida éste preparado en seis partes y dele la forma de rosca, recomendándole que su centro no sea demasiado grande y nuevamente deje reposar en un lugar caliente hasta que triplique su tamaño.





5. Hornee a temperatura moderada durante 30 o 40m minutos aproximadamente. Una vez frías, si desea báñelas con clase royal o simplemente espolvoree con azúcar impalpable.



**TÍTULO 2: PASTELERÍA**

**UNIDAD: 1**

**TORTA DE VAINILLA**

**Demos el primer paso (PRÁCTICA).**



**Conocemos más a nuestra maestra:**

<b>Nombre:</b> .....	<b><u>Dibujamos a la maestra</u></b>
<b>Edad:</b> .....	
<b>¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?</b> .....	
<b>¿Qué comidas le gusta?</b> .....	
<b>¿Cuál es su sueño más grande?</b> .....	

- **Ampliamos nuestros conocimientos (TEORÍA).**



## Torta de vainilla

### Ingredientes.

- 1 1/2 tazas de harina cernida
- 1 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 taza de mantequilla sin sal, ablandada
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos grandes a temperatura ambiente
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de leche entera

### Preparación.

1. Precalienta el horno a 200°C.



2. Rocía un molde para torta con mantequilla y espolvorea con harina.



3. Tamiza la harina, el polvo de hornear y la sal en un recipiente grande. Agrega la mantequilla de a poco y bate utilizando una batidora eléctrica a baja velocidad, hasta que la mezcla se asemeje a arena gruesa. Agrega el azúcar de a una cucharada a la vez, hasta que la mezcla se parezca a la arena húmeda.



4. Añade los huevos,

de a uno a la vez, mientras bates. Agrega la vainilla y la leche y bate a velocidad media, hasta que esté todo bien mezclado (ten cuidado de no batir de más).



5. Coloca la masa en el molde preparado. Hornea por unos 30-35 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga seco.



6. Saca del horno y deja enfriar durante unos 5 minutos.



7. Si lo deseas puedes rellenar esta torta de vainilla y cubrirla con tu glaseado favorito





## Torta tropical

### **Ingredientes.**

harina 100 g  
Fécula de patata 20 g  
Huevos (unos 4 grandes) 250 g  
Azúcar 120 g  
Azúcar moscovado 10 g

### **Para la papaya chantilly**

Papaya (180 g de pulpa) 1  
Nata fresca líquida 425 g  
Azúcar moreno 20 g  
Almidón de maíz (maicena) 15 g  
Vainilla 1

### **Mojar y decorar la tarta**

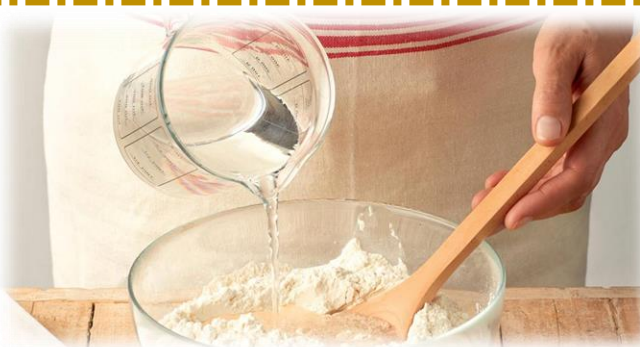
Nata líquida fresca 250 g  
Mango firme 1  
Coco rapè 20 g  
Leche de coco 50 g

### **Preparación.**

1. Primero prepara el  
bizcocho: en una  
batidora, vierte los



huevos junto con el azúcar granulada y batir todo hasta que la mezcla esté ligera, hinchada y espumosa



2. Agrega la harina tamizada y mezclar suavemente con una espátula de abajo hacia arriba para evitar desmontar la mezcla. Verter la mezcla en un molde redondo, hornee en un horno precalentado a 180 ° durante 30 minutos. Una vez cocido, voltear el bizcocho sobre una rejilla y dejar enfriar por completo.



3. Mientras tanto, puedes preparar el puré de papaya; quita las semillas internas, pelar y cortar 180 g de pulpa en cubos, luego



licúa con una batidora de mano.

4. Tamizar el puré de papaya para que quede suave y homogéneo. En un tazón verter 75 g de nata y el azúcar morena, el puré de papaya y calienta la mezcla a fuego medio-bajo.



5. Cuando la mezcla llegue a ebullición, agregue la maicena, luego mezclar con un batidor durante unos 5 minutos hasta obtener una crema espesa y uniforme. Vierta la crema en un bol, cubrir con film transparente y dejar enfriar en la nevera durante al menos una hora: para hacer el chantilly necesitarás 150 g.



6. Cuando el bizcocho se haya enfriado por completo, córtelo horizontalmente en 3 discos de igual grosor. Pasado el tiempo de enfriamiento de la crema de papaya, puede continuar con la preparación del chantilly: vierta los 350 g restantes de crema en un bol, agregue las semillas de la vaina de vainilla y montarlo con látigos eléctricos.



7. Cuando la nata esté bien batida, añadir la nata fría de papaya y mezclar suavemente con una espátula para incorporarlo sin desmontar la mezcla



8. En un recipiente aparte, batir también la nata que necesitará para la decoración y

transferir

aproximadamente la mitad a una manga pastelera sin boquilla.

En este punto ya está listo para armar el bizcocho: coloque el primer disco de bizcocho en un plato giratorio y unte con leche de coco, luego crea un borde de crema batida.



9. Agrega media dosis de chantilly a la papaya en el centro y distribúyelo con una espátula quedando dentro del borde de la crema batida. Cubrir con el segundo disco de bizcocho y repetir la operación también para la segunda capa, tanto para el húmedo como para el relleno. Finalmente coloque la





tercera y última capa de bizcocho.

10. Cubre la superficie con la crema batida y mete el bizcocho en el frigorífico mientras pelas el mango y lo cortas en rodajas finas con ayuda de un pelador de patatas. Ahora puedes pasar a la decoración: crea una rosa colocando las rodajas de mango desde el centro hasta unos 2-3 cm del borde de la tarta.



11. Por último, decoramos el borde superior con la nata montada restante y espolvoreamos con el coco. El pastel tropical está listo para ser servido.





## Torta de chocolate

### Ingredientes.

- 3 tazas de harina (420 gramos)
- 3 tazas de azúcar (600 gramos)
- 2½ cucharaditas de bicarbonato
- 1 cucharadita de polvos de hornear o levadura tipo Royal
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de canela en polvo
- 1½ tazas de cocoa o cacao en polvo
- 1½ tazas de aceite
- 2 tazas de leche (480 mililitros)
- 2 cucharaditas de vinagre blanco
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 4 huevos

### Preparación.

1. Para hacer esta torta de chocolate decorada, en un recipiente tamiza la harina junto con la cocoa, el bicarbonato y el polvo de hornear.



Añade dos tazas de azúcar, sal, canela y mezcla bien.

2. Separa las claras de las yemas e introduce a la mezcla anterior junto al aceite y la leche y mezcla bien. Luego, añade el vinagre y sigue batiendo.



3. Agrega ahora las yemas de huevo y la esencia de vainilla y continúa mezclando. Aparte, bate las claras a punto de nieve con el azúcar restante e incorpóralas a la mezcla con la ayuda de una espátula, haciendo movimientos envolventes suaves.





4. Vierte la masa del bizcocho de chocolate en un molde para horno previamente enharinado y enmantecado y lo hornea a 180 °C (con el horno previamente precalentado) durante 50 minutos.



5. Retira la torta de chocolate del horno, déjala enfriar sobre una rejilla a temperatura ambiente y después la desmoldas. Luego cortar el bizcocho de chocolate húmedo por la mitad y rellenarlo con crema de chocolate. Después



cubre la tarta con  
una cocoa y ya  
puedes disfrutar de  
esta torta de  
chocolate decorada.



- **Valoramos y reflexionamos sobre lo aprendido (VALORACIÓN).**



Reflexionamos acerca de las recetas de repostería preparadas en el CEEMAN.

Dibujamos el horno del CEEMAN y describimos su funcionamiento.

A large, empty rounded rectangle with a brown border, intended for drawing and writing.

Preparamos una torta de chocolate y describimos el procedimiento.

A large, empty rounded rectangle with a brown border, intended for drawing and writing.

• **Empleamos lo aprendido (PRODUCTO).**



Producimos:

Elaboramos la torta de vainilla y describimos el procedimiento.

---

A large, empty rounded rectangular box with a brown border, intended for writing the procedure for making vanilla cake.

Describimos una idea de negocio para un emprendimiento en repostería.

---

A large, empty rounded rectangular box with a brown border, intended for writing a business idea for a bakery.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

Cajraj, Kim (2017) Editores María Teresa Nogales, Viviana Zamora, Comida Callejera: un aporte a la seguridad Alimentaria en El Alto. Alternativas, cultivando comunicadores.

Campos, F. G. (2011). Seguridad Alimentaria. I S B, N.

Cruz, A. M. (2015). Seguridad Alimentaria. Libro en la caratarata.

Ferradiz, G. (2011). Seguridad Higiene y Gestión de calidad alimentaria. Síntesis. Villar, L. (s.f.). Las mejores conservas. integral.

C. Ray Asfahl (2000) "Seguridad Industrial y Salud" 4º ed. Prentice Hall. México.

Campos, F. G. (2011). Seguridad Alimentaria. I S B N.

Cruz, A. M. (2015). Seguridad Alimentaria. Libro en la caratarata.

Ferradiz, G. (2011). Seguridad Higiene y Gestión de calidad alimentaria.

Síntesis. Villar, L. (s.f.). Las mejores conservas. integral.

C. Ray Asfahl (2000) "Seguridad Industrial y Salud" 4º ed. Prentice Hall. México.

Borrega Reyes Yolanda, 2009, umsa, Viajes por los sabores y saberes de Bolivia

Antonio Paredes Candia, 1981, Librería Editorial Popular, La comida popular boliviana.

Fernando Suarez Saavedra, 2012, 1ra Edición. Historia de la Gastronomía en Bolivia desde: la época prehispanica hasta nuestros días.

Emilia Romero de Velasco Carolina Guttentac.

Aida Gaisborg de Aguirre Acha, 2016, Don Bosco, La cocina en Bolivia