



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Producto A-G-31

Productos frescos, congelados y enlatados

Las frutas y verduras vienen en numerosas formas, incluyendo variedades frescas, congeladas, y enlatadas. Todas pueden ser usadas en todo el establecimiento de comidas. La preparación y cocción de los productos depende en su estado ya que algunas frutas y verduras necesitan mas tiempo para preparar que otras. Además, algunas tipos de productos funcionan mejor con ciertos métodos de cocción. Esta carta de guía detalla metodos de preparación y cómo obtener los mejores resultados para cada tipo de producto.

- ▶ **Los productos frescos** pueden perder cantidades pequeñas de nutrientes si viajan largas distancias hasta su destino, pero a menudo tiene el mejor sabor y textura. Si es aprovechar las opciones cultivadas localmente y obtener un sabor y contenido nutricional óptimos. Los productos de temporada suelen ser mas sabrosos y a menudo mas económicos que los productos fuera de temporada.
- ▶ **Los productos congelados** se cosechan en su punto maximo de madurez y se congelan de inmediato, reteniendo la mayoría de los nutrientes. Los productos congelados tambien son versátiles y generalmente requieren menos tiempo para preparar porque ya vienen pelados, cortados y limpios.
- ▶ **Los productos enlatados** se procesan de una manera que puede afectar negativamente la calidad nutricional, por lo que se prefieren las opciones frescas y congeladas. Los productos enlatados pueden ser deseables por su larga vida útil, lo cual es importante en instalaciones con espacio de almacenamiento limitado. Estas opciones también pueden funcionar bien cuando se condimentan o se usan en platos mezclados como sopas, guisos y cazuelas.

Preparación y pedidos de productos frescos

La preparación varia segun el estado del producto. Las variedades enlatadas y congeladas no requieren ninguna preparacion aparte de abrir la lata o bolsa, y en algunos casos, enjuagar el producto enlatado.

Siempre siga las pautas de lavado adecuadas para productos frescos: [TB MED 530/NAVMED P-5010-1/AFMAN 48-147_IP: Codigo Alimentario Tri-Servicio](#) (sección 3-302.15, pagina 35:Lavado de frutas y verduras. En general, lave todas las frutas y verduras frescas con agua potable.

Los productos frescos a menudo deben recortar para obtener también la porcion comestible. El objetivo de recortar el producto es eliminar cualquier capa externa seca, oscurecida o partes no comestibles. Recuerda recortar solo lo necesario para reducir el desperdicio.



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Ve las columnas “Preparación” en **Tabla 1 (vegetales)** y **Tabla 2 (frutas)** para conocer las maneras de preparar productos frescos. Una vez que el producto se ha preparado según los pasos indicados, consulte la receta específica para obtener más instrucciones como el tamaño de corte. La información en ambas tablas no se aplica a productos congelados y enlatados, ya que vienen recortados hasta su porción comestible.

Las Recetas del Servicio de Alimentación de las Fuerzas Armadas (AFRS) incluyen las siguientes definiciones:

- ▶ **Segun se compre (AP)** = el peso del producto tal como se compra (sin recortar)
 - Aparece en la columna “Aproximadamente” en la sección de “INGREDIENTES” de las tarjetas en la sección **G4G Recipe section**
 - Se usa para realizar pedidos.
- ▶ **Porción comestible (EP)** = la porción comestible después del recorte
 - Indica cuánta cantidad del producto recortado entra en la receta.
- ▶ **Valor AP o EP** = el factor que toma en cuenta la diferencia entre productos sin recortar y recortados (o pelados o sin semillas, dependiendo del producto).

Si estás utilizando una receta que no sea AFRS y no indica la cantidad AP, utiliza los valores de AP o EP (validados por AFRS durante las pruebas de recetas) en la **Tabla 1 (vegetales)** y la **Tabla 2 (frutas)** para determinar cuánta cantidad de producto fresco pedir. Multiplica el factor AP o EP por la cantidad de producto comestible requerida en la receta para tener en cuenta la porción perdida durante el recorte y la preparación.

Tabla 1: Guía para recortar vegetales frescos y factores de conversión para la cantidad a pedir

Vegetal	Preparación	Imagen	Como se compra (AP) o Porción comestible (EP)
Espárragos	Recortar aproximadamente ½ pulgada del extremo fibroso de los espárragos.		1.42
Aguacate (Palta)	Corte por la mitad. Retire cuidadosamente el hueso con un cuchillo o los dedos. Pele la cáscara o sacar el aguacate con una cuchara.		1.45



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Vegetal	Preparación	Imagen	Como se compra (AP) o Porción comestible (EP)
Albahaca	Recoje las hojas del tallo.		1.52
Ejotes	Recorte aproximadamente $\frac{1}{8}$ pulgada de cada extremo del ejote.		1.14
Remolacha /Betabel	Recorte los tallos y las hojas superiores. Enjuague y frote para quitar la suciedad. Consulte la receta para saber cuándo/como pelar y que método requiere de cocción.		1.24
Brócoli	Para los floretes: corte en rebanadas. Corte los tallos donde no estén unidos a los floretes. Cualquier parte del tallo que no esté seco es comestible.		1.64
Coles de Bruselas	Corte las bases y quite las hojas exteriores descoloridas.		1.11
Repollo	Quite las hojas exteriores descoloridas. Corte el repollo en cuartos y elimine el núcleo donde las hojas se unen.		1.25
Zanahorias	Recorte los ambos extremos y pele la Zanahoria.		1.25
Coliflor	Corte los floretes grandes donde los tallos se unen en la base. Recorte y deseche cualquier hoja.		1.20



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Vegetal	Preparación	Imagen	Como se compra (AP) o Porción comestible (EP)
Apio	Recorte cada extremo del tallo.		1.19
Cilantro	Recorte los extremos de los tallos. Los tallos también pueden usarse como parte comestible.		1.33
Hojas de berza	Coloque las hojas planas sobre una tabla de cortar. Use un cuchillo para cortar las nervaduras gruesas. Deseche los tallos.		1.45
Maíz	Retire la cáscara (hojas exteriores) y quite el tallo y la seda.		1.43
Pepino	Recorte ambos extremos. Consulte la receta. Si se indica, pele la cascara.		1.19
Eneldo	Recorte los extremos de los tallos, los tallos restantes se pueden usar como parte de la porción comestible.		1.32
Berenjena	Recorte ambos extremos. Consulte la receta. Si se indica, pele la cascara.		1.10
Ajo	Aplastar con el lado plano del cuchillo y pelar la piel. Corte y descarte el lado del tallo.		1.15

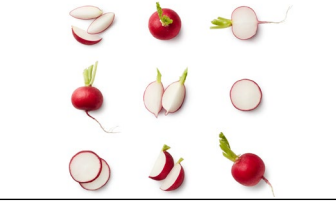


G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Vegetal	Preparación	Imagen	Como se compra (AP) o Porción comestible (EP)
Chile Jalapeno	Corte la parte superior en 1/8 pulgada para remover el tallo. Consulte la receta para quitar las semillas.		1.02
Col rizada	Coloque las hojas planas sobre una tabla de cortar. Usa un cuchillo para cortar las nervaduras central gruesas. Deseche los tallos		1.45
Letchuga Romaine	Recorte una pulgada del tallo. Para limpia, enjuague las hojas con agua en una centrifugadora o colador.		1.50
Lechuga iceberg o lechuga repollada	Recorte una pulgada del tallo. Para limpiar, enjuague las hojas con agua en una centrifugadora o colador..		1.31
Champiñón Blanco	Limpie la suciedad visible con una toalla de papel húmeda o un cepillo de cerdas suaves.		1.10
Champiñón portobello	Limpie la suciedad visible con una toalla de papel húmeda o un cepillo de cerdas suaves.		1.10
Cebolla de verde o cebollín	Recorte el extremo de la raíz del lado blanco de cada tallo.		1.20
Cebolla amarilla o roja.	Recorte por la mitad a lo largo del extremo de la raíz. Retirar la piel.		1.11



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Vegetal	Preparación	Imagen	Como se compra (AP) o Porción comestible (EP)
Perejil	Recorte los extremos de los tallos. Se pueden usar los tallos tiernos restantes.		1.05
Chirivía	Recorte ambos extremos y pele la cascara.		1.18
Pimiento morrón	Recorte el pimiento por la mitad y retire el centro y las semillas.		1.22
Papa dulce o blanca	Consulte la receta. Pele si se indica.		1.25
Rábano	Recorte ambos extremos.		1.09
Guisantes dulces	Recorte ambos extremos.		1.06
Calabaza bellota	Recorte la parte superior e inferior. Corta por la mitad. Usa una cuchara para retirar las semillas y la membrana interior.		1.24



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

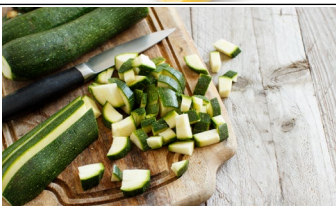
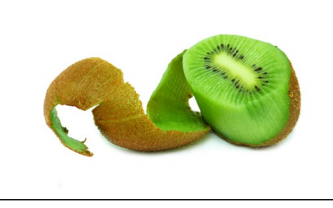
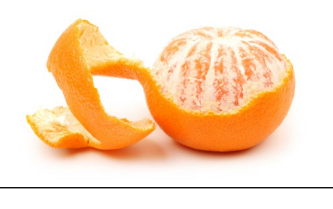
Vegetal	Preparación	Imagen	Como se compra (AP) o Porción comestible (EP)
Calabaza butternut	Recorte ambos extremos. Pelar y corta a lo largo por la mitad. Usa una cuchara para retirar las semillas y la membrana interior.		1.19
Calabaza espagueti	Recorte ambos extremos. Corta a lo largo por la mitad. Usa una cuchara para retirar las semillas y la membrana interior.		1.06
Calabaza de verano o calabacín	Recorte ambos extremos.		1.05

Tabla 2: Guía para recortar frutas frescos y factores de conversión para la cantidad a pedir

Frutas	Preparación	Imagen	Como se compra (AP) o Porción comestible (EP)
Manzana	Consulte la receta. Pele si se indica. Corte por la mitad y retire la membrana interior y las semillas.		1.28
Plátano	Pele la cascara de la carne.		1.70
Arándanos	Deseche los frutos marchitos o con moho.		1.04



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Frutas	Preparación	Imagen	Como se compra (AP) o Porción comestible (EP)
Cantalupo (Melon)	Corte por la mitad. Use una cuchara para retirar las semillas y la membrana interior. Retire cuidadosamente la capa exterior con un cuchillo.		1.52
Toronja	Pele la cascara y remueve el pellejo.		1.34
Uvas	Retire y deseche los tallos. Desecha las uvas marchitas o con moho.		1.03
Kiwi	Use un cuchillo de pelar para cortar por la mitad. Quite la pulpa con una cuchara.		1.16
Limón o lima	Consulte la receta. Ralle o pele si se indica.		
Mango	Corte los dos lados grandes de lo largo del carozo (Semilla). Corte los lados más pequeños pasando por el borde del carozo. Quite la pulpa con una Cuchara.		1.45
Melón honeydew	Corte por la mitad. Use una cuchara para retirar las semillas y la membrana/ pulpa interior. Retire cuidadosamente la capa exterior con un cuchillo.		1.70
Naranja	Consulte la receta. Pele y remueve el pellejo blanco solo si se indica.		1.41



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Frutas	Preparación	Imagen	Como se compra (AP) o Porción comestible (EP)
Durazno	Corte por la mitad y retire el hueso.		1.32
Pera	Consulte la receta. Pele si se indica. Corte por la mitad y retire la membrana interior y las semillas.		1.09
Piña	Recorte ambos extremos, quite la corona y la base. Coloque la piña de pie sobre uno de los lados cortados. Use un cuchillo para retirar cuidadosamente la capa exterior marrón. Corte a lo largo de la piña alrededor del corazón. Deseche el corazón.		2.45
Frambuesas	Descarte el fruto arrugados o mohosos.		1.00
Fresas	Use un cuchillo pequeño para quitar las hojas de la parte superior de las fresas. Deseche las fresas marchitas o con moho.		1.06
Tomate	Use un cuchillo pequeño para quitar los tallos.		1.02
Tomate, cherry/uva	Quite los tallos. Deseche los tomates arrugados o mohosos.		1.002



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Frutas	Preparación	Imagen	Como se compra (AP) o Porción comestible (EP)
Sandía	Corte por la mitad de forma transversal. Coloque cada mitad con el lado cortado hacia abajo. Corte a la grosor deseado. Al siguiente corte la cáscara.		1.92

Métodos de cocción de productos agrícolas

Puedes preparar productos agrícolas utilizando diferentes métodos de cocción como hervido a fuego lento, al vapor, asado y salteado. Aunque puedes cocinar todas las verduras con estos métodos, en la **Tabla 3** solo se recomiendan los métodos que ofrecen los mejores resultados.

Hervir a fuego lento: Método de cocción con calor húmedo.

- ▶ **Método:** Los alimentos se sumergen completamente en agua justo por debajo del punto de ebullición hasta que estén completamente calentados.
- ▶ Funciona bien para la mayoría de las verduras.
- ▶ **No se recomienda** para verduras blandas que pueden absorber demasiada agua, como las coles de Bruselas, berenjenas, champiñones, cebollas, calabacines o verduras de hoja tierna (como la espinaca fresca).
- ▶ Después de hervir a fuego lento:
 - Si se utiliza en una receta, sumergir inmediatamente las verduras cocidas en un baño de hielo. Esto detiene el proceso de cocción y conserva el color, los nutrientes y la textura, que se perderían si se deja reposar.
 - Si se van a servir las verduras hervidas tal cual, prepáralas en lotes y sírvelas inmediatamente.

Cocinar al vapor: Método de cocción con calor húmedo.

- ▶ **Método:** Se utiliza aire caliente para calentar los alimentos desde el exterior hacia el interior.
- ▶ Funciona bien para la mayoría de las verduras.
- ▶ **No se recomienda** para verduras blandas que pueden absorber demasiada agua, como las coles de Bruselas, berenjenas, champiñones, cebollas, calabacines o verduras de hoja tierna (como la espinaca fresca).

Asado: Método de cocción con calor seco.

- ▶ **Método:** Los alimentos se mezclan con aceite y condimentos, y luego se cocinan a alta temperatura en el horno. El asado carameliza los azúcares naturales de las verduras, creando un producto final sabroso que presenta algo de dorado.
- ▶ Funciona bien para la mayoría de las verduras.
- ▶ **No se recomienda** para verduras de hoja tierna como la espinaca fresca y las hojas de berza (collard greens).



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Salteado: Método de cocción con calor seco.

- **Método:** Cocinar en una cantidad moderada de aceite calentado a fuego medio-alto en una superficie plana como una sartén basculante, plancha o sartén salteadora para lotes pequeños.
- Funciona bien para verduras que son naturalmente crujientes (no duras), como las verduras de hoja verde, pimientos, espárragos, ejotes y productos que se pueden cortar en rodajas finas como zanahorias, chirivías y champiñones.
- **No se recomienda** para papas, coliflor y brócoli, que pueden ser difíciles de cocinar correctamente.

Cocina las verduras congeladas directamente desde su estado congelado para obtener mejores resultados. Las recetas de AFRS que usan verduras congeladas no requieren descongelación. Consulta las recetas específicas para más información.

Tabla 3: Técnicas de cocción recomendadas para verduras y números de recetas relacionados.

Vegetal	Hervir a fuego lento	Cocinar al vapor	Asado	Salteado
Espárragos, fresco	Q-100-02	Q-100-50	Q-314-00	Q-100-51
Espárragos, congelado	—*	—	—	Q-100-52
Ejotes, verde, fresco	Q-101-51	Q-309-00	—	Q-101-54
Ejotes, verde, congelado, cortados	Q-101-00	Q-309-01	—	Q-101-55
Ejotes, verde, elatado	Q-101-01	—	—	—
Ejotes, cera, congelado, cortados	Q-101-04	Q-101-56	—	Q-101-57
Remolacha, fresca	Q-104-01	Q-333-05	Q-362-00	—
Remolacha, enlatada	Q-104-01	—	—	—
Floretes de brócoli, frescos	Q-105-52	Q-105-02	Q-315-00	Q-105-53



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Vegetal	Hervir a fuego lento	Cocinar al vapor	Asado	Salteado
Floretes de brócoli, congelado	Q-105-54	Q-105-00	Q-315-01	Q-105-55
Coles de bruselas, fresco	–	Q-106-52	Q-106-51	Q-106-53
Coles de bruselas, congelado	–	–	Q-106-50	Q-106-54
Repollo, fresco	–	–	–	Q-012-00
Zanahorias, fresco	Q-108-02	Q-108-53	Q-108-50	Q-108-57
Zanahorias, baby, fresco	Q-108-56	Q-108-55	Q-108-52	Q-108-58
Zanahorias, rodajas, congelado	Q-108-00	Q-108-54	Q-108-51	Q-108-59
Zanahorias, rodajas, enlatado	Q-108-01	–	–	–
Coliflor, floretes, fresco	Q-109-02	Q-109-50	Q-109-51	–
Coliflor, floretes, congelado	Q-109-00	Q-109-52	Q-109-53	Q-109-54
Hojas de berza, fresco	–	–	–	Q-029-52
Hojas de berza, congelado	–	–	–	Q-029-53
Granos de maíz, congelado	Q-110-00	Q-110-50	–	–
Maíz, enlatado	Q-110-01	–	–	–



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Vegetal	Hervir a fuego lento	Cocinar al vapor	Asado	Salteado
Mazorca de maíz, fresco	Q-111-01	Q-111-51	Q-111-50	–
Berenjena, fresco	–	–	Q-312-00	Q-312-01
Col rizada, fresco	–	–	–	Q-113-03
Champiñón blanco, fresco	–	–	Q-030-51	Q-030-00
Champiñón, enlatado	–	–	–	Q-030-50
Champiñón, portobello	–	–	Q-325-50	Q-325-00
Cebolla, fresco	–	–	Q-036-50	Q-036-00
Chirivía, fresco	–	–	Q-327-00	Q-327-01
Chicharos, verde, congelado	Q-116-00	Q-116-50	–	–
Chicharos, verde, enlatado	Q-116-01	–	–	–
Pimiento, morrón, fresco	–	–	Q-311-00	Q-311-01
Pimiento, morrón, congelado	–	–	–	Q-311-02
Papa, dulce, fresco	Q-118-02	–	Q-118-50	–
Papa, blanca, fresco	Q-119-02	–	Q-119-50	Q-047-00
Guisantes dulces, fresco	Q-308-02	Q-308-00	–	Q-308-03
Espinaca, fresco	–	–	–	Q-306-00



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Vegetal	Hervir a fuego lento	Cocinar al vapor	Asado	Salteado
Espinaca, enlatado	Q-121-01	–	–	–
Espinaca, congelado	–	Q-121-00	–	Q-121-50
Calabaza, butternut, fresco	–	–	Q-328-00	–
Calabaza, bellota, fresco	–	–	Q-353-00	–
Calabaza, espagueti, fresco	–	–	Q-355-00	–
Calabaza, calabacín, fresco	–	–	Q-122-52	Q-122-54
Calabaza, calabacín, congelado	–	–	Q-122-53	Q-122-55
Calabaza, verano, fresco	–	–	Q-122-50	Q-122-56
Tomate cheery /uva, fresca	–	–	Q-356-00	Q-122-58

*— = Not applicable